Kernbewegungen

Autor(en): **Cheavlier, Philippe**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 11

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993236

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Technik und Methodik im Skifahren

Kernbewegungen

Philippe Chevalier
Übersetzung: Christof Kolb

Jede Sportart kennt besondere, entscheidende Phasen des Bewegungsablaufes. Wer diese Kernbewegungen erfasst hat, kann mit Üben die Perfektion anstreben.

In der Literatur über Skitechnik wird meistens das analytische und systematische Vorgehen beschrieben. Jede Bewegung und jede Anpassung wird als technische Form betrachtet mit ihren eigenen Bezeichnungen und Erklärungen wie «Pflugdrehen», «Pflugdrehen», «Pflugschwingen», «Parallelschwingen» usw.

Es ist jedoch interessant, einmal die Technik von ihrem Kern her zu betrachten und herauszufinden, welche Bewegung bei allen technischen Formen vorkommen. Sie sollen so entwickelt werden, wie sie in der Praxis auch wirklich angewendet werden. Man wird deshalb von Kernbewegungen der Grundtechnik oder Kernbewegungen der Renntechnik sprechen. Diese Anwendungsformen hängen nicht von den Unterrichtsklassen (Klasse 1, 2, usw.) ab, sondern von den drei Schwierigkeitsstufen:

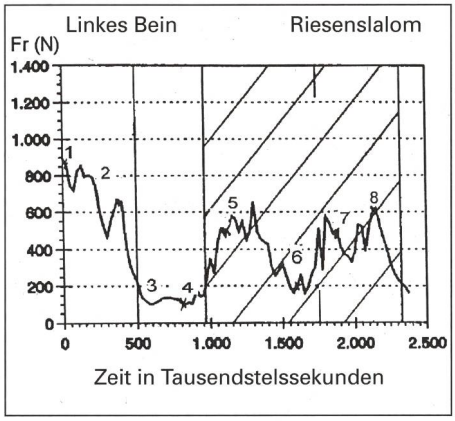
- in einfachen Bedingungen
- in wechselnden Bedingungen
- in schwierigen Bedingungen

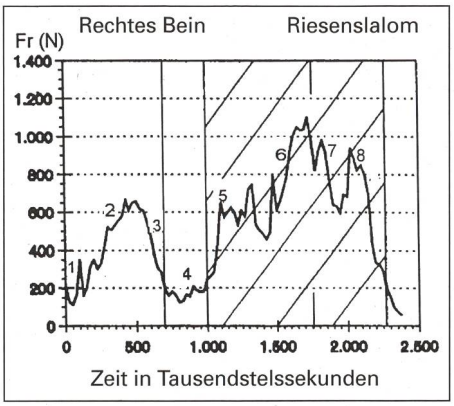
Ein talentierter Anfänger wird beispielsweise schnell in der Lage sein, nicht ganz geschlossene Parallelschwünge unter besten Bedingungen zu fahren, wird sich aber in schwierigen Verhältnissen mit Pflugschwüngen begnügen. Man spricht deshalb von funktioneller Skitechnik und situativer Anpassung der Bewegungsabläufe.

Welches sind die Kernbewegungen?

Unter Kernbewegungen versteht man jene Bewegungen, die unbedingt gebraucht werden, um die gewünschte Wirkung bei irgend einer Schwungform zu erzielen, sei es beim Pflug-, Kurz- oder Parallelschwingen. Um die verschiedenen Akzente der Kernbewegungen besser zu verstehen, werden die Schwünge in drei Phasen unterteilt:

- Auslösung
- Passive Steuerung
- Aktive Steuerung





Diese Bewegungen werden in einer digitalisierten Analyse von Prof. Dr. Erich Müller in drei Dimensionen dargestellt:

Messung der Reaktionskraft, Messung der Gelenkwinkel (Goniometrie) und der Muskelaktivität (EMG). Diese Messungen können in verschiedenen Werken der Fachliteratur nachgelesen werden.

Die Auslösephase

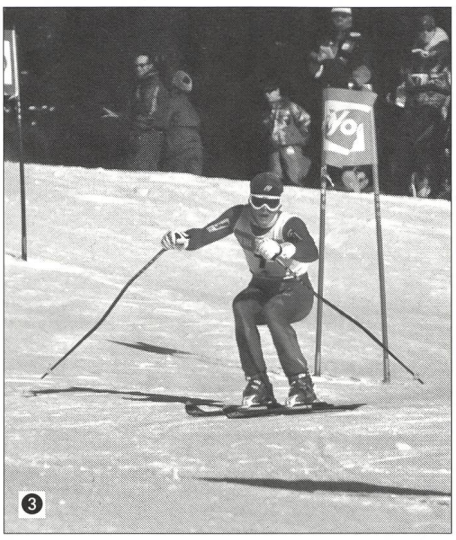
Der Körperschwerpunkt wird durch Kippdrehen über die Ski gebracht. Damit verbunden ist der Kantenwechsel und die Körperorientierung zum nächsten Tor. Das Ausmass und die Richtung der Vertikalbewegung ist situationsabhängig (Kadenz, Hangneigung, Schwungradius).

