

# Der Weg zum Slalom

Autor(en): **Weber, Urs / Balschelet, Susanne**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **20 (1963)**

Heft 11

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-990908>

## **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.

# Der Weg zum Slalom

Text: Urs Weber unter Mitarbeit von Susanne Batschelet

Zeichnung: Wolfgang Weiss

Foto: Hugo Lörtscher

Im Fallen der Blätter und im nasskalten Dunst der herbstlichen Nebelschwaden liegt bereits eine beglückende Vorahnung. Der Winter ist nicht mehr fern! Winter — Sonne — Schnee — Skifahren — rassiges Skifahren! Welcher Bub träumt nicht schon ab und zu von stiebenden Schussfahrten, von kühnen Schanzensprüngen auf selbstgebautem Bakken, von akrobatischem Turnen zwischen Slalomstangen? Wie oft aber bleibt dieser Traum ein Luftschloss! Es fehlen sehr oft die winterlichen Voraussetzungen, es fehlen die Mittel, die Zeit, die Möglichkeiten. Es bleibt nur eines: Es bleibt die Natur des Jugendlichen, die die Auseinandersetzung, den Kampf, das Spiel, die Leistung, die Bestätigung, die Bewährung sucht. Im Sport und im Skisport im speziellen, ist uns ein Mittel in die Hand gegeben, das uns erlaubt, diesen ungestümen Tatendrang in gesunde Bahnen zu lenken. Ruhen wir nicht, unablässig neue Möglichkeiten zu suchen, um bisher unerfüllte Träume Wirklichkeit werden zu lassen, indem wir noch mehr als bisher die Jugendlichen dem Skisport zuführen, indem wir aber auch beim Vermitteln der skitechnischen Fähigkeiten nicht im Spielerischen stecken bleiben. Der Wille zur Leistung, jedem natürlich veranlagten Jungen eigen, darf in der Ausübung sportlicher Betätigung nicht «überspielt» werden. Erinnern wir uns einen Augenblick des hochgesteckten Ziels, das wir uns gesetzt haben: «Ziel der Ausbildung ist die Vermittlung einer rationalen und vielseitigen Skitechnik, die den Jugendlichen befähigt, sicher und genussvoll einen sportlichen Skilauf auf Piste und Weichschnee zu pflegen, und auch solide Grundlagen für die Wettkampftätigkeit verschafft.»

Es versteht sich von selbst, dass wir alles daran setzen, damit der Skisport eine Quelle der Gesundheit und der Freude bleibe, aus der wir gierig trinken. Doch bleiben wir eingedenk der Zielsetzung, die klar umreißt, dass auch das Leistungsmoment im Pflichtenheft des Jugendleiters seinen berechtigten Platz einnimmt. Im Bestreben, ihm — dem Jugendleiter — in dieser Richtung auf die Spur zu helfen, ist diese Skinummer entstanden.

Gerade heute, da wir Gefahr laufen, dass sich die Technik der Wettkampfdisziplinen von den Unterrichtsformen immer mehr entfernt, ich denke an die Abfahrt, ist es wichtig, dass wir uns der Nahtstellen erinnern, die eine lebendige Verbindung von Unterricht und Wettkampf sicherstellen. In diesem Sinne soll diese Studie dem Jugendskileiter eine Anregung vermitteln.

Der Weg zum Slalom, — sicher ist es nur *ein* Weg, eine Möglichkeit, ein Versuch, eine Hoffnung . . . . !

Durch die tanzenden Nebelschwaden dringt ein gleissender Sonnenstrahl durchs Fenster und trifft das Gesicht des träumenden Knaben. — Ein Lächeln — ein Hoffnungsschimmer . . . Wird er eines Tages mehr sein als nur ein Traum?



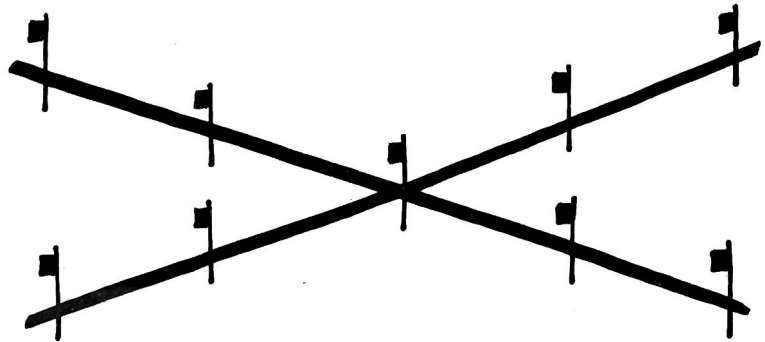
# Unterrichtsformen mit Slalomstangen

## Schrägfahrt

Von beiden Seiten her oberhalb der Stange eine fein geschlossene Spur ziehen.

