Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 10

Artikel: Natürliche und künstliche Geländeformen als Hilfe im Skiunterricht

Autor: Gabathuler, Hansjakob

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994691

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

JUGEND UND SPORT

Fachzeitschrift
für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen (Schweiz)

28. Jahrgang Oktober 1971 Nummer 10

Natürliche und künstliche Geländeformen als Hilfe im Skiunterricht

Hansjakob Gabathuler Bearbeitet von Chr. Kolb

Der vorliegende Artikel ist ein Auszug aus der Diplomarbeit zur Erlangung des Sportlehrerdiploms der ETS Magglingen.

Einführung

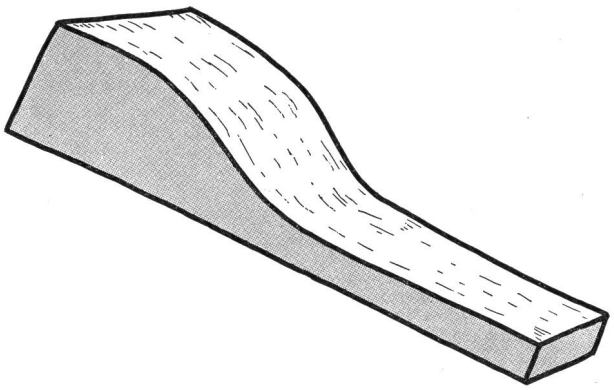
Richtig ausgewählte Geländeformen sind für die Fortschritte und Gründlichkeit des Erlernens von Bewegungsabläufen auf Ski stark bestimmend. Man darf behaupten, dass es ein Hauptmerkmal der heutigen Skimethodik ist, das Gelände planvoll als Unterrichtshilfe auszunützen.
Leider gibt es aber nicht in allen Skigebieten jene Geländeformen, die der Lehrer in unmittelbarer Nähe haben sollte.
So bleibt noch die Möglichkeit, einen «Geländegarten» mit künstlichen Hilfsmitteln zu bauen.
Karl Koller, Skischulleiter in Kitzbühl, gilt als Pionier im Bau solcher Anlagen. Von ihm stammen auch zahlreiche Bilder und Skizzen in diesem Beitrag.

Welche Geländeformen gibt es?

Wir können die Geländeformen in zwei Gruppen einteilen: Natürliche und künstliche.
Man kann bei den natürlichen Geländeformen unterscheiden zwischen erleichternden, erschwerenden und Pseudogeländehilfen. Diese Arbeit befasst sich vor allem mit den erleichternden Geländeformen, spielen sie im methodischen Aufbau der verschiedenen Formen doch eine entscheidende Rolle. Um diese Formen auch im schwierigen Gelände fahren zu können, wird der Lehrer im Wechsel von der helfenden Form zum glatten Hang und weiter zur erschwerenden Form alle Möglichkeiten zur Feinformung und Schulung der Bewegungen verwenden.
Auf die erschwerenden Geländeformen soll nur kurz hingewiesen werden. Kennt der Lehrer die erleichternden Formen, so ist es für ihn ein leichtes, erschwerende Formen zu finden.
Die Pseudogeländehilfen sind jene Hilfen, die einen Scheinerfolg bringen, aber nicht die beabsichtigte Bewegung schulen.
Künstliche Geländeformen werden dort gebaut, wo natürliche Formen Zweck und Ziel des Unterrichtes nicht erfüllen oder im Geländegarten, wo einzelne natürliche Formen fehlen. Die Formen sind in der oben genannten Reihenfolge gegliedert. Zu jeder einzelnen Form werden die entsprechenden Uebungselemente erklärt und Beispiele von Aufbaureihen dazu gegeben.

1. Natürliche Geländeformen

1. 1. Der Anfängerhang



Flacher Startplatz, mittelsteiler Hang, ebener oder leicht ansteigender Auslauf.
Der Anfängerhang darf keine Gefahrenstellen aufweisen. Es dürfen keine Hindernisse, wie Bäume, Steine, Zäune usw. im Wege stehen. Bei der Auswahl dieses Hanges ist möglichst auf die Lage zu achten. Er soll etwas windgeschützt und ruhig liegen, keine Nord- und Nordosthänge wählen (Schattenhänge). Bei sehr schlechter Witterung wird der erfahrene Skilehrer seine Unterrichtsart auf das Wetter einstellen.

Was kann man an dieser Form machen?

a) Skigewöhnung
Die ersten Gewöhnungsübungen lässt der Skilehrer seine Schüler im flachen Teil des Anfängerhanges ausführen. Unter Gewöhnungsübungen versteht man Beweglichkeitsübungen, Gleichgewichtsübungen und Geschicklichkeitsübungen an Ort sowie Spielformen und auch schon leichtere Vorbereitungsübungen für das Fahren. Die Angewöhnung an Gelände und Schnee wird durch Spaziergänge in der Natur erweitert.

b) Gehen — Steigen — Umtreten an Ort — Spitzkehren. Diese Fortbildungsübungen der Skigewöhnung lassen sich am Anfängerhang sehr leicht einführen, unten im Flachen beginnen, steigern bis ins steilere Stück des Hanges. Je besser der Schüler diese Uebungen beherrscht, um so leichter und müheloser sind für ihn die folgenden Fahrübungen:

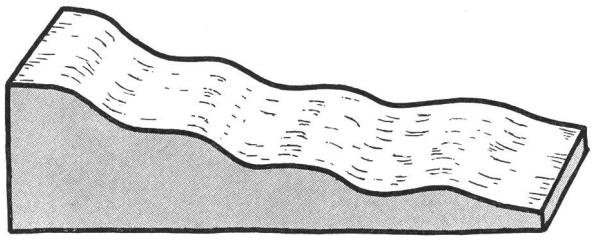
c) Fahren in gewöhnlicher Fahrstellung (Fallinie). Es ist sehr wichtig, in dieser Unterrichtsstufe vorsichtig und zielgerichtet aufzubauen. Einmal angewöhnte Angststellungen sind kaum mehr zu beseitigen.

d) Umtreten in der Fahrt

e) Schrägfahren

f) Vertrautmachen mit verschiedenen Schneearten
1. Tiefschnee — Piste
2. Piste — Tiefschnee

1. 2. Die Wellenbahn



Was kann man auf dieser Bahn machen?

