

Bilderbogen der Skitechnik

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **17 (1960)**

Heft [11]

PDF erstellt am: **10.08.2024**

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.

Bilderbogen der Skitechnik



Arbeitssteam:
Urs Weber
Wolfgang Weiss
Kaspar Wolf

Photos:
Fritz Müller
Walter Brotschin

Gestaltung:
Ursula Weiss
Wolfgang Weiss

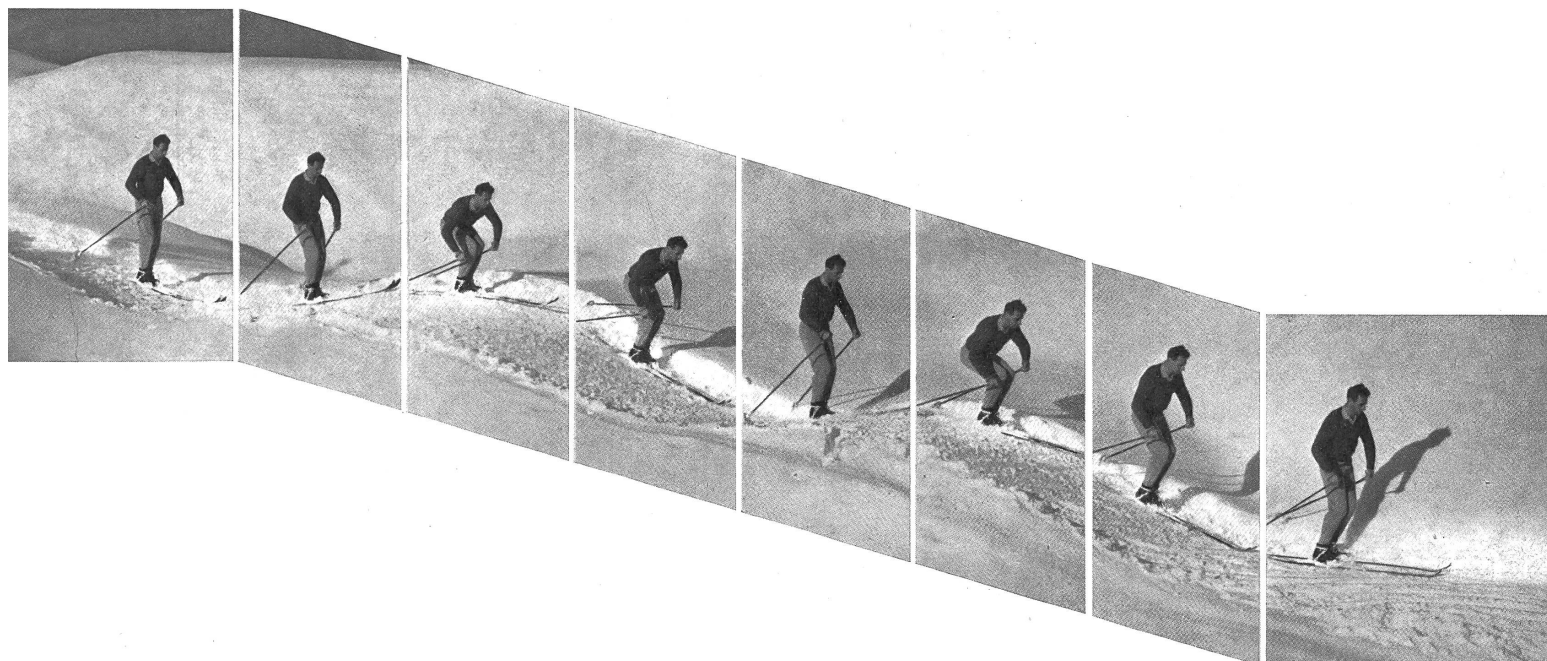
Beratung:
Walter Studer

Immer wieder steht die Skitechnik zur Diskussion. Von Zeit zu Zeit jedoch sollte auch in der anregendsten Diskussion ein Punkt gesetzt werden. Man läuft sonst Gefahr, den Schnauf zu verlieren — oder die Ueber-sicht.