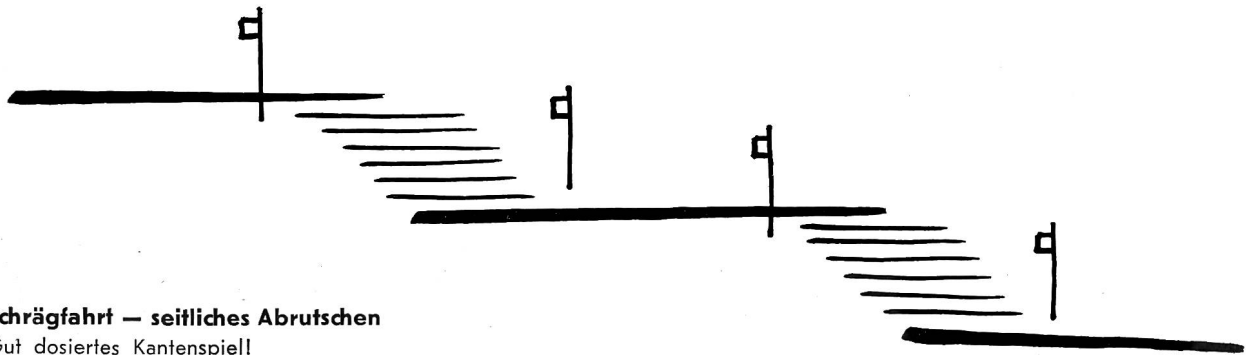
Betonung:

- Bergschulter vorschieben.
- Hüftknick.