a) Das Wellen-Muldenfahren

Sind auf einer Hanggrundform eine Reihe von horizontalen Wellen hintereinander so aufgesetzt, dass die Fallinienspur eine wohlgerundete Bahn beschreibt, so eignet sich diese Geländeform in der Anfängerstufe für das Ueberfahren von Wellen mit «Schlucken», d. h. Anziehen der Beine am Wellenberg und «Austreten», d. h. Strecken der Beine im Wellental, wobei der Rumpfschwerpunkt möglichst ruhig bleiben soll. In der Fortbildung kann auf dieser Geländeform — wieder unter Beachtung der Forderung: «möglichst ruhig gehaltener Rumpfschwerpunkt» — das Wegspringen vor dem Wellenscheitel bei grösserer Fahrt mit Anziehen der Beine über die Wellenkuppe und nachfolgendem Hinsetzen der Ski an der Versteilung der Welle durch Strecken der Beine geübt werden. Durch beide Uebungen wird die geländemässig und strukturmässig richtige Bewegung beim aneinandergereihten Schwingen angebahnt bzw. gefestigt. Bei dieser Uebung zeigt sich ganz deutlich der Bruch im Lehrweg bei der Methode des Schwingens mit Hochentlastung:
Vor der Einfahrt in die gegenüber der Schrägfahrt steilere Fallinie wird hochgegangen (Vergrösserung des Abstandes Füsse-Rumpfschwerpunkt) und in die immer flacher werdende Schrägfahrt nach der andern Seite wird tiefgegangen (Verkleinerung des Abstandes Füsse-Rumpfschwerpunkt).
Es wird also die genau entgegengesetzte Bewegungsstruktur verwendet, die bei der Fallinienfahrt über Wellen angewandt wird. Was bei der Fallinienfahrt recht ist, müsste auch beim Schwingen gültig sein! Die Grundbewegungsstruktur beim Schwingen kann beim Ueberfahren von Wellen einprägsam geübt werden:
Der Läufer lässt sich in der Schrägfahrt durch die Kuppen der Wellen die Füsse zum Körper drücken (richtiger Schwungansatz und auch geländemässig richtiges Ueberfahren von Wellen; Schwerpunkt bleibt auf ruhiger Bahn!) und schiebt die Skienden durch eine Art Streckbewegung der Beine vom ruhig gehaltenen Rumpf weg entlang dem Wellengehänge dem Wellental zu. Auf diese Weise wird nicht nur der richtigen Bewegung beim Ueberfahren von Wellen in der Schlussfahrt gefolgt, sondern es wird auch die œkonomisch richtige Bewegungsstruktur des Schwingens der internationalen Spitzenklasse eingehalten.

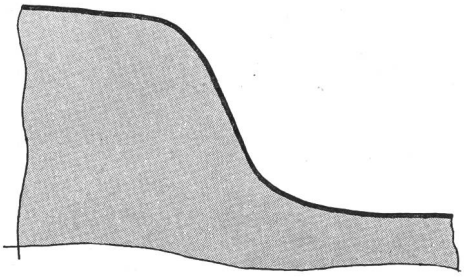
b) Schussfahren in der Fallinie und Schrägfahrt

Diese Fahrübungen lösen verkrampfte Fahrhaltungen und erhöhen die Standsicherheit für das Befahren von Buckelpisten; fördern Beweglichkeit und Gleichgewicht und sind vor allem sehr gute Geschicklichkeitsschulungen.

1. 3. Die Orgelbahn

Eine Geländeform, die die funktionelle Unabhängigkeit beider Beine fördert und einen Ausgleich für unnötige Blockbildung in den Beinen schafft, ist der «Orgeltritt». Eine Schuss- oder Schrägspur ist so geartet, dass die Spur eines Skis über einen Wellenberg führt, während gleichzeitig die Spur des andern Skis durch ein Wellental führt. Beim Durchfahren der Spur muss abwechselnd ein Bein angehockt werden, während gleichzeitig das andere Bein nach unten tritt. Dadurch wird nicht nur das Prinzip der ruhigen Schwerpunktbahn gewahrt, sondern auch ein echtes Beinspiel gefördert. Diese Gleichgewichtsübung ist vor allem im Anfängerunterricht sehr wichtig, da doch oft die Schüler während den ersten Stunden sehr steif und verkrampft auf den Skis stehen. Durch eine entsprechende Steigerung (höhere Geschwindigkeit) kann sie auch für den Rennfahrer als Trainingsform gute Dienste leisten, denken wir beispielsweise an einen Slalomlauf, der bereits stark ausgefahren ist.

1. 4. Der bahndammartige Hang



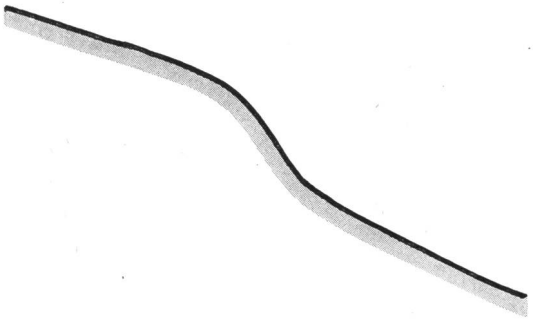
Was kann man an dieser Form machen?

Schrägfahrt und Seitrutschen

Immer wieder kann man Schüler beobachten, die trotz ausführlichen Erklärungen und Demonstrationen den Mut nicht aufbringen, in der Schrägfahrt im steilen

Gelände die Knie gegen den Berg zu drücken und den Oberkörper vom Berg weg zu halten. Nur die eigene Erfahrung kann sie davon überzeugen. Dazu eignet sich ein bahndammartiger Hang. Macht der Schüler die üblichen Fehler, so rutscht er nur sehr wenig ab, während er am langen steilen Hang vielfach sehr weit abrutscht, ohne anhalten zu können. Für das Seitrutschen ist bekanntlich eine saubere Schrägfahrt Voraussetzung.
Auch beim Seitrutschen kommt der Oberkörper durch das Talwärtsschieben der Knie oft nach innen und der Schüler gleitet auf dem Gesäss hangabwärts (Belastung Bergski).
Ein bahndammartiger Hang bekämpft am besten die Hangscheu und fördert eindringlich die Notwendigkeit des vom Hang-weg-Lehnens.

1. 5. Die Hangkante



Hangkanten findet man überall im Gelände, deshalb sind sie auch die gebräuchlichsten Geländehilfen des Skilehrers. Sicher kann die Hangkante für alle Richtungsänderungen, aber auch in der Grundschule, angefangen beim Fahren in der Fallinie mit Vorfallen auf der Kante, Auslösen des Pfluges, Schrägfahren und Seitrutschen angewendet werden. Alles wird auf der Hangkante aufgebaut, auch dann, wenn oft nur wenige Meter davon entfernt viel bessere Geländehilfen vorhanden wären, würde der Skilehrer sich nicht einseitig an diese Hilfe klammern.

