

# Skilehrplan für den Vorunterricht

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **16 (1959)**

Heft [11]

PDF erstellt am: **12.07.2024**

## **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.

# Skilehrplan für den Vorunterricht

Text: Weber. Zeichnung: Weiss. Photo: Müller, Wildhaus und ETS

## Einleitung

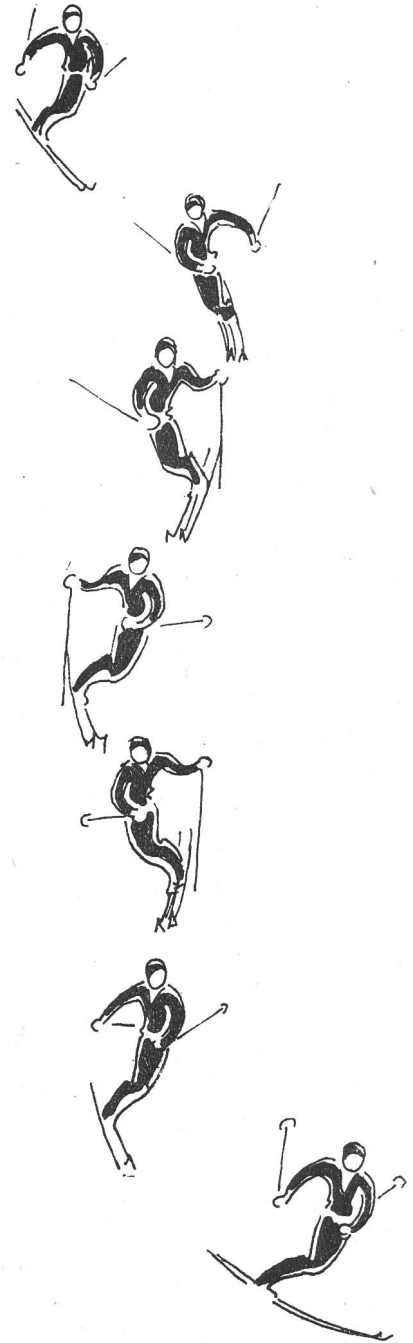
Wenn wir uns stets das Ziel der Skiausbildung im Vorunterricht vor Augen halten, nämlich, die Vermittlung einer rationalen, natürlichen und möglichst einfachen Skitechnik, die den Jugendlichen packt, begeistert und ihn befähigt, mit höchster Freude sicher und geniesserisch den Skilauf auf der Piste und im Weichschnee zu pflegen, so soll der folgende Stoffplan dem Leiter ein Mittel in die Hand geben, das ihm helfen kann, auf einfache, klare Weise, den direkten Weg zu gehen.

Vergessen wir aber bei aller Achtung vor minutiösem, pedantisch genauem methodischem Aufbau nie, dass im Vordergrund der Mensch steht. Die Bewegungen sollen aus dem Instinkt aus der Spontaneität entstehen und reifen, die einem inneren Erleben, Erfühlen und Selbstgestalten entspiessen. Also, weg mit schablonenhafter Pedanterie, die einen anrühigen Geschmack von Maschinellem, Taktmässigem in sich trägt. Der Mensch steht im Mittelpunkt der Gestaltung und nicht der Stoff. Der Stoff hat sich dem Menschen anzupassen und zu beugen, nicht umgekehrt. Leichtigkeit und Beweglichkeit sind unsere obersten Ziele. Durch Aufgabenstellung lösen wir den Schüler vom Erdschweren, von der Verkrampfung, die entsteht, wenn man eine Bewegung lernen will.

Gleiten — Fahren — Springen — Bremsen — Richtungsänderungen, so lauten die heute noch gültigen Hauptgebiete, die dem Skilauf zugrunde liegen. Die Reihenfolge der aufgeführten Übungsreihen entspricht auch im Prinzip dem methodischen Weg der Gesamtplanung. Die Veröffentlichung dieser Übungssammlung erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit, bewahre: sie soll lediglich als Anregung dienen und den Leiter anspornen, das Gerippe zu einer lebendigen Form zu gestalten.

Wie ein mächtiger Grundpfeiler ragt aus dem ganzen Stoffkomplex die Schrägfahrtstellung heraus. Ist doch das Skifahren ein ständiges rhythmisches Spiel des Wechsels von einer Schrägfahrt zur nächsten. Eine möglichst schmale Skiführung begünstigt dabei die Geschlossenheit der Bewegung und erleichtert dadurch das Auslösen des nachfolgenden Bewegungsablaufes. Im gleichen Atemzug müssen wir das seitliche Abrutschen aufführen, das als Übung im Sinne der Schwungvorbereitung von höchster Bedeutung ist, und dessen Schulung man nicht genügend oft wiederholen und verfeinern kann, um zur meisterlichen Endform zu gelangen. Und sind wir dann schliesslich bei der Perle des Skifahrens, dem Schwung, angelangt, so lassen wir uns leiten vom Spiel mit der Umgebung, indem wir die Schwünge in die ideale Form hineinlegen und uns den vorgezeichneten Geländelinien anschmiegen.

Auf diese Art wird das Fahren spielerisch, natürlich und frei in der Körperhaltung und diesem Ziel der Leichtigkeit und Natürlichkeit der Bewegung sollten wir unsere Schüler von allem Anfang an näherbringen.