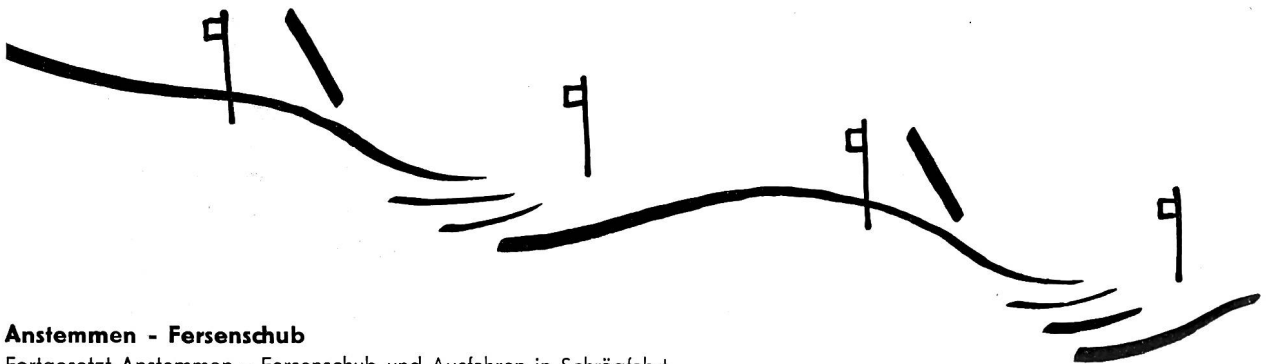
## Schrägfahrt – seitliches Abrutschen

Gut dosiertes Kantenspiell



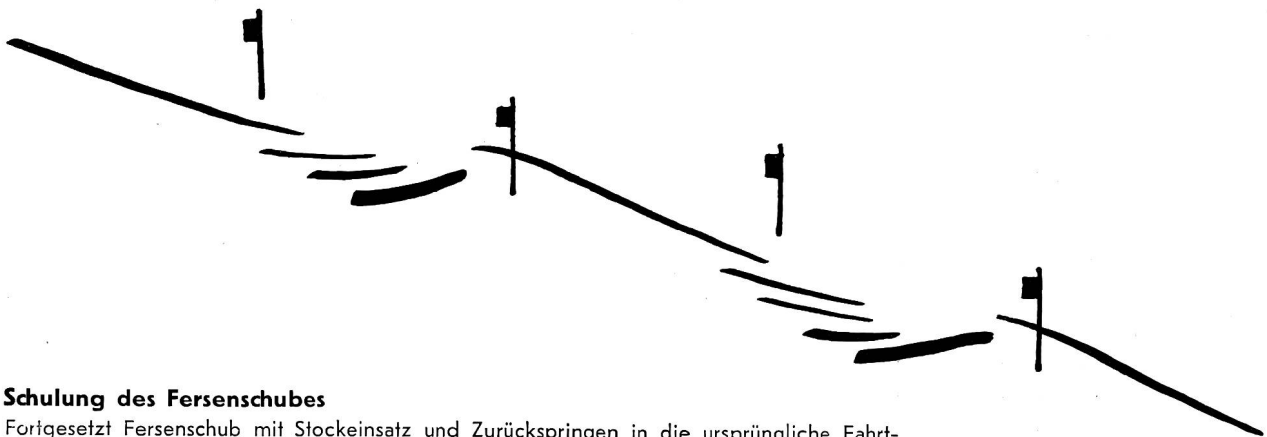
## Anstemmen - Fersenschub

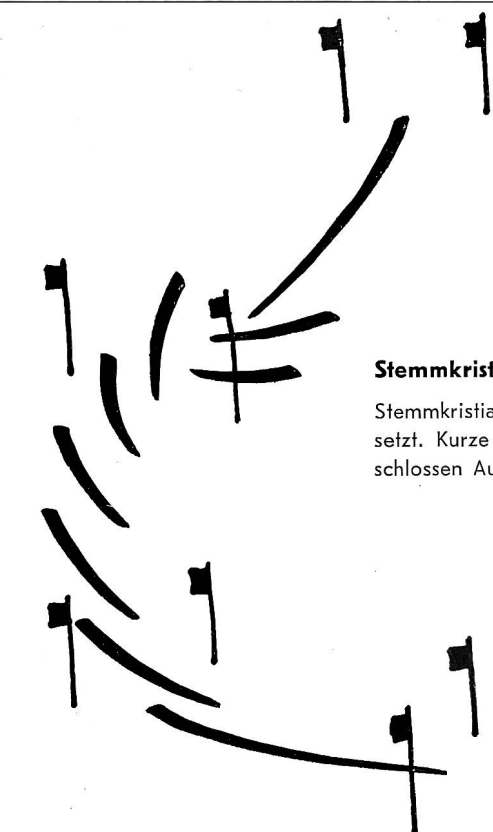
Fortgesetzt Anstemmen - Fersenschub und Ausfahren in Schrägfahrt.



## Schulung des Fersenschubes

Fortgesetzt Fersenschub mit Stockeinsatz und Zurückspringen in die ursprüngliche Fahrtrichtung.



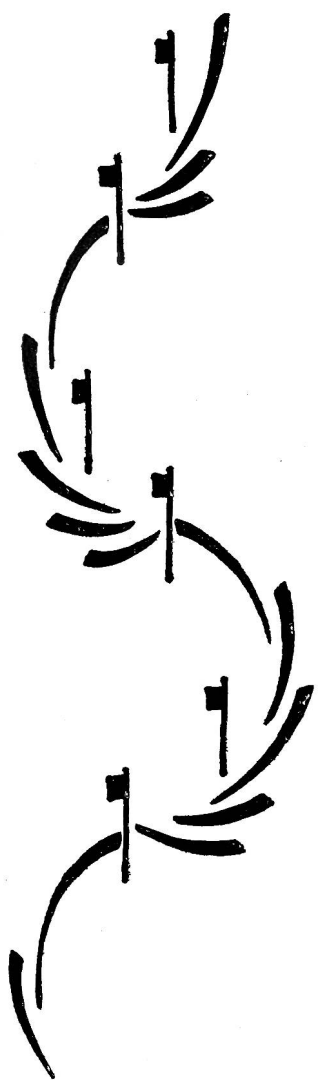


**Stemm-kristiania**

Stemm-kristiania einzeln... und fortgesetzt. Kurze Stemmphase und sauber geschlossen Ausfahren.



**Wichtig!** Anstemmen mit dem Talski



**Parallelschwung mit einleitendem Fersenschub**

Vorschwing (trockener Abstoss aus den Fussgelenken) ...  
 «Tägg»  
 Schwung Rundes Ausfahren  
 «Bumm»

Mit diesen Angewöhnungsübungen gelingt es uns, den Schüler bereits im Unterricht auf einfachste Weise mit den Torstangen vertraut zu machen. Diese mehr spielerischen Formen bringen zudem eine ideale Abwechslung in die rein technische Schulung. Und wenn es uns erst noch beschieden ist, den Uebungsverlauf gerissen zu organisieren (z. B. Stangenkreuz siehe Uebung Nr. 1, oder in Circuitform, d. h. verschiedene Stationen nach dem Rotationsprinzip durchlaufen), so erhalten wir hiermit eine zusätzliche Möglichkeit in die Hand gespielt, bei der wir unser technisches und pädagogisches Geschick voll entfalten können.