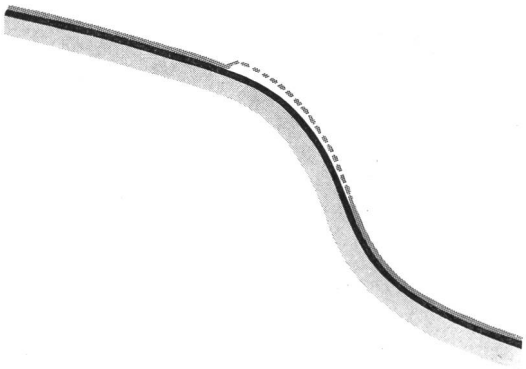
Besonders geeignet ist die Hangkante für das Auslösen des Pfluges und auch im Aufbau des Stemmkristianias und des Geländesprunges.

Was kann man an dieser Form machen?

Der Geländesprung

Kleine Geländesprünge sollten schon sehr früh im Lehrprogramm aufgenommen werden, da beim Überfahren von Hangkanten und Hangwellen in höherem Tempo oft ungewollt kleine Sprünge ausgeführt werden, die dann zu vermeidbaren Stürzen und Unfällen führen, hätte man den Schüler vorher darauf vorbereitet.
Der Geländesprung hat einen sehr hohen Wert für die Entwicklung der Standsicherheit, ausserdem werden Reaktionsvermögen, Entschlusskraft, Mut, Geschicklichkeit und Körperbeherrschung in grossem Mass geschult. Für den fortgeschrittenen Skifahrer, der sich an anspruchsvollere Abfahrten heranwagt, ist die Beherrschung des Geländesprunges unerlässlich. Dem Schüler, vor allem dem Jugendlichen machen Geländesprünge viel Spass, jedoch sollte man in der Anfängerausbildung Übertreibungen vermeiden. Ziel ist das rechtzeitige Erkennen und Einschätzen der Geländeformen und Schwierigkeiten und ihr technisch perfektes Überspringen.
Der Geländesprung kann gestreckt oder gehockt mit oder ohne Stockeinsatz ausgeführt werden.

Das Vorspringen



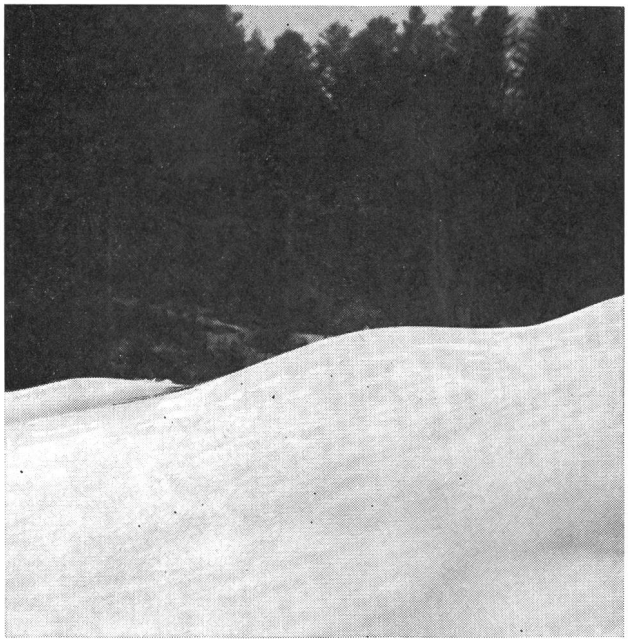
In vielen Fällen, besonders schnellerem Tempo führt man an Hangkanten oder Hangwellen einen Geländesprung aus, um einen weiten und hohen Flug und damit eine harte Landung und einen Sturz zu vermeiden.
In diesem Falle erfolgt kein kräftiger Absprung, sondern lediglich ein vollständiges Aufrichten mit blitzschnellem energischem Anhocken der Beine und zwar bereits vor der Kante oder Welle, um von dieser Geländeform hinausgetragen zu werden. Man nennt diesen Sprung Vorspringen oder Optraken. Besonders wichtig ist das Vorspringen im Abfahrtslauf. Es muss sehr sorgfältig aufgebaut und geschult werden und es braucht ein sehr feines Gefühl, um bei jedem Tempo im richtigen Moment die Beine anzuhocken. Zu frühes oder zu spätes Anhocken kann schwerwiegende Folgen nach sich ziehen, und über Sieg oder Niederlage entscheiden.

1. 6. Konvex gekrümmte Hangformen

Für das leichtere Erlernen aller Richtungsänderungen eignen sich alle konvex gekrümmten Hangformen, die kegelmantelförmig oder rückenförmig ausgebildet sein können.
Schon ein leicht konvex gekrümmter Hang erleichtert dadurch, dass die Ski nicht mit voller Länge oder mit den Vorder- und Hinterenden nicht mit voller Belastung aufliegen, das Bogenauswärtsdrehen des Aussenskihinterendes bei den ersten Pflugbögen.
Alle Schwünge, angefangen beim Schwung bergwärts über den Stemmkristiania bis zum Parallelschwung in all seinen Ausführungsmöglichkeiten, können am konvex gekrümmten Hang leichter erlernt werden, da die Schwierigkeit beim Lernen vor allem beim Ansatz der Drehbewegung liegt. Die Steuerphase dieser Schwünge wird hingegen nicht immer von einem konvexen Hang günstig beeinflusst werden, da durch ihn das Greifen der Schaufeln erschwert wird und es leicht zu einem mehr oder minder starken Seitrutschen kommt.
Nicht all diese konvex gekrümmten Hangformen eignen sich in gleicher Weise für die verschiedenen Fahr-

übungen, deshalb sei auf die einzelnen Formen nochmals kurz eingegangen.

1. 6. 1. Der Rundbuckel



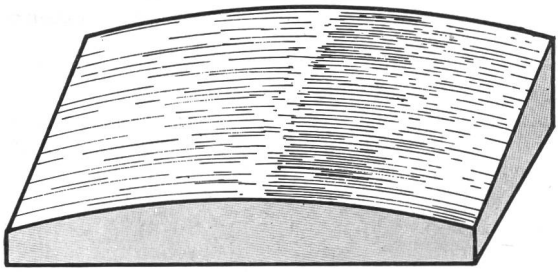
Was kann man an dieser Form machen?

Der Rundbuckel ist von diesen Hilfen die ausgeprägteste, gewölbte Form. Er hat im Anfängerunterricht nur wenig Bedeutung, da in dieser Unterrichtsstufe dem Schüler zur Ausführung von Richtungsänderungen mehr Zeit und Raum zur Verfügung stehen müssen. Er eignet sich vor allem für die Schwünge mit parallelen Ski, angefangen beim Schwung bergwärts über den Schwung talwärts in all seinen Ausführungsmöglichkeiten. Der gute Methodiker wird für alle Parallelschwünge die ersten Versuche auf einem Rundbuckel ausführen lassen, da auf ihm die Auflagefläche der Ski am geringsten ist.