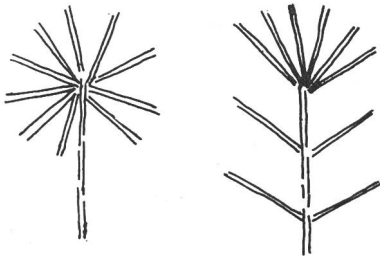




## Gehen und Gleiten

### Angewöhnungsübungen

Aufgabenstellung: Wir wollen Figuren in den Schnee zeichnen. Z. B. :  
Geometrische Figuren, Rechtecke, Kreise usw.  
Zahlen, Buchstaben usw. (Zeichnung)  
Spaziergänge — Erkundungen in ständig wechselndem, welligem und leicht bewaldetem Gelände.

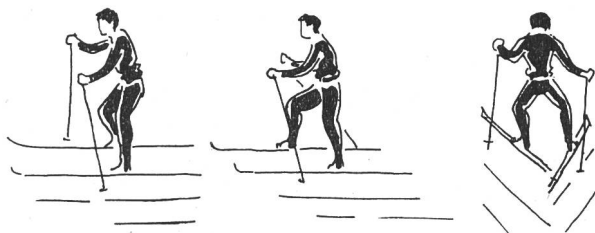


### Gehen

Natürliches Gehen ohne Stöcke mit asymmetrischer Armführung.  
Gehen mit Betonung einer ungezwungenen Körpervorlage.  
Gehen mit Betonung des Armschwunges in der Bewegungsrichtung.  
Gehschritte in der Ebene mit Stockeinsatz auf der Höhe des Gegenfusses.  
Gehschritte in leicht steigender Spur. Schritte werden je nach Grad der Steigung kürzer, der Druck auf den fixierenden Stock stärker.

### Steigschritte. (Zeichnung)

Gew. Steigschritte (lange Hangtraversen)  
Halbtreppe  
Treppe  
Grätenschritt.



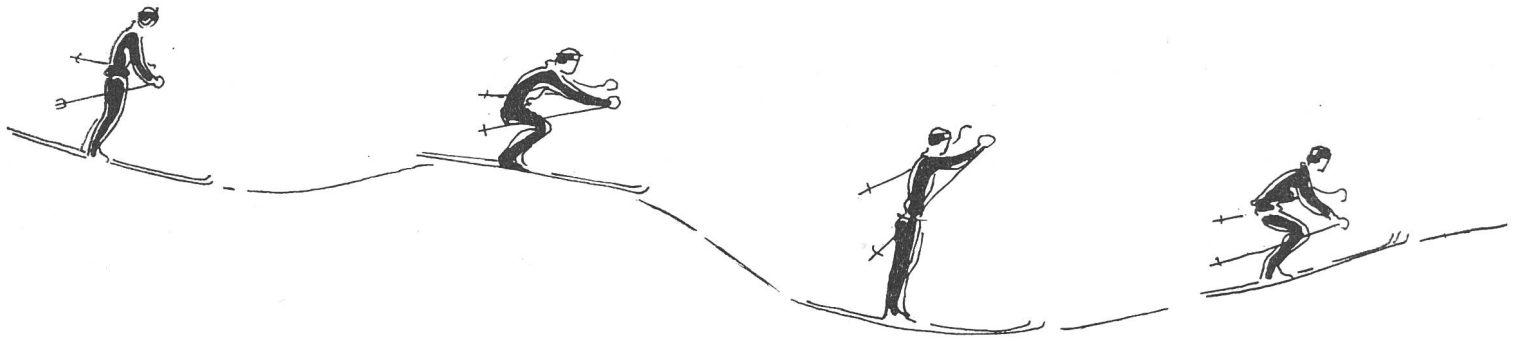
### Gleiten

Ohne Stöcke:  
Natürliches Laufen mit kurzen Schritten.  
Laufen mit Betonung des Auffangens des Körpergewichtes auf dem gebeugten vorgeschobenen Knie.  
Betonung des Armschwunges.  
Verlängerung der Gleitphase durch verstärktes Abschnellen aus dem Knie- und Fussgelenk. (Gewichtsverlagerung auf das Schreitbein.)  
Betonung der Hüftstreckung durch kräftiges und ruckartiges Vorschieben der Hüftpartie.  
Betonung der Arm-Schulterarbeit. Arme schwingen in der Bewegungsrichtung mit.  
Mit Stöcken:  
Stockeinsatz, Einstich auf der Höhe des Gegenfusses.  
Rhythmuswechsel d. h. Länge der Gleitschritte dem Gelände anpassen. (Photo)

### Mehrtaktschritte

Einschritt mit Doppelstockstoss. Beachte!  
Gleiten in leichter Rücklage.  
Zweischritt mit Doppelstockstoss. Stockeinsatz beim zweiten Schritt. (Zeichnung)  
Dreischritt mit Doppelstockstoss. Stockeinsatz beim dritten Schritt.  
Finnenschritt 2 einseitige asymmetrische Stockeinsätze auf 4 Gleitschritte.





## Fahren

### Gewöhnliche Fahrstellung

Fahrstellung im Stand. (Zeichnung)  
An leicht geneigtem, auslaufendem  
Hang: Fahren in die Ebene.

Wer kommt am weitesten?

Betonung der aufrechten Haltung — Kniefedern.

Den Körper während der Fahrt «ausschütteln».