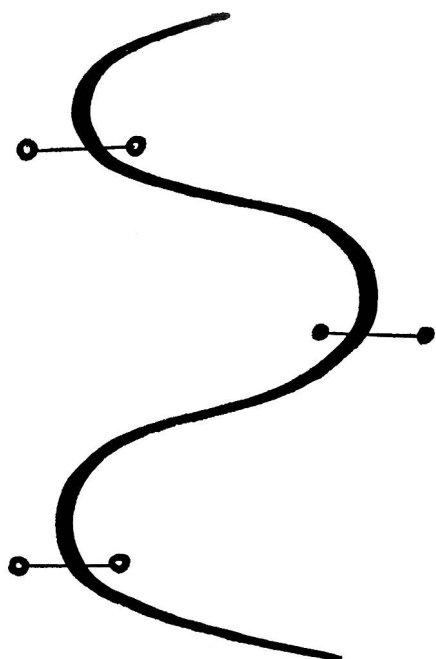
Die Brücke zum Slalom als Wettkampfform ist geschlagen. Im folgenden wird versucht, einen Weg aufzuzeichnen, der geeignet scheint, den Jugendlichen diese Leistungsform näherzubringen.

# Methodischer Aufbau des Slaloms für Jugendliche



## Ziele:

- Freude am Slalomfahren erwecken
  - Verfeinerung der Schwungtechnik
  - Förderung der Gewandtheit
  - Rhythmisches Erleben
- Der Weg der Aufbaureihe führt über ...
- Angewöhnungsübungen
  - offene Tore
  - blinde Tore
  - Kombinationen offener und blinder Tore
  - schräge Tore (Traversen)
  - Vertikal-Tore
  - Kombinationen aller Varianten
- ... zu den Schulungs- und Wettkampfformen.



## Angewöhnungsübungen

- Freies Abschwingen eines Hanges.
- Schwingen an vorgängig festgelegten Stellen (Geländewahl).
- Schwingen um Bäume oder Sträucher.
- Kurzschwingen auf vorgezeichneter Linie (Lehrer zieht die Spur).
- Jeder Schüler erhält eine Slalomstange zugeteilt.  
Es gilt, sie auf alle möglichen Arten sauber zu umfahren (beidseitig), z. B.
  - Umtreten zum Hang
  - Kristiania zum Hang
  - Stemmkrystiania (mit Talski anstemmen!)
  - Umtreten vom Hang
  - Kristiania vom Hang
- Wir wiederholen dieselbe Übungsreihe mit 2 Stangen.
- Stangenwald: Slalomstangen in «Waldform» (ca. 4 m Abstand und Zwischenraum) in den Hang hineinstellen.

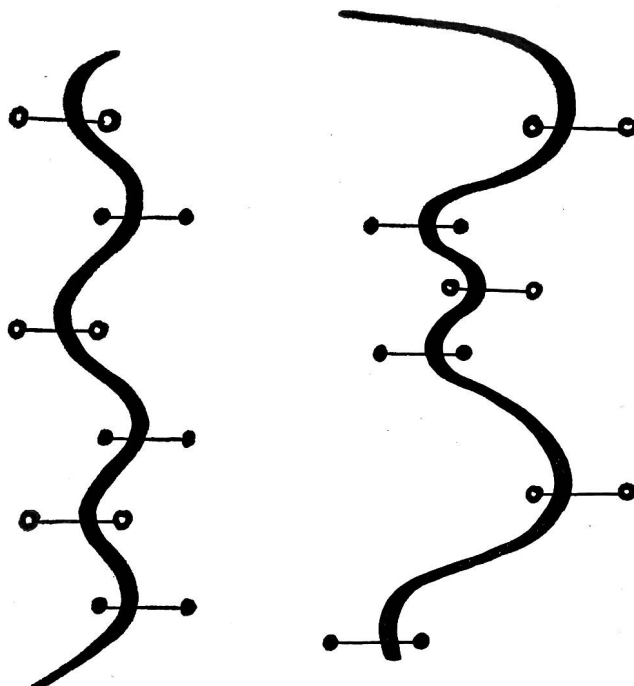
## Aufgaben:

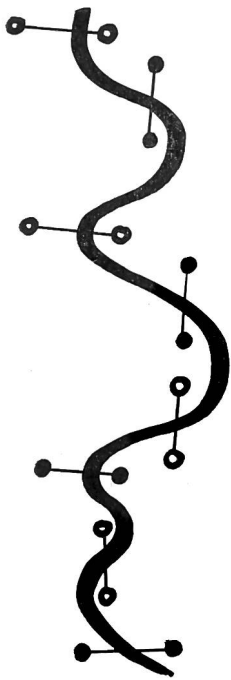
- Diagonalen Weg suchen.
- Ein Links- und ein Rechtsschwung.
- So viele Schwünge wie möglich.

## Einführung in Tore (Geländehilfe)

### Offene Tore

- Tore weit auseinanderstecken — Ausführung von grossen runden Schwüngen.
- Tore näher zusammenrücken.
- Tore mit verschiedenen Abständen stecken, die zu einem Rhythmuswechsel zwingen.



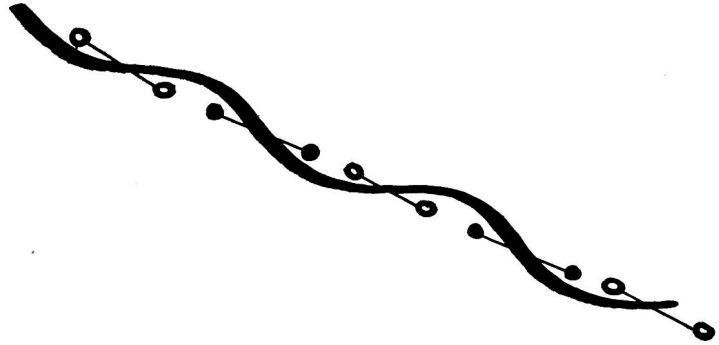


### Blinde Tore

Uebungswahl gleich wie bei den offenen Toren.

### Kombination von offenen und blinden Toren

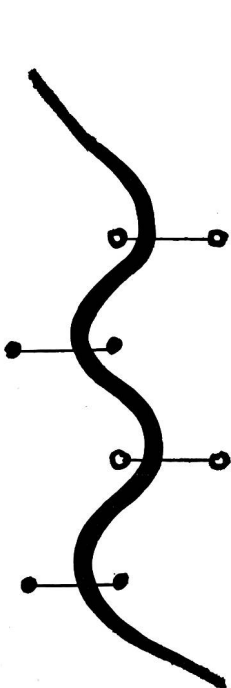
### Schräge Tore (Traversen)