1. 6. 2. Die Rückenform

Der Rücken ist eine Form mit sehr weiten Anwendungsgebieten, da man unter einem Rücken doch sehr verschiedene Formen mit Rundungen aller Radien verstehen kann. Wir unterscheiden zwischen dem langgezogenen, eher flachen Rücken und der Dachfirstform als extremste Formen. Selbstverständlich haben auch die dazwischenliegenden Formen im Aufbau ihren Platz. Es ist dem Lehrer überlassen, abzuschätzen, welche Rundung für die bestimmte Übung geeignet ist; die Erfahrung lehrt ihn.

1. 6. 2. 1. Der langgezogene Rücken



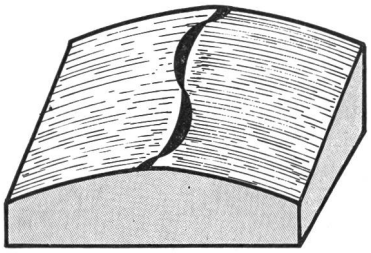
Was kann man an dieser Form machen?

Ist er nicht zu steil, so eignet er sich besonders im Anfängerunterricht bei der Einführung des Pflugbogens und des Grundschwunges, auch für die Stemmkristianias sowie für alle Parallelschwünge ist diese Form noch eine leichte Hilfe, nachdem diese Schwünge aus der Hangkante bzw. Rundbuckel eingeführt worden sind.

Eine wertvolle, ja entscheidende Rolle spielt der langgezogene Hang bei der Einführung der Känguruhschwünge. Das Gelände darf bei den ersten Versuchen weder flach noch zu stark konvex gekrümmt sein. Ein flacher Hang erschwert das Drehen der Ski, bei einem Hang mit zu grosser Rundung muss sich der Schüler zu stark auf die Auslösung konzentrieren; die Führung der Ski wird erschwert.

Vorbereitung Känguruhschwung

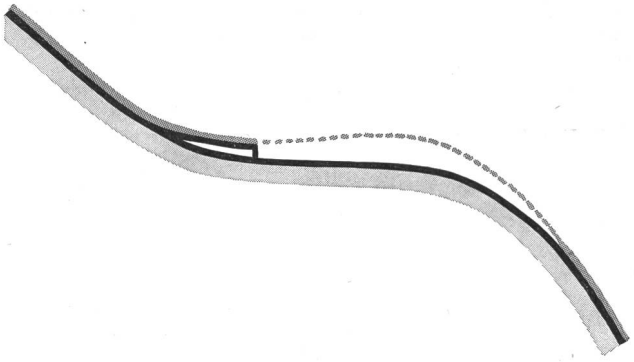
1. 6. 2. 2. Der gezogene Rücken



Was kann man an dieser Form machen?

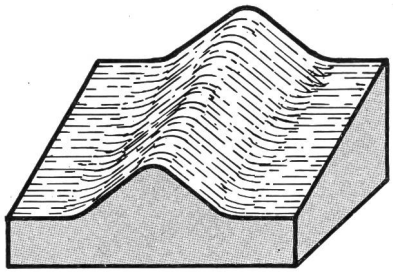
Diese Geländeform eignet sich besonders für das Erlernen von Schwungfolgen, angefangen beim Grundschwung, dann vor allem für alle Parallelschwünge. Es ist darauf zu achten, dass der Radius der Schwünge zunächst recht gross gewählt wird und die Fahrspur nur wenig von der Fallinie abweicht.

Auf ihm lässt sich auch der Schlittschuhschritt viel leichter einführen, da das Ausfahren in die Scherenstellung durch diese Form sehr erleichtert wird. Wichtig ist, dass der Rücken nicht zu steil ist, unten flach ausläuft oder leicht ansteigt. Der Schüler kennt in dieser Unterrichtsstufe ausser dem Umtreten noch keine andere Richtungsänderung.



Im Geländesprung kann der Rücken bei Schülern, die Angst vor der Höhe des Sprunges haben, eine grosse Hilfe sein. Baut man die Schanze vor einen Rücken und überspringt diesen, so verliert der Sprung sehr viel an Höhe, nicht aber in der Weite. Der Schüler springt ungehemmt und gewöhnt sich so ganz unbewusst an weite Sprünge — lange Flugphasen.
Der Lehrer muss wissen, dass sich diese Wahl des Geländes für die Einführung nicht eignet, da ja eine bestimmte Geschwindigkeit vorhanden sein muss, um nicht auf die Kante des Rückens, sondern darüber hinaus zu springen. Der Lehrer muss daran denken, die Anlauflänge so zu wählen, dass auch der schwächste Schüler ohne jeglichen Absprung über die Kante fliegt, denn landet er vor oder auf der Kante, so macht er einen zweiten Sprung überraschend, unvorbereitet und dieser kann zum gefährlichen Sturz und Unfall führen.

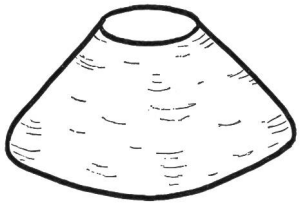
1. 6. 2. 3. Der Pflugrücken (Dachfirstform)



Was kann man an dieser Form machen?

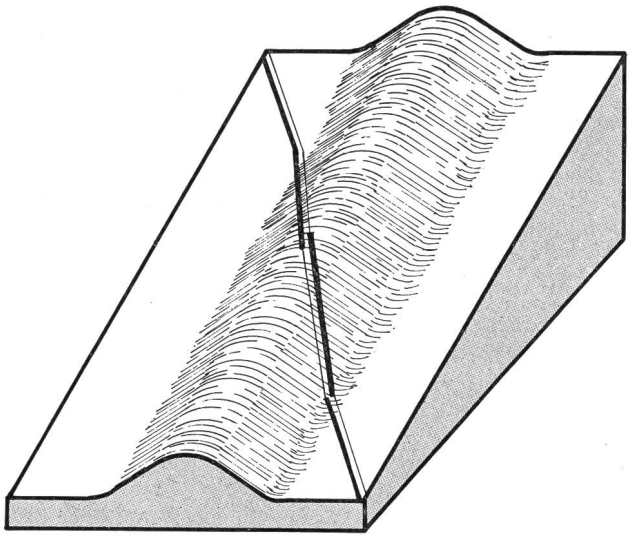
Für das Pflugfahren hat ein dachförmiger Rücken mit ausgeprägter Firstlinie, der einem mittelsteilen Hang mit Auslauf aufgewölbt ist, nach wie vor grosse Bedeutung. Das steilere Rückengehänge erleichtert das Auseinanderdrücken der Hinterenden ohne Tiefbewegung, sondern mit ruhig gehaltenem Schwerpunkt. Auch das wiederholte Pflugweiten mit richtiger Bewegungsstruktur, nämlich mit Anziehen der Beine zum ruhig gehaltenen Schwerpunkt beim Verkleinern des Pfluges und mit Strecken der Beine beim Vergrössern des Pfluges, kann auf dieser Geländeform leicht gelehrt werden.
Auf höherer Könnensstufe kann der Schneepflugrükken eine gute Hilfe zum Festigen der Grundbewegungsstruktur beim Schwingen sein. Bei kurzen Schwüngen entlang der Firstlinie müssen bei jedem Ansatz die Skihinterenden über die Firstlinie durch Anziehen der Beine gehoben werden und danach am jenseitigen Rückengehänge durch eine Art Streckbewegung der Beine weggeschoben werden. Durch langsamen Abbau der Geländehilfe und Uebergang von einem weniger ausgeprägten Rücken bis zum glatten Hang kann ein Weg zur Schleudertechnik mit richtiger Bewegungsstruktur, d. h. mit ruhig gehaltenem Rumpfschwerpunkt, bei der die Beine unter dem ruhigen Rumpf durchschleudern und sich gegen die Rumpfmasse abstützen, begangen werden.