Mit dem Bilderbogen in der vorliegenden Skinummer setzen wir beileibe keinen abschliessenden Punkt. Wir zeigen lediglich Formen, die wir in unseren Vorunterrichtsleiter-Skikursen zurzeit unterrichten.

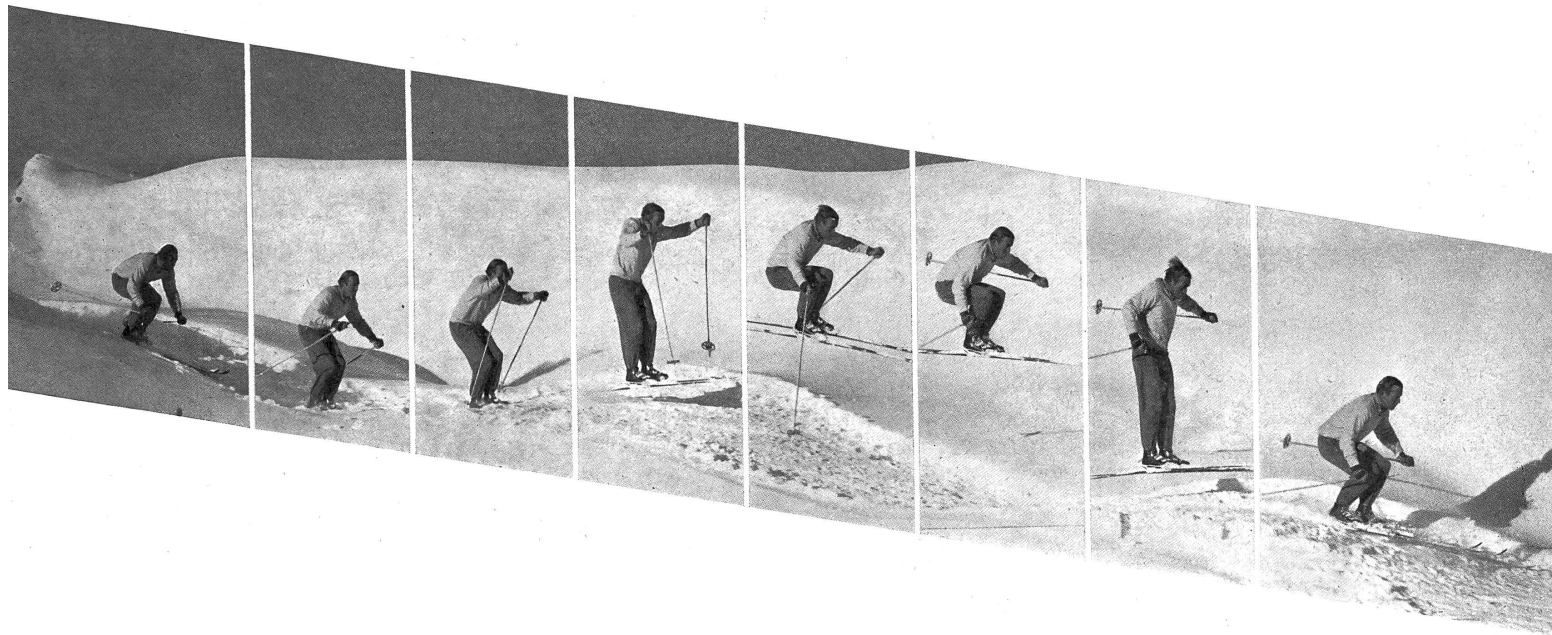
In die gute Form sind wir ein bisschen verliebt. Es ist für uns ein faszinierendes Spiel, sie zu suchen. Dass wir sie unterschiedlich und nur annähernd finden, verhindert Anfälle von Ueberheblichkeit.

Beim Kristiania trafen wir aus der Fülle der Ausführungsmöglichkeiten eine Auswahl, um den Lehrplan einfach und den Aufbau folgerichtig zu halten. Dass wir aber für die «Hohe Schule des Skifahrens» die Vielseitigkeit der Ausführungsformen anstreben, möchten wir hier gerne wiederholen und gebührend betonen.



Wellen — Mulden

Wellen und Mulden ausfedern in möglichst ruhiger, entspannter Körperhaltung. Die Skiflächen schmiegen sich den Geländeformen an.