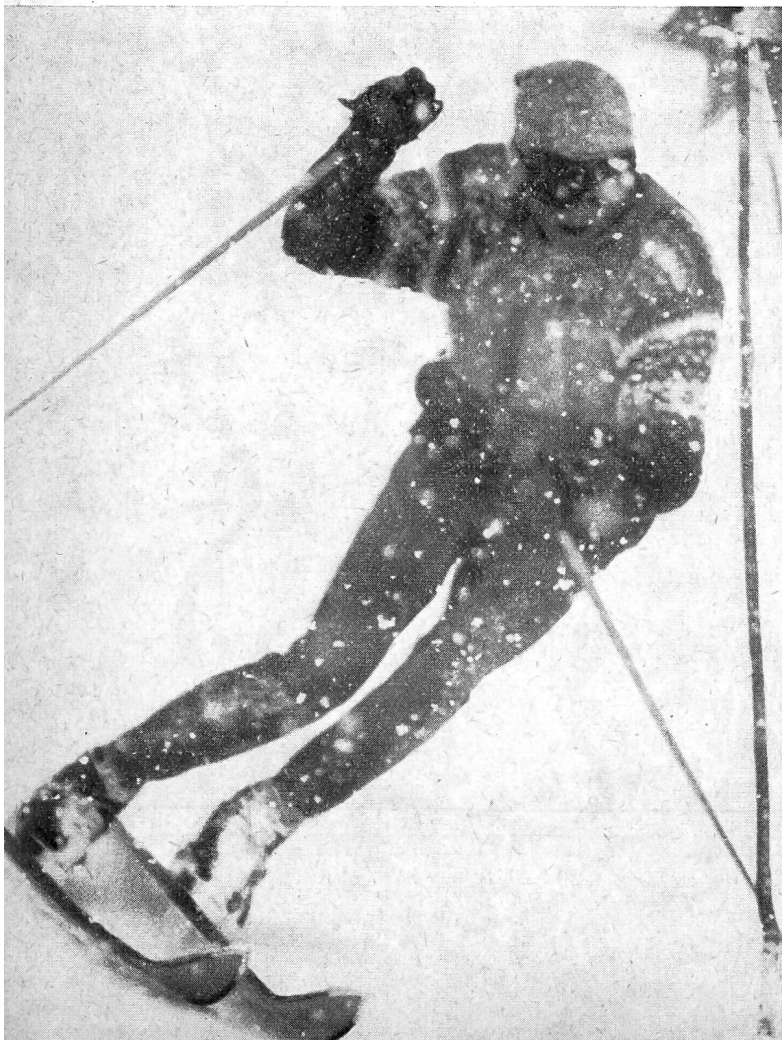


### Vertikale Tore

(2 Einführungsmöglichkeiten)

1. Aus der Traverse, welche immer mehr in die Falllinie abgedreht wird, allmählich zur Vertikalen übergehen.
2. Allais-Schickane (4 offene Tore)
  - Die Stangen einzeln und mit ca. 6 m Abstand vertikal stecken
  - Abstände allmählich verkleinern. (Rhythmus beschleunigen)
  - Vertikale Tore.





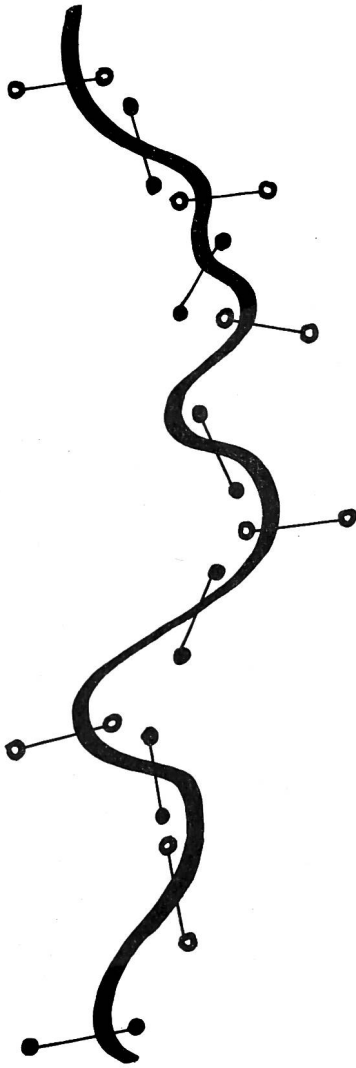
Beim Ausstecken einer Torfolge oder eines Slaloms haben wir uns mit folgenden Gegebenheiten auseinanderzusetzen:

### **Mit dem Gelände — mit dem Schnee — mit den Toren.**

Diese 3 Faktoren beeinflussen und bestimmen den Fahrhythmus, der, das versteht sich von selbst, dem technischen Können der Schüler angepasst sein muss.

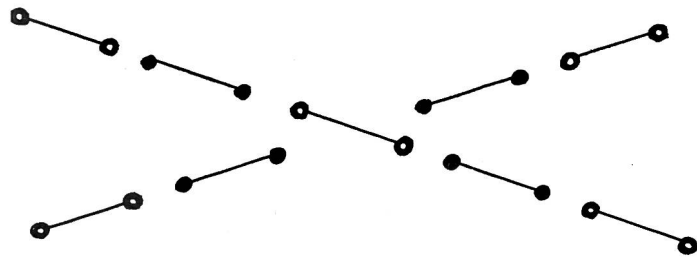
- Die Geländewahl, resp. die Gelände Hilfe spielt bei der Einführung eine für den Erfolg ausschlaggebende Rolle.
- Der Ideallhang für den Slalom fällt nicht gleichmäßig ab, sondern ist «coupiert», d. h. unterbrochen mit steileren und flacheren Absätzen, Buckeln und Mulden.
- Die zu wählende Hangneigung hängt von der Art des Schnees ab. Je weicher die Unterlage, desto flacher der Hang und umgekehrt.
- Der Slalomhang wird mit Vorteil am Vorabend getreten. Nur so wird er den Anforderungen einer intensiven Schulung standhalten.
- Die Tore sind so zu stecken, dass die Geländeform den Schwungansatz vor dem Tor unterstützt.
- Betonung auf rhythmisch-«runden» Torfolgen (Linienwahl!).
- Abwechslung durch einwandfreie Organisation. Zur Anregung dienen einige Beispiele:

# Schulungs- und Wettkampfformen