1. 6. 3. Das kegelmantelförmige Hangstück



Was über den Rücken geschrieben wurde, gilt auch für diese Geländeform. Auch diese Form hat ein sehr weites Anwendungsgebiet. Sie unterscheidet sich auch nur in der Theorie vom Rücken, in der Praxis wird man also an dieser Form die gleichen Übungen ausführen lassen. Der einzige Unterschied besteht darin, dass beim kegelförmigen Hangstück, beim Fahren in der Fallinie, der Ski in seiner ganzen Länge aufliegt, während beim Rücken in der Längsachse des Hanges (Fallinie) auch eine mehr oder weniger starke Rundung vorhanden ist. Die Auslösung des Schwunges wird dadurch etwas erschwert. Selbstverständlich muss diese Form im richtigen Verhältnis mit dem Rücken verglichen werden, langgezogener Rücken mit kegelförmigem Hang mit sehr grossem Radius.

1. 6. 4. Die Hangwelle

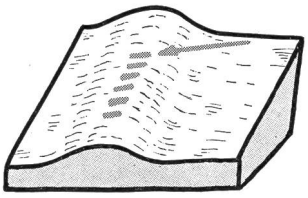


Was kann man an dieser Form machen?

Belastungswechsel in der Schrägfahrt

Dieser Belastungswechsel in der Schrägfahrt, der auch für alle Schwünge über die Fallinie kennzeichnend ist, muss im Anfängerunterricht immer wieder geübt werden. Die Hangwelle bringt durch den zweimaligen Wechsel der Schrägfahrt sehr gute Erfolge.
Die richtige Schrägfahrthaltung sollte sich aus dem Verhalten am Schwunganfang und Schwungende ergeben. Die Fertigkeit in diesem Verhalten sollte sich gleichlaufend mit der Entwicklung der Fertigkeit im Schwingen steigern. An sich fördern konkav gekrümmte Muldenhänge ein stärkeres Greifen der Skivorder- und Hinterenden.
Die schräge Querung eines Grabens hätte ebenso für Sonderaufgaben noch Bedeutung, weil der Ski- und Belastungswechsel dort in der Form des richtigen Verhaltens besonders geschult werden kann.

Seitrutschen



Zum Erlernen des Seitrutschens an sich wird also auch eine Hangwelle in der Fallinie oder schräg am Hang verlaufende Welle gute Dienste leisten. Die Wirkung dieser Formen beruht vor allem darauf, dass die wegen der Taillenform der Ski normalerweise stärker greifenden Vorder- und Hinterenden ausgeschaltet wer-

den, weil sie nicht oder ohne nennenswerten Druck am Hang aufliegen. Ausserdem wirkt die Krümmung der Welle so stark reibungsvermindernd, dass auf eine grössere Steilheit des Hanges verzichtet werden kann; die Hangangst ist geringer.
In der Anfängerausbildung soll man sich zunächst mit der Grobform des Seitrutschens zufriedengeben, um die Freude am Üben und Skifahren nicht zu gefährden. Man muss aber im gesamten Unterricht immer wieder auf das Seitrutschen zurückkommen und einige Rutschformen zwischenschalten, um so im Laufe der weiteren Ausbildung, besonders in der Fortgeschrittenenausbildung, die Sicherheit und Feinformung im Seitrutschen zu erreichen.

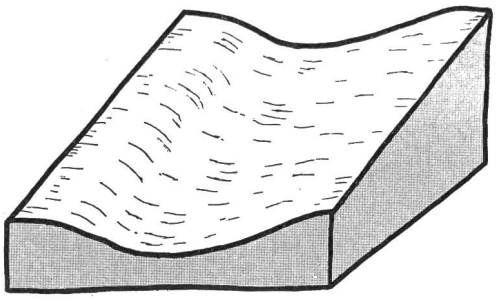
1. 7. Erschwerende Geländeformen

Konkavgekrümmte Hangformen

Neben diesen erleichternden Geländeformen gibt es solche, die erschwerend wirken. So wirken alle konkaven oder muldenartigen Formen drehungshemmend, weil die Ski mit voller Länge greifen und Hinter- oder Vorderende mit vollem Druck aufliegen. Ausserdem wirken auch manche Geländeformen erschwerend, wenn die Spuranlage an druckreichen Stellen eine Skidrehung fordert. Muldenhänge, druckreiche Gegenhänge und jähe Verflachungen wirken besonders dadurch, dass sie beim Befahren die richtige Abschätzung für die notwendige Drehkraft, Entlastung und Körperlage schulen. Besonders wichtig beim Verwenden erschwerender Geländeformen ist die Anlage der Spur, denn schon eine geringe Änderung der Richtung oder Lage der Spur kann die erschwerende Wirkung aufheben. Dies kann an einer Erscheinung des Massenskilaufes, an der Buckelpiste gut beobachtet werden. Man kann durch die Anlage der Spur die Bukkelpiste sowohl zu einem Helfer machen, als auch zu einer Erschwerung gegenüber dem glatten Hang. Es sind eben dort beide charakteristischen Formen, konvexe sowie auch konkave, in gleichem Masse vorhanden. Der gute Geländemethodiker wird sich beide Typen von Geländehilfen zu Nutze machen. In der Anfängerstufe wird er vor allem erleichternde Geländehilfen verwenden, später aber wird er im Wechsel von helfender Form zu glattem Hang und weiter zur erschwerenden Form alle Möglichkeiten zur Feinformung und Schulung einer Bewegung wahrnehmen. Wohl hat man nicht immer Idealgeländeformen zur Verfügung, wenn man aber deren Wesen und Wirken kennt, kann man auch mit anders geformten, schwächer wirksamen Formen auskommen und gute Erfolge erzielen.