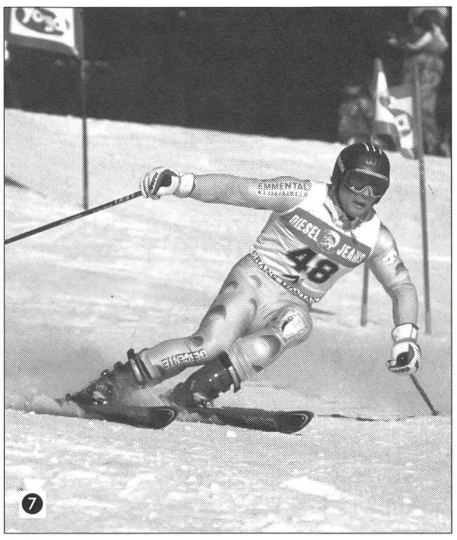
Die passive Steuerphase

Nach der Auslösung neigt sich der Körper durch eine anschliessende Kippbewegung schwungeinwärts. Der Oberkörper richtet sich zum nächsten Tor (Ski und Oberkörper haben die gleiche Rich-

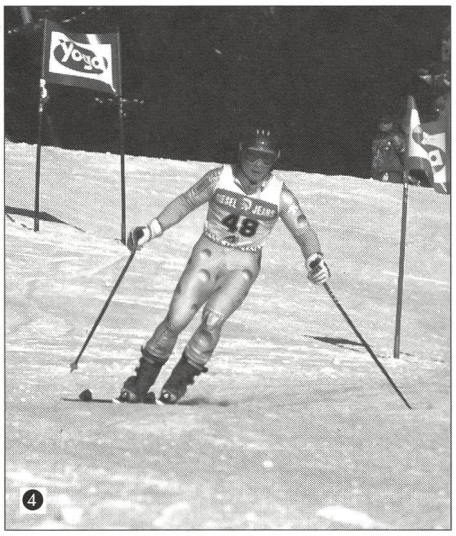
Kernbewegung: Vertikalbewegung – Kippdrehen (Fotos 1, 2, 3).

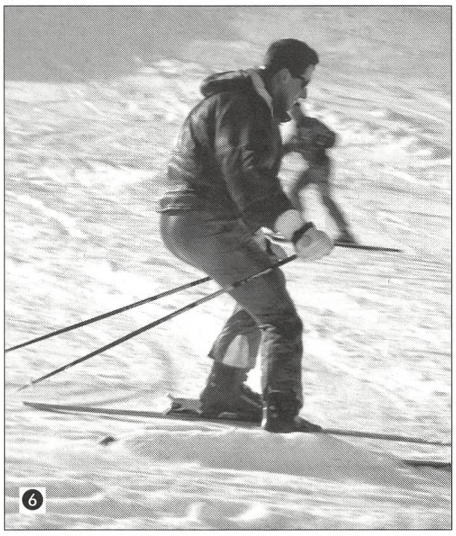
Philippe Chevalier ist Ausbildungschef im SSV. Soeben erschien sein Buch: «Wettkampftechnik und Trainingsmethoden», SSV 1995. Koautoren: Beat Schori und Teilnehmer eines Trainerkurses.





Kernbewegung: Gegendrehen – Körperknick – Vertikalbewegung (Fotos 6+7).





Kernbewegung: Oberkörperorientierung – Schwungeinwärtshängen (Fotos 4+5).

tung). Der Druck ist etwa gleich auf beide Ski verteilt.

Die aktive Steuerphase

Nach dem Überqueren der Fallinie vergrössert sich der Druck, weil sich die «hangabwärtstreibende» und die Zentrifugalkraft addieren. Drei Bewegungen müssen aktiv ausgeführt werden, um den Schwung zu Ende zu steuern:

- das Gegendrehen
- Hüft- und Knieknick
- Vertikalbewegung

Der Druck liegt betont auf dem Aussenski. Der Innenski behält Schneekontakt, um jederzeit aktiv werden zu können.

Zusammenfassung

Die Kernbewegungen irgend einer Technik sind:

- Vertikalbewegung während der Auslösung, um eine Entlastung herbeizuführen.
- Kippbewegung für den Kantenwechsel. Der Körperschwerpunkt verschiebt sich über die Ski während der Auslösung.
- Strecken der Beine bei etwa gleichem Druck der Beine auf die Ski für die passive Steuerung.
- Körperknick (Hüfte und Knie) während der aktiven Steuerung, um die zunehmenden Kräfte kontrollieren zu können.

Andere Bewegungen, wie beispielsweise jene der Arme, der Stockeinsatz, eine mehr oder weniger offene Skistellung, sind je nach Situation und Absicht verschieden und prägen den Stil des Skifahrers.

Merke: Die funktionelle Skitechnik ist das Resultat aus Anpassung und Variation der Kernbewegungen in der Skitechnik. ■