Geländesprünge

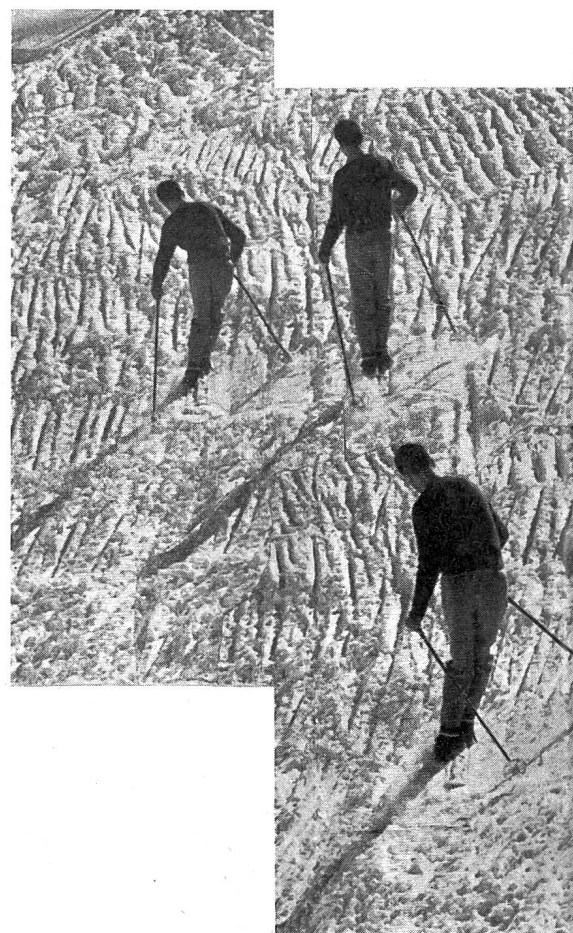
Tiefe Anfahrt — Konzentration auf den Absprung —
Kräftiger Abstoss — Anhocken, Strecken des Körpers
— weiches Auffangen in leichter Ausfallstellung.



Seitliches Abrutschen

Das Ziel: Fortgesetzter Wechsel zwischen Schrägfahrt und seitlichem Abrutschen.

Das Spiel: Schrägfahrt — Leichtes Aufrichten mit gleichzeitigem Flachstellen der Ski — Abrutschen in federnder Körperhaltung — Neue Schrägfahrt durch leichtes Tiefgehen mit gleichzeitigem Kanteneinsatz (Kantenspiel!).





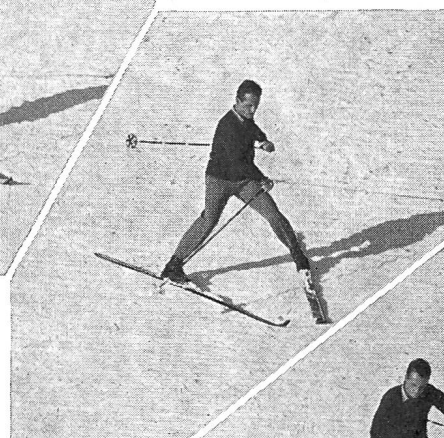
Beidseitiger Stemmbogen

Fahren in beidseitiger Stemmstellung — Gewichtsverlagerung nach links und rechts, gegen den bogenäusseren Ski, durch stärkeres Beugen des äusseren Knies.



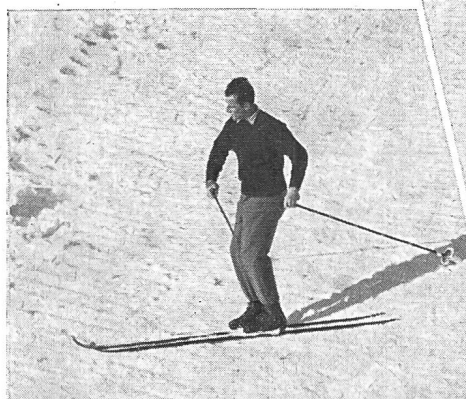
Beidseitiges Stemmen

Skienden auseinanderschieben («wischen!») — Körper in aufrechter, ungezwungener Haltung. Um verkrampten Stellungen vorzubeugen, ist ein ständiger Wechsel zwischen gewöhnlicher Fahrstellung und beidseitigem Stemmen anzustreben.