1. 8. Die Pseudogeländehilfen

Im Interesse eines zielgerichteten Unterrichts soll auch auf die Pseudogeländehilfe hingewiesen werden. Das sind jene Hilfen, die einen Scheinerfolg bringen, aber nicht die beabsichtigte Bewegung schulen. So galt jahrelang die fallende Mulde als idealer Schulungsplatz für aneinandergereihte Pflugbogen oder ein Gegenhang, der schräg angefahren wurde, als Geländeform für die Erarbeitung eines Pflugbogens. Zugegeben, auf beiden Formen gelingen bei günstiger Anlage der Anfahrtspur die ersten Pflugbogen wunderbar in der Form eines Hineintreibens in die Fallinie, wobei der Aussenski den Schüler um die Kurve zieht. Wir wollen aber nicht dieses Hineintreiben fördern, sondern wollen unsere Schüler zu aktiver Beinarbeit erziehen, also zu einem Pflugbogen, bei dem das Aussenskiende vom Rumpfschwerpunkt weggeschoben wird und bei dem der Innenski in den Bogen gedrängt wird. Diese Art von Pflugbogen entspricht der Bewegungsstruktur der Zweckskiläufer. Sie wird besser durch einen leicht konvexen Hang oder Auslauf unterstützt.



Eine andere Art von Pseudogeländehilfe ist ein gut ausgeprägter breiter, fallender Rücken, wenn er für die Schulung des Ansatzes des Schwunges über die Fallinie beim aneinandergereihten Parallelschwingen über die Fallinie verwendet wird. Wird die Spur zu weit von der Firstlinie des Rückens angelegt, so wird oft aus dem Schwingen an beiden Seiten des Rückengehänges nunmehr ein Zum-Hang-Schwingen aus der Fallinie mit einem kreuzenden Überfahren der Firstlinie. Daher fällt diese Übung besonders leicht. Sie ist jedoch für die Arbeit am Ansatz des Schwunges über die Fallinie wertlos. Sicherer hilft eine Bodenwelle quer zur Schrägfahrt, die dem Schüler die Beine an den Körper drückt, so dass er sie nachher wegzustrekken vermag und so mit den Füssen die Skihinterenden über die Fallinie wegschieben kann.

2. Der Geländegarten

Eine Schwierigkeit im Unterricht mit Geländeformen besteht darin, dass es viele Gebiete gibt, die wenig, oft gar keine Formen aufweisen, oder die einzelnen Übungsplätze sind zu weit verstreut und für den Anfänger zu schwer zugänglich. Abhilfe schafft hier ein aus Schnee gebauter Geländegarten, der die wichtigsten Formen in nächster Nähe dicht beisammen aufweist. Er kann für viele Kurse verwendet werden, wenn er ständig gepflegt und wieder hergestellt wird. Als Mindestausrüstung müsste ein dachartiger Pflugrücken, eine Wellenbahn zum Wellenaustreten und ein Orgeltritt vorhanden sein. Dieser Grundgeländegarten könnte beliebig durch einige Rundbuckel und einer Hangwelle erweitert werden. Dadurch wären auch zwangsläufig eine Hälfte der fallenden Mulde und die Gegebenheiten einer Buckelpiste gewonnen. Vorteilhaft wäre ein Kurzlift, der nur dem Geländegarten zur Verfügung stehen sollte. Die Mühe, die für den einmaligen Bau einer solchen Anlage aufgewendet wurde, wird durch erfolgreicheren Unterricht vieler Übungsgruppen, der vor allem für Jugendliche mit Hilfe von Geländeformen freudvoll und abwechslungsreich gestaltet werden kann, vielfach belohnt.

2. 1. Die Kinderskischule

Der Unterricht mit Kindern muss ganz anders aufgebaut werden als mit Erwachsenen. Sie wollen sich auf den Ski und im Schnee tummeln, in fröhlicher Kameradschaft ihren Bewegungstrieb befriedigen. Daher ist im Unterricht mit Kindern alles abstrakte Arbeiten auszuschalten; lange Erklärungen und meist auch Korrekturen nützen nicht viel, weil sie von den Kindern nicht verstanden werden.
Es gelingt uns am besten, ihr Interesse durch entsprechende Zielsetzung, Stellung von Bewegungsaufgaben usw. zu gewinnen, sie durch Spiele und Wettkämpfe anzueifern und abzulenken und durch leichte Wanderungen und Geländewechsel der mangelnden Ausdauer zu steuern. Besonders wichtig ist bei Kindern das korrekte und präzise Vorfahren. Sie sind zur Hauptsache nachahmende Wesen und profitieren so

am meisten vom Lehrer. Der geringen körperlichen Ausdauer ist natürlich Rechnung zu tragen, und alles muss dahin tendieren, durch Eingehen auf die kindliche Psyche und durch einen freudigen, lustbetonten Unterricht ihre Mitarbeit zu gewinnen. Im Skikindergarten dürfte diese dankbare Aufgabe sehr erleichtert werden.

Hier ein Beispiel eines Skikindergartens, wie er von der Skischule Kitzbühl hergerichtet wurde.

1 Skilift
2 Iglu-Schneehaus
3 Lauf- und Spielplatz für Babys
4 Babymulde
5 Sprunghügel
6 Orgelbahn
7 Gleitrücken
8 Mugelpassage
9 Wellenbahn
10 Bobbahn
11 Schwungkegel

2. 2. Der Skikindergarten

Der Sikindergarten, ein leicht geneigter, glatter Hang, abseits vom grossen Skirummel gelegen, ist so zu gestalten, wie ihn Kinderaugen gerne sehen möchten, bunt und lustig, ein Zauberreich im Schnee. Er soll mit einem Kinderskilift versehen sein. Der Grundgedanke dieser Spielwiese ist, ein der Natur nachgebildetes Minigelände aus Schnee und Plastik zu bauen, indem sich die Skizwerge in ihrem eigenen Reich fühlen, in dem sie von der Welt der Grossen nicht bedroht werden, nach Herzenslust spielen und skilaufen können. Am Ende dieser Wiese, im beinahe flachen Teil befindet sich das El Dorado für die Skibabys. Dieser Abschnitt ist besonders bunt gestaltet, der Phantasie des Erbauers sind keine Grenzen gesetzt. Nach aussen soll der Spielplatz für die Babys durch Schneemauern abgeschirmt sein, damit sie sich in ihrem Reich frei und unbehindert bewegen können. Bei der Planung und dem Bau einer Kinderspielwiese sind verschiedene Regeln zu beachten:

1. Das System des Geländegartens soll weitgehend dem Lehrplan entsprechen
2. Geländeformen und -bahnen müssen so angelegt werden, dass sie zur Leistung anregen und damit dem Fortschritt dienen
3. Die Kinder müssen sich in ihrem Reich wohlfühlen. Deshalb ist das optische Bild, die Ausstattung der Spielwiese wichtig
4. Mit dem Alter der Kinder ändern sich ihre Spielinteressen. Auch das ist bei der Ausstattung des Geländegartens zu berücksichtigen.