Ohne Stöcke. Leichtes Armpendeln gegengleich mit  
Kniefedern.

Partnerübung. Zu zweit Stöcke fassen und quer vor  
dem Körper halten. Gleichmässiges rhythmisches  
Kniefedern im Walzertempo.

Wir wechseln Gelände und Schneeart und schulen  
die vorgängig aufgeführten Fahrübungen.

Gewichtsverlagerung vw./rw. Absätze/Fussspitzen.

Seitliche Gewichtsverlagerung mit wechselseitigem  
leichtem Abheben des ganzen Skis.

Fahren auf einem Bein mit raschem rhythmischem  
Wechsel auf das andere. (Gewichtsverlagerung)

Aus der Spur treten.

Aus der Spur treten zweimal l., dann zweimal r.  
(Polka).

Betontes Hochgehen mit leichtem Abheben der  
Skienden und Zwischenwippen.

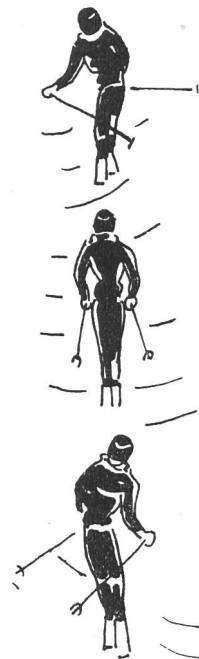


### Schrägfahrstellung

Standübung wechselseitig am leicht geneigten Hang.  
Schrägfahrt wechselseitig am langezogenen, leicht  
geneigten Hang. (Zeichnung)

Hang — Mulde — Gegenhang, mit Wechseln der  
Schrägfahrstellung.

Korrektur-Uebung zur Verbesserung des Hüft-  
knicks: Wir ziehen mit beiden Stockspitzen mög-  
lichst weit unten am Hang eine parallele Linie zur  
Schrägfahrtspur.



Rhythmisches Heben und Beischieben des Bergskis.  
Schrägfahrt — Fortgesetztes Hangabwärtstreten mit  
dem Talski und Beischieben des Bergskis.

Schrägfahrt — Fortgesetzt kleine Sprünge hangab-  
wärts mit geschlossener Skiführung, parallel zur  
Anfahrtsspur.

Dieselbe Uebung mit wiederholtem Durchqueren  
einer Mulde.



### Wellen — Mulden

Am leicht geneigten welligen Hang: Gelände in sich «aufsaugen» in möglichst ruhiger Körperhaltung.

Durchfahren einer Mulde (Tief — hoch — tief).

Wir steigern den Anlauf und durchfahren dieselbe Mulde.

Wir suchen eine markante Welle, die wir nach der bekannten Formel hoch — tief — hoch fahren.

Auch hier steigern wir den Anlauf, um dasselbe in gesteigertem Tempo zu wiederholen.

Fahren einer Kante (Tauchbewegung).

Ausfedern von Schlagwellen.

Abstoss in einer kleinen Mulde — auf die Welle springen! Weiche Landung!

Ueberspringen einer kleinen Mulde. «Optraken».

Wellenbahn: Zuerst Welle — Mulde ausfedern, dann nächste Welle (Kante) springen, sodann Ueberspringen einer kleinen Mulde. (Zeichnungen)

### Fahrübungen

Fahren aus dem Weichschnee auf die Piste (Vorlage!).

Fahren von der Piste in den Weichschnee (Ausfallstellung).

Langgezogener Hang: Ständiger Wechsel. Abfahrt im Weichschnee, über die Piste wieder in den Weichschnee usw.

Das Fahren eines Geländeknicks bedarf besonderer Beachtung. (Ausfallstellung, Achtung auf die Skispitzen!).

Aufnehmen von Gegenständen (Mützen, Handschuhe, Stöcke usw.).

Fahren auf einem Bein. Wer macht es am besten?

Anfahrt auf der Piste, sw. in den Weichschnee treten.

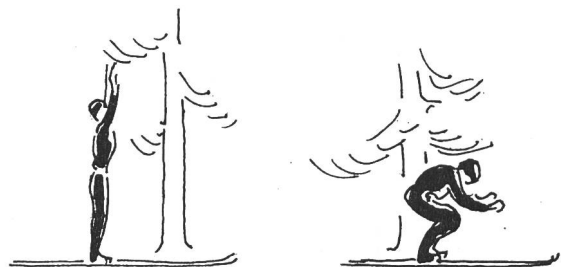
Durchfahren von Stocktoren, oder, unter tiefhängenden Aesten durchschlüpfen. (Zeichnung).

An einem leicht geneigten, doch stark kupierten Hang, schmiegen wir uns den Geländeformen an.

Fahren in welligem, leicht bewaldeten Gelände. (Versteckensspiel, oder Fuchsjagd).

Anwendung aller Fahrübungen auf leichter, interessanter Abfahrt

(Schneewechsel — Geländewechsel!).



# Bremsen

## Seitliches Abrutschen

Fortgesetzt Talwärtsschieben des Talskis und Beiziehen des Bergskis (Schub- und Zugdruckbewegung). (Zeichnung)

In der Fallinie: Mit beiden Stöcken hinter dem Rücken sich hangabwärts schieben.

Anfahrt in Schrägfahrstellung am leicht geneigten Hang. Sich mit beiden Stöcken vorwärts hangabwärts schieben.