Einseitiger Stemmbogen

Schrägfahrt — Unbelastetes Anstemmen — Betonte Gewichtsverlagerung gegen den bogenäusseren Ski — In neuer Richtung gleiten die Ski zur Schrägfahrt zusammen.



Kristiania zum Hang

Anfahrt — Anwippen und Ausholbewegung — Hochentlastung mit leichtem Hüfteinsatz (Rotation) — Tiefgehen — Schrägfahrt.
(Bemerkung in Klammer: Für Liebhaber ...)



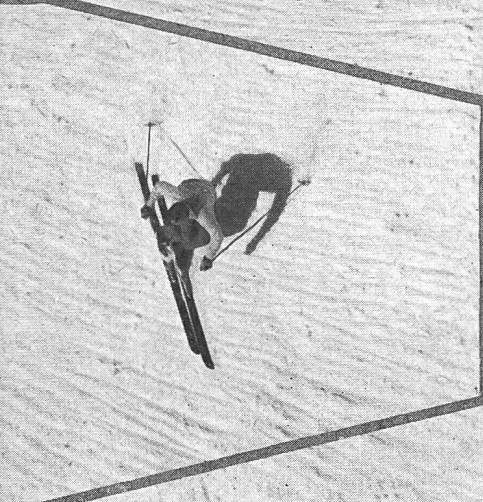
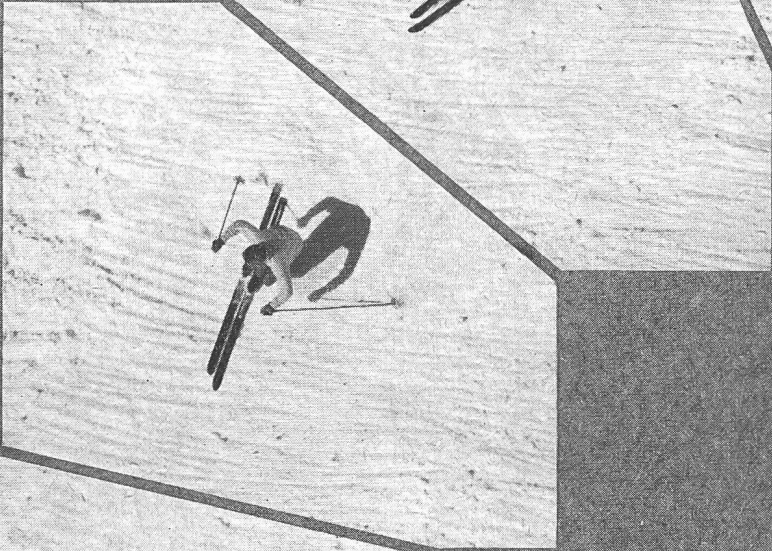
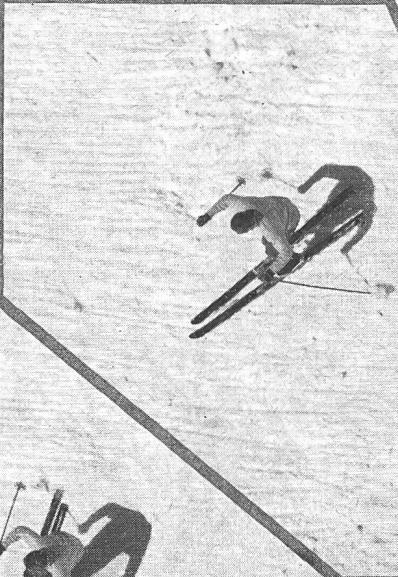
Anfahrt — Anwippen zur Hochentlastung — Fersendreh Schub, erleichtert durch Hüftknick — Tiefgehen — Schrägfahrt.





Stemmkristiania

Schrägfahrt — Unbelastetes Anstemmen mit gleichzeitiger Ausholbewegung — Gewichtsverlagerung und Vorschieben der inneren Schulter — Leichtes Hochgehen mit Beiziehen des bogeninneren Skis zur Kristianiaphase — Schrägfahrt.