Die wichtigsten Einrichtungen im Bereich der kleinen Anfänger sind:

a) der Lauf- und Spielplatz
b) die Schussbahnen
c) das Schneehaus

Der Lauf- und Spielplatz ist flach. Verschiedene Gegenstände, brauchbar für ein Spiel mit Skiern sind vorhanden. Um das Laufen leichter und lustiger zu gestalten, soll der Spielplatz mit Schneemauern und Figuren geschmückt werden.

Die Schussbahnen mit natürlichem Auslauf sind nach Schwierigkeitsgraden abgestuft. Eingebaute Tunnels oder sanfte Wellen am Ende der Bahn fördern die Bewegung und Standfestigkeit. Die kleinsten Skizwerge mit noch schwachen Beinchen und geringem Balancegefühl haben «Begleiter» an denen sie sich festhalten können.

Das Schneehaus ist nicht nur ein Schutz gegen Kälte, Sturm und Niederschläge, sondern auch ein Stück Märchen für die Kinder, in das sie gerne für eine kurze Rast hineinschlüpfen.

Die Babymulde

Wenn das natürliche Gelände einer Mulde nicht vorhanden ist, dann soll ein leicht geneigter Hang beidseitig mittels Schneemauern oder einem Zaun abgeschirmt werden. In der Babymulde befindet sich die erste leichte Geländebahn. Die Formen aus Schnee sind so angelegt, dass die Kinder geleitet, das heisst, ihre Ski geführt werden. Die lustigen, in die Bahn eingestreuten Figuren erhöhen den Reiz, das Ziel zu erreichen.

Geländebahnen

Für die Fortbildung der Kinder brauchen wir zusätzliche Geländeformen. Diese Formen aneinandergereiht, bilden die Geländebahn. Die Schwierigkeitsgrade werden durch das Gefälle des Hanges und die Dimensionen der Formen bestimmt.

Die meisten Formen dieser Bahnen, die Orgelbahn, der Rücken, Rundbuckel und Wellenbahn sind in den einzelnen Gebieten bereits behandelt worden, so dass an dieser Stelle auf eine nähere Umschreibung verzichtet werden kann. Was eine solche Geländebahn noch enthalten sollte, sind

der Rutsch- und Schwungkegel

die Bobbahn

die Schanzenbahn

Der Rutsch- und Schwungkegel ist oben abgeflacht, so dass der Schüler ohne Schwierigkeiten darauf stehen kann. Schon der Aufstieg zum Standplatz ist lehrreich, weil er die richtige Körperhaltung und das Kanten der Ski erfordert. Auf dem kurzen abgerundeten Steilabsatz ist auch das Seitrutschen leicht zu erlernen. Durch die Kegelform werden die stauenden Elemente der Skischaufel und Ende — frei, und dadurch das Drehen der Ski wesentlich erleichtert.

Die Bobbahn ist sowohl für Pflugbogen als auch für alle Arten von Beschleunigungsschwüngen, Umsteigeschwüngen usw. geeignet.
Die Kurven sind aneinandergereiht.

Die Schanzenbahn

Mut, Gleichgewichtsgefühl und Standfestigkeit werden bei der Fahrt über die Schanzen erprobt. Diese müssen wie alle andern Formen und Bahnen, den skitechnischen Voraussetzungen der Schüler weitgehend entsprechen.

Der Geländegarten kann ein fast unerschöpfliches Reservoir an Übungsmöglichkeiten darstellen. Für die Kinder ist der Geländegarten ein Spielplatz, auf welchem sie nach Herzenslust herumtummeln können, um das Skifahren unbewusst zu lernen.
Die Erfahrung an vereinzelten Skischulen hat gezeigt, dass viele Kinder, welche früher nicht in die Skischule gehen wollten, jetzt gerne mitmachen. Sie sind, wie alle andern, von diesen Einrichtungen begeistert und lernen dementsprechend schnell. Besonders erwähnenswert ist die Tatsache, dass die kleinen Skikanonen durch diesen Unterricht sehr schnell mit jedem Gelände vertraut werden. Beweise erbrachten vor allem die Eltern der Kinder, die erklärten, dass sie ihre Sprösslinge schon nach kurzer Zeit des Skiunterrichtes auf alle Abfahrten mitnehmen konnten, wobei es die Kinder meisterhaft verstanden, die Geländeformen richtig auszunützen. Der Geländegarten, die Spielwiese ist somit ein wichtiger Bestandteil im Skiunterricht der Kinder. Zweifellos wirft der grosse Erfolg bei den Kindern die berechtigte Frage auf, ob ein ähnlich gestalteter Unterricht auch für die Erwachsenen vorteilhaft ist.
Auch auf diesem Gebiet wurden schon Versuche unternommen. Verglichen zum Erfolg bei den Kindern ist das Resultat eher bescheiden. Dies vor allem deshalb, weil das Befahren der Geländebahnen eine gewisse Elastizität und Beweglichkeit des Körpers voraussetzt. Gerade diese Voraussetzungen aber sind bei vielen Schülern im Erwachsenenkurs (wenig sportliche oder ältere Leute) nur bedingt vorhanden. Ist das Verwenden von Geländeformen im Skiunterricht für Erwachsene aus diesem Grunde abzulehnen? Keineswegs! Nur müssen wir vorsichtig zu Werke gehen!

3. Die Teufelspisten

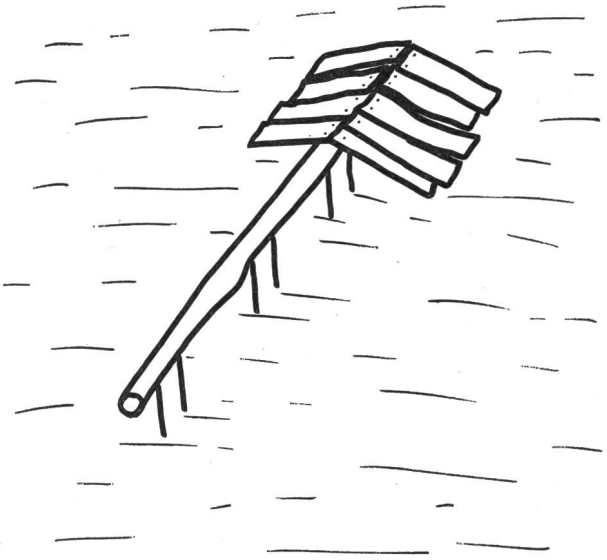
Der zur Spitze strebende Skiläufer muss sein Schwungrepertoire erweitern. Lange Zeit war man sich dessen nicht bewusst, bis es der Rennlauf mit seinen Varianten, besonders im Slalom und Riesenslalom an den Tag brachte. Die Devise des modernen Skilaufes heisst: die Schwünge variieren, dem Tempo und Gelände anpassen. In Kitzbühl wurde ein extremer Weg gewählt, die sogenannten Teufelspisten. Die Formen dieser Bahnen sind überdimensional, dem Geländegarten