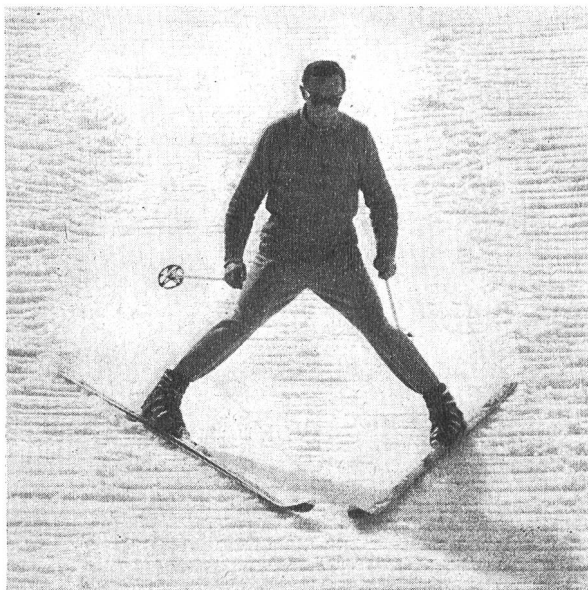
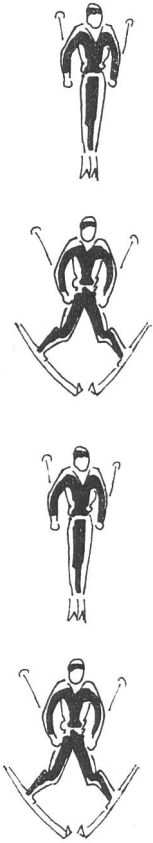
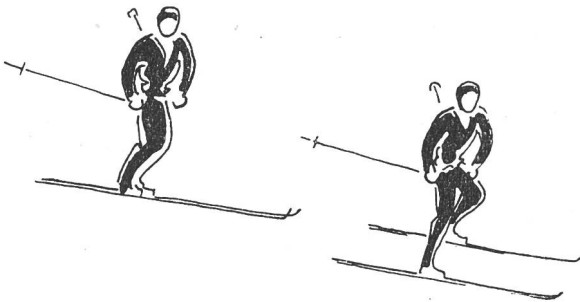
Am langgezogenen Hang: Schrägfahrt — vorwärts-abwärts — Abrutschen — Schrägfahrt in fortgesetztem Wechsel.

Abrutschen in Fallinie (Auslösen durch Tiefgehen und Ski flach halten.)

Abrutschen vw. und rw. durch Gewichtsverlagerung.

Abrutschen im Weichschnee.

Dasselbe mit ständigem Wechsel von Schrägfahrt — Abrutschen (Kantenspiel).



## Beidseitiges Stemmen

### Standübung

Anfahrt in Stemmstellung auf einer kleinen Kuppe. Anfahrt in Stemmstellung und schliessen zur gew. Fahrstellung. (Photo)

Anfahrt in Stemmstellung und Wechseln des Stemmwinkels während der Fahrt (Rhythmus beachten).

Anfahrt in gew. Fahrstellung — Uebergang zum beidseitigen Stemmen, dann wieder Schliessen zur gew. Fahrstellung. (Zeichnung)

Rhythmischer Wechsel von gew. Fahrstellung und Stemmstellung (Wischen!).

Dieselben Uebungen wiederholen wir im Weichschnee.

## Einseitiges Stemmen

### Schrägfahrt

Standübung Anstemmen des Bergskis und Beiziehen. In leichter Fahrt — Anstemmen des Bergskis und Beiziehen.

Rhythmischer Wechsel in der Fahrt. Anstemmen und Beiziehen.

Dieselben Uebungen wiederholen wir in schwierigem Gelände und im Weichschnee.

# Richtungsänderungen

## Umtreten

Fahren auf einem Bein, dann wechseln auf das andere (schneller Rhythmus).

Aus der Spur treten, im Wechsel 3 mal nach der einen, dann 3 mal nach der anderen Seite.

Standübung: Umtreten an Ort.

Schrägfahrt: Umtreten zum Hang. (Zeichnung)

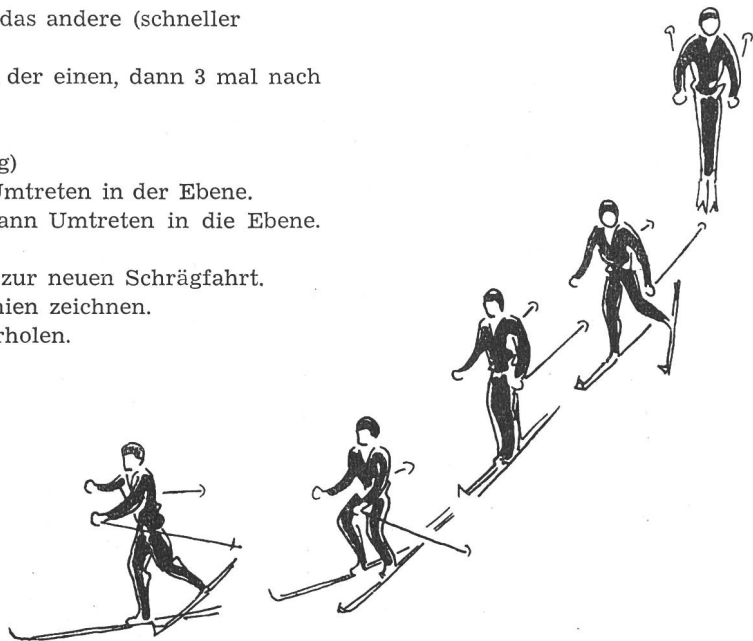
Anfahrt in Fallinie, mit Auslauf in Ebene: Umtreten in der Ebene.

Anfahrt in Fallinie. Umtreten zum Hang, dann Umtreten in die Ebene. (S beschreiben).

Leichte Schrägfahrt — Umtreten vom Hang zur neuen Schrägfahrt.

An ganz leicht geneigtem Hang Schlangelinien zeichnen.

Schneewechsel und die letzte Uebung wiederholen.



## Kristiania zum Hang

Standübung für den Fersenschub:

Schrägfahrtstellung — bergwärts Aufsetzen des Bergskientes, Beiziehen des Talskis, Tiefgehen mit gleichzeitigem Schub der Skis in die Ausgangsstellung.

Schrägfahrt — wiederholtes seitliches Abrutschen in der Vorwärtsbewegung, mit Betonung des Fersenschubs. (Zeichnung)

Wir machen die erste Uebung in der Fahrt, d. h. Schrägfahrt — Bergwärtstreten mit dem Bergski, Beiziehen des Talskis — Fersenschub zur Schrägfahrtstellung.

Schrägfahrt — wiederholtes seitliches Abrutschen in der Vorwärtsbewegung, Schubbewegung durch einleitendes leichtes Hochgehen intensivieren.

Fortgesetztes rhythmisches Fersendreh-schieben mit einleitendem leichtem Hochgehen. (Langgezogener Schräghang)

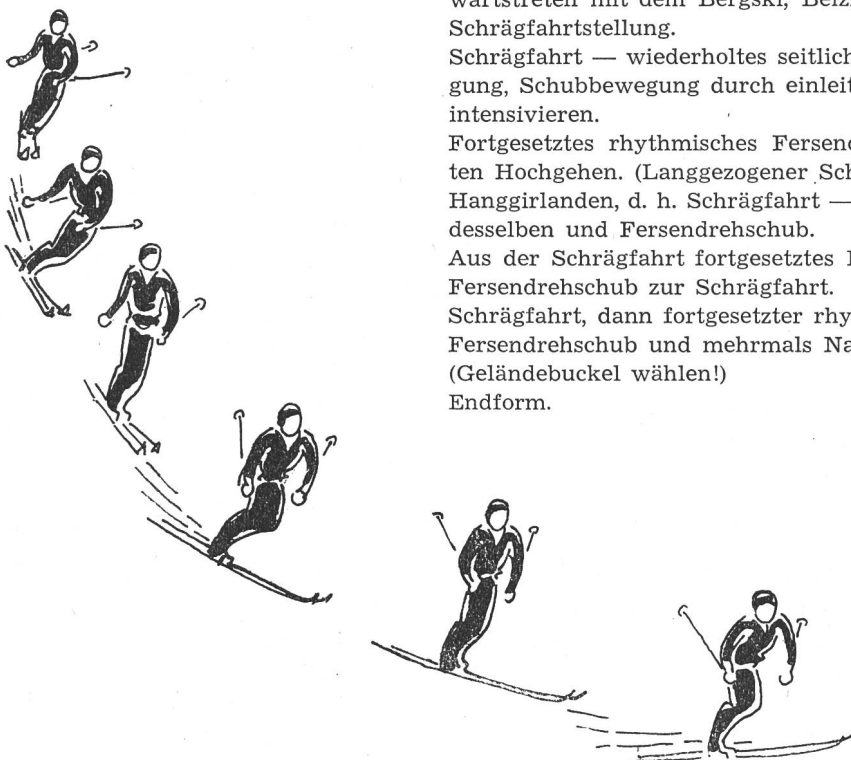
Hanggirlanden, d. h. Schrägfahrt — Ausstemmen des Bergskis, Beiziehen desselben und Fersendreh-schub.

Aus der Schrägfahrt fortgesetztes Bergwärtsspringen mit den Skienden, Fersendreh-schub zur Schrägfahrt.

Schrägfahrt, dann fortgesetzter rhythmischer Wechsel von Hochgehen — Fersendreh-schub und mehrmals Nachschieben zum Anhalten.

(Gelände buckel wählen!)

Endform.





### Beidseitiger Stemmbogen

Fallinie: Fortgesetzter Wechsel Stemmstellung — gew. Fahrstellung.  
Fahren in Stemmstellung, dann wechselseitige Gewichtsverlagerung gegen den äusseren Ski. (Zeichnung)

Wir stecken ein paar Vertikaltore (Torbreite 6—8 m) und wiederholen dieselbe Uebung.

Tore enger stecken (Torbreite 3—5 m), schneller Belastungswechsel. Stemmboegen in Klassenkolonne (Mulde).

Wer kann in dieser Mulde die meisten Bogen fahren?

### Einseitiger Stemmbogen

Beidseitiger Stemmbogen aus der Fallinie.

Schrägfahrt, rhythmisches Anstemmen und Beiziehen des Bergskis.

An leicht geneigtem Hang, mit Auslauf in Ebene: Schrägfahrt — Anstemmen des Bergskis — Gewichtsverlagerung gegen den bogenäusseren Ski und Ausfahren in der Fallinie.

Wir wiederholen dieselbe Uebung mit Anfahrt auf einem Hangrücken. Zwei Stemmboegen, mit sauberer Schrägfahrt dazwischen.

Mehrere Stemmboegen aneinandergereiht, doch immer mit sauberer Schrägfahrt verbunden.

### Stemmkristiania

Schrägfahrt — unbelastetes Anstemmen des Bergskis, mit gleichzeitiger Ausholbewegung der Talschulter, in fortgesetztem Wechsel.

Am leicht geneigten Hang in der Fallinie:

Anfahrt in beidseitiger Stemmstellung — Ausholbewegung der Gegenschulter — Gewichtsverlagerung gegen einen der Skis, in fortgesetztem Wechsel.

Anfahrt in beidseitiger Stemmstellung in Fallinie:

Ausholbewegung der Gegenschulter — Gewichtsverlagerung gegen den bogenäusseren Ski — Beiziehen des inneren Skis und seidl. Abrutschen zur Schrägfahrtstellung.

Anfahren in gew. Fahrstellung in der Fallinie:

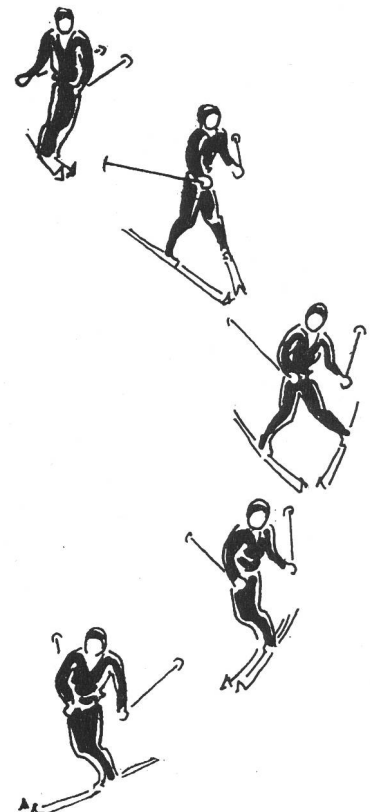
Einseitiges unbelastetes Anstemmen mit gleichzeitiger Ausholbewegung der Gegenschulter — Gewichtsverlagerung — Beiziehen des inneren Skis — Abrutschen in Schrägfahrt.

Gleiche Uebung, doch am Schluss fortgesetzter Fersendreh-schub zum Anhalten.

Und noch einmal dieselbe Uebung, doch fahren wir in leichter Schrägfahrt an. Stemmphase bis zur Fallinie. (Zeichnung) Stemmphase verkürzen.

Zwei Stemmkristianias mit sauberer Schrägfahrt dazwischen. Mehrere Stemmkristianias aneinandergereiht.

Stemmkristiania mit Stockhilfe. Stockeinsatz im Moment des Entlastens.





## Kristiania vom Hang

Falllinie: Mehrere Stemmkristianias aneinandergereiht, mit sehr kurzer Stemmphase.

Hanggirlanden in weichem Schnee.

Stemmphase verkürzen mit Hilfe des Geländes (Hangrücken).

Auf leicht geneigtem Hang, Fahren in der Falllinie, durch wiederholtes, kurzes Hochentlasten (Vorhochgehen) lösen der Skienden.

Kristiania aus der Falllinie mit betontem Hochentlasten.

Uebergang zur Anfahrt in Schrägstellung, um Geländebuckel herum.

Als rhythmische Einleitung des Kristianias vom Hang, machen wir einen kurzen Kristiania zum Hang.

Fortgesetzte Kristianias vom Hang, eingeleitet durch kurzes Zum-Hang-schwingen.

Kristiania vom Hang, in der Ausfahrt ständig Nachschieben (Fersendreh Schub), wobei wir das letzte Nachschieben als Einleitung zum nächsten Schwung vom Hang benützen.

Reiner Kristiania vom Hang. (Zeichnung)



## Kurzschwingen

Anfahrt am leicht geneigten Hang in gew. Fahrstellung. Leichtes Springen (Vorhochbewegung), so dass die Skienden vom Boden gelöst werden.

Dieselbe Übung ist mit wechselndem Stockeinsatz l. und r., der unmittelbar vor dem Springen erfolgt, zu wiederholen. (Stockeinsatz 20 cm vor den Schuhspitzen.)

Anfahrt in gew. Fahrstellung. Stockeinsatz l. — Springen und Skienden nach r. sw. schieben; dann gegengleich.

Dieselbe Übung in fortgesetztem, rhythmischem Wechsel.

An steilem Hang zum Anhalten springen, wobei der Oberkörper immer zur Falllinie gedreht bleibt.

Schrägfahrt — Stockeinsatz (Bergstock) — Hochentlasten und Fersendreh Schub talwärts. Fortgesetzt am langgezogenen Hang.

Schrägfahrt — Stockeinsatz (Bergstock) — Hochentlasten und Fersendreh Schub talwärts — Stockeinsatz (Talstock) — Hochentlasten und zurückspringen zur Schrägfahrtstellung, in fortgesetztem Wechsel.

In Falllinie am leicht geneigten Hang. Anfahrt in gew. Fahrstellung — Stockeinsatz l. — Sprung (Skiende nach r. sw. schieben), dann betontes Nachschieben.

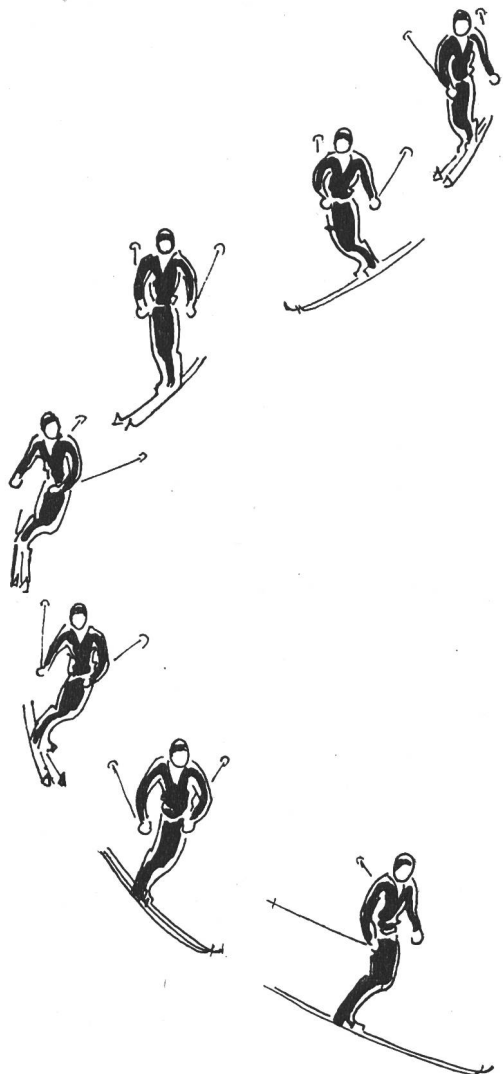
Dieselbe Übung wechselseitig mit einmaligem Nachschieben sw. auswärts.

Das Springen wird immer mehr durch ein weiches sw. Auswärtsschieben abgelöst.

Kurzschwingen in leichtem welligen Gelände, sich um die Buckel herum drehen lassen.

Übungen im Weichschnee wiederholen.

Schneewechsel.  
Geländewechsel.





### Drehsprünge

Sprung an Ort, in der Ebene, ohne Stöcke.  
(Weiche Landung).

Fortgesetztes Springen an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung.  
Mit Stöcken: Stockeinsatz auf Höhe der Bindung.  
Springen mit raschem Stütz auf den Stöcken,  
Knie anreissen und Beinstrecken zur weichen  
Landung.

Springen mit  $\frac{1}{4}$  Drehung um den einen, dann um  
den andern Stock herum.

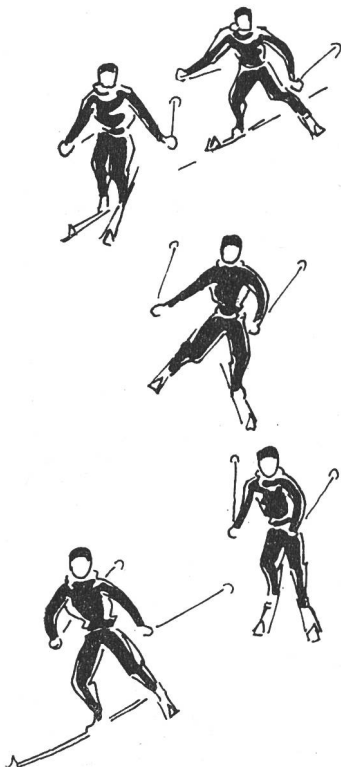
Am leichten Hang. Querstellung zum Hang. Sprin-  
gen in die neue Schrägfahrtstellung um einen Stock  
herum.

Dieselbe Uebung mit Springen um beide Stöcke  
herum. (Stockeinsatz bei den Skispitzen — Photo).  
Fortgesetztes Springen in die neue Schrägfahrt-  
stellung in leichter Fahrt.

Steileres Gelände wählen.

Anwendung in Couloirs und in stark coupiertem  
Gelände.

### Diverses



### Schlittschuhschritt

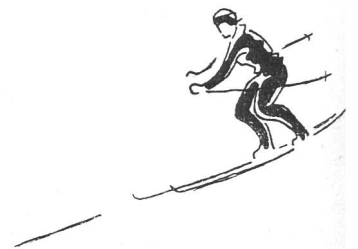
Auswärtsdrehen einer Skispitze und Hinübertreten  
durch betontes Abstossen mit dem Standbein.  
(Standübung)

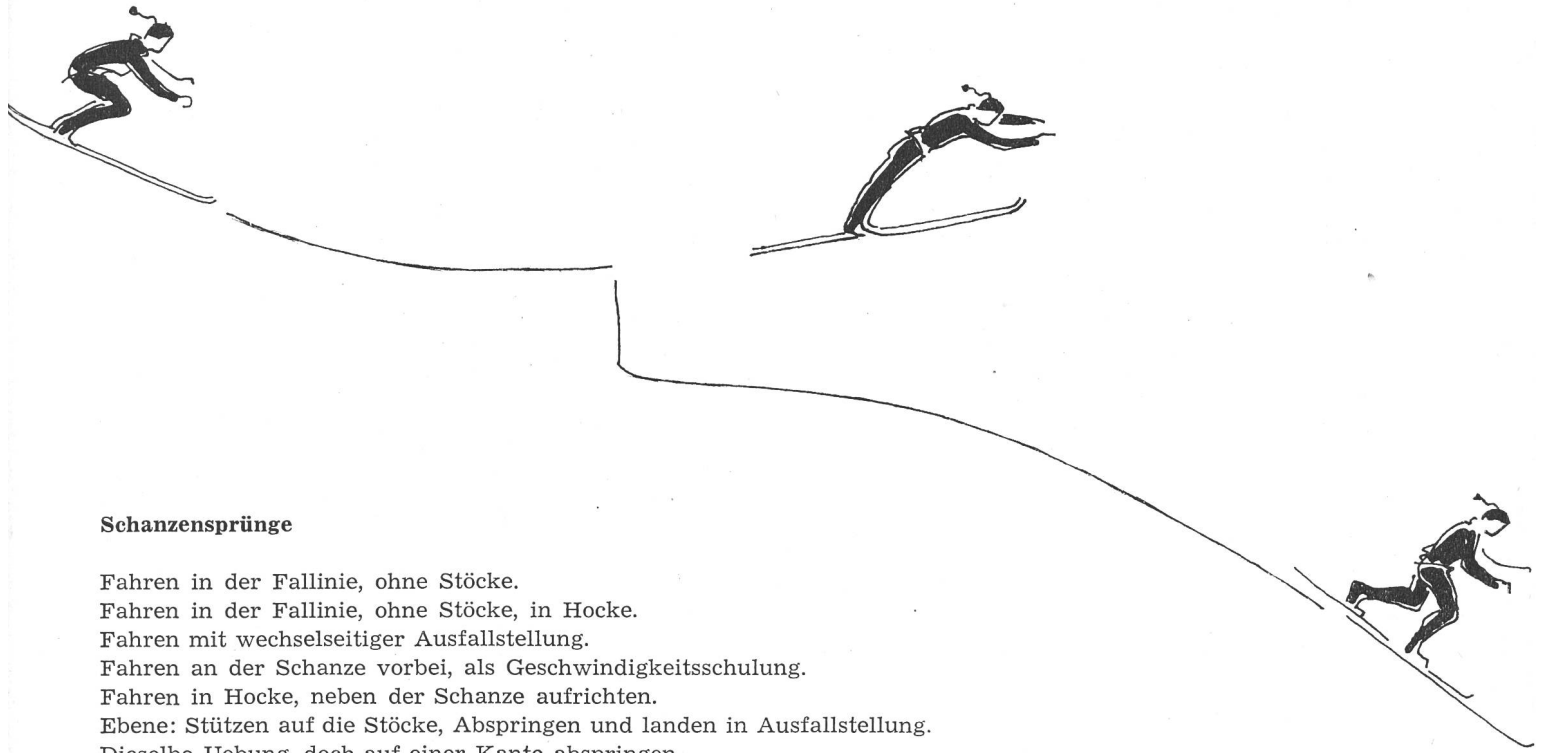
Am leicht geneigten Hang, Betonung der Gleitphase.  
Wechselseitig zweimal Hinübertreten, wobei die  
Gleitphase erst beim zweiten Mal betont wird.

(Polkarhythmus)

Wechselseitiges Ausschreiten, wobei das Abstoss-  
bein jeweils nach dem Wegschnellen zum Gleitbein  
zugezogen wird. (Zeichnung)

Mit Doppelstockstoss zur Unterstützung des  
Abstosses.





**Schanzensprünge**

- Fahren in der Fallinie, ohne Stöcke.
- Fahren in der Fallinie, ohne Stöcke, in Hocke.
- Fahren mit wechselseitiger Ausfallstellung.
- Fahren an der Schanze vorbei, als Geschwindigkeitsschulung.
- Fahren in Hocke, neben der Schanze aufrichten.
- Ebene: Stützen auf die Stöcke, Abspringen und landen in Ausfallstellung.
- Dieselbe Übung, doch auf einer Kante abspringen.
- Hockstellung neben der Schanze — Abspringen — Landen in Ausfallstellung.
- Kleine Schanze: Darüberfahren in mittlerer Körperstellung.
- Kleine Schanze: Tief anfahren — Ausholen — Abspringen — Landen. (Zeichnung)
- Kleine Wellen springen mit Anhocken vor der Landung.
- Grössere Schanze, die Weiten bis zu 20 m erlaubt (Endform).



**Geländesprünge**

- Wir stehen auf einem kleinen Geländebuckel. Stöcke einsetzen — Hochspringen — Anhocken — Ausstrecken und weich landen.
- Dieselbe Übung aber mit Anfahrt auf den Buckel hinauf.
- Springen einer kleinen Welle, ohne Stöcke mit kurzem, kräftigem Abstoss — Anhocken und Ausstrecken der Beine.
- Wir lassen uns über eine grössere Welle hinaustragen (Keine Rücklage!).
- Wir springen dieselbe Welle. (Zeichnung)
- Wir springen von Welle zu Welle.
- Schulung der weichen Landung an einem Looping-Buckel.
- Looping-Buckel, Abstossen vor dem Kulminationspunkt, Ski parallel zum Auslauf des Buckels stellen, um so weich zu landen (Vorlage!)
- Kombination von verschiedenen Sprüngen.