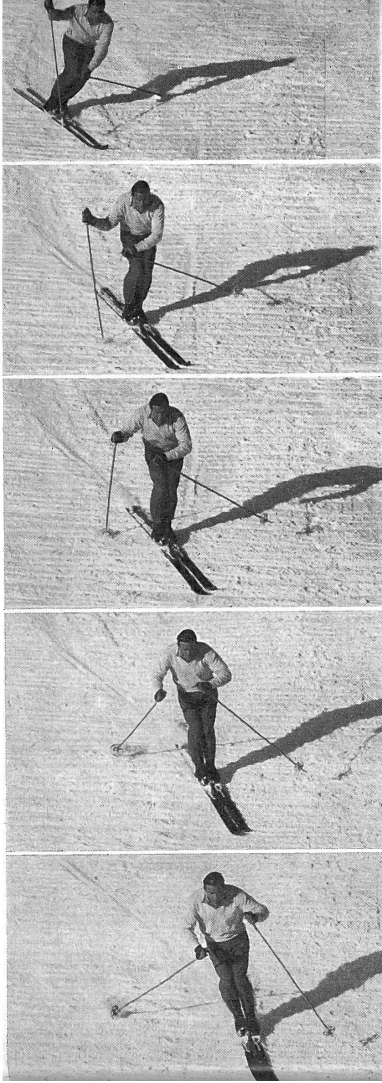


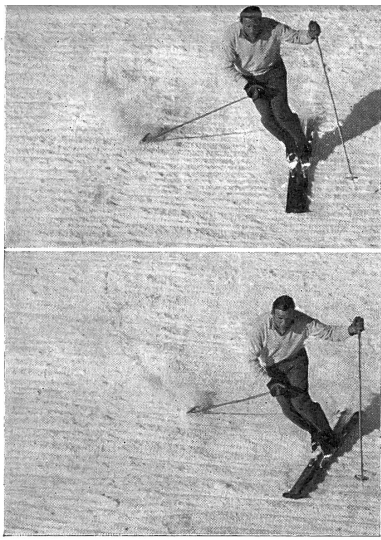
Kristiania vom Hang mit Stockhilfe

Anwippen zur Hochentlastung mit gleichzeitigem Stockeinsatz — Gewichtsverlagerung auf den bogenäusseren Ski verbunden mit Fersendreh Schub — Tiefgehen — Schrägfahrt. Die bogeninnere Schulter bleibt vorgeschoben und befindet sich in der richtigen Lage für die neue Schrägfahrt.

Kristiania vom Hang

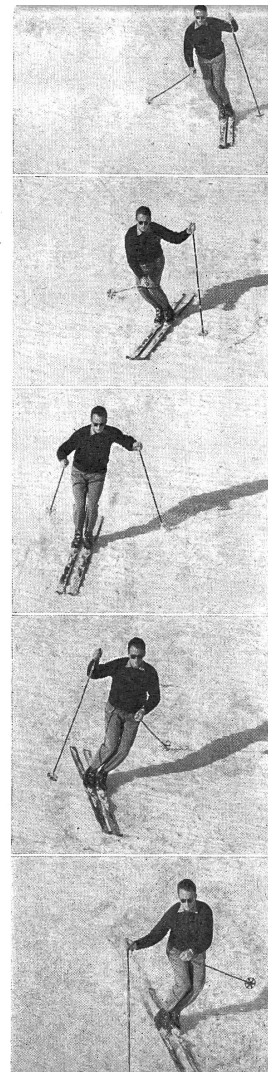
Schrägfahrt — Hochentlastung — Gewichtsverlagerung auf den bogenäusseren Ski verbunden mit Fersendreh Schub (Hüftknieck ausgeprägt!) — Tiefgehen — Schrägfahrt.





Kurzschwingen

Rasche Folge von Schwung und Gegenschwung. Der Stockeinsatz erleichtert die Hochentlastung und den kurzen, betonten Fersenschub.



Dreh sprung

Schrägfahrt — Ausholbewegung — Stockeinsatz auf Höhe der Skispitze — Kräftiger Abstoss — Beine kurz anhocken und zur elastischen Landung ausstrecken.