entwachsen. Sie fordern dem Skiläufer alles ab, Mut, Technik, Reaktion, Beweglichkeit und Geschicklichkeit. Für den schwachen Skiläufer ist diese Umwelt gefährlich, für den Guten ist sie eine Herausforderung. Dem Lehrer der Meisterklasse bieten einzelne Formen dieser Bahn enorme Übungsmöglichkeiten. Gerne benützt der lernbegierige Schüler die Chance der Weiterbildung. Tausende von Skiläufern haben nunmehr den Standard eines guten Skiläufers erreicht. Für sie alle wird dieses Mehr, durch die Teufelspisten erlernbar, von grossem Interesse sein. Sicher sind die Teufelspisten nicht nur ausgezeichnete Schulungs- und Trainingsbahnen, sondern auch Stätten für den Skiwettkampf. Wer sich einer Ausbildung auf solchen Pisten unterzieht, wird am Skilauf mehr Freude haben als bisher. Wer sich aber der Teufelspiste zum Wettkampf stellt, wird beweisen müssen, dass er neben dem persönlichen Mut und Einsatz den Skilauf in allen seinen extremen Formen beherrscht.

4. Die künstlichen Geländeformen

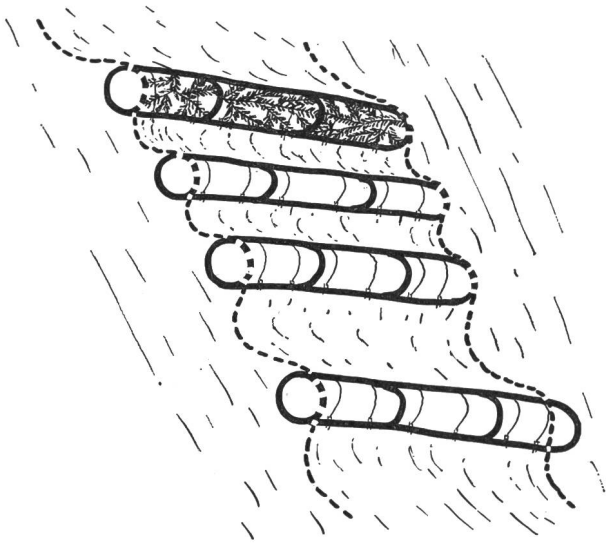
4. 1. Der dachartige Rücken

Im günstig gelegenen Übungsgelände, wo man keine oder nur schwach ausgeprägte natürliche Formen findet, baut man die wichtigsten Grundformen künstlich. Das Material wird in den meisten Fällen von Baufirmen gratis zur Verfügung gestellt. Eine Gruppe von Skilehrern kann an einem Herbsttag die dringenst benötigten Formen ins Gelände setzen. Es werden hier einige der einfachsten Formen kurz behandelt, die man künstlich mit sehr wenig Arbeitsaufwand bauen kann. Diese sollen lediglich als Anregungen aufgefasst werden, denn noch viele andere Formen können auf diese Art hergerichtet werden. Der Skilehrer muss abwägen können, ob sich der Bau, gemessen an den Erfolgen, die an dieser Form erzielt werden könnten, lohnt. Die Befriedigung des Lehrers wird durch einen entsprechenden Lehrerfolg gross sein, aber auch der Schüler wird dem Lehrer sehr dankbar sein, wenn er bereits nach kurzer Zeit des Unterrichtes sich an alle Abfahrten heranwagen darf.
So kann zum Beispiel ein dachartiger Rücken mit ein bis zwei Latten, drei bis vier Pfosten, etwas Draht, Nägeln und ein paar Brettern gebaut werden.



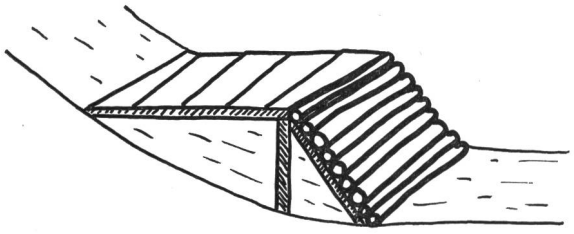
4. 2. Die Wellenbahn

Ueberall in Ablageplätzen findet man alte Benzinfässer, aber auch andere Fässer eignen sich für den Bau einer Wellenbahn. Mit sehr wenig Arbeitsaufwand können diese Fässer im Gelände mit kleinen Pfosten, etwas Draht, befestigt werden. Von Vorteil ist, unter die Drähte ein paar Aeste zu spannen, damit der Schnee auf den Fässern besser haftet. Diese Bahn braucht sehr wenig Pflege und kann den ganzen Winter durch befahren werden.



4. 3. Die Rutschbahn

Auch diese Geländeform kann künstlich vorbereitet werden. Nur selten findet man im Übungsgelände geeignete Formen für das Seitrutschen, das im Lehrprogramm eine sehr wichtige Stellung einnimmt, besitzt es doch einen sehr hohen bewegungsschulenden Wert, da das richtige Mass des Kanteneinsatzes und die beim Schwingen auftretenden Rutschbewegungen hervorragend geschult werden können. Viele Formen des Seitrutschens können an dieser Form leichter geübt werden, da die Hangscheu zum grossen Teil ausgeschaltet wird, der Schüler deshalb ungehemmt und viel lockerer die Formen fahren kann.
Beherrscht der Anfänger am gleichmässig geneigten Hang das Hinaufsteigen, so ist dies an dieser Form eine Steigerung. Er fühlt hier auch die Notwendigkeit des Vom-Hang-Lehnens beim Hochsteigen und schult dabei gleichzeitig die richtige Schrägfahrtstellung, die ja für ein sauberes Seitrutschen Voraussetzung ist.
Auch diese Form kann bereits im Herbst aufgebaut werden. Es braucht dazu einige Latten, vor allem für die Rutschbahn, damit der Schnee besser haftet, zwei Pfosten, ein paar Bretter und Nägel für die Decke, Draht für die Befestigung der Latten. Wichtig ist noch, dass seitwärts dieser Konstruktion etwas Schnee angehäuft wird, damit eine ungewollte Fahrt über die Rutschbahn nicht zum Sturz und unfreiwilligen Sprung führt.
Diese Hangform sollte etwa 4½ Meter breit sein, das Gefälle darf bis 60 Prozent betragen und die Rutschphase mindestens 3 Meter lang.



Fortsetzung Seite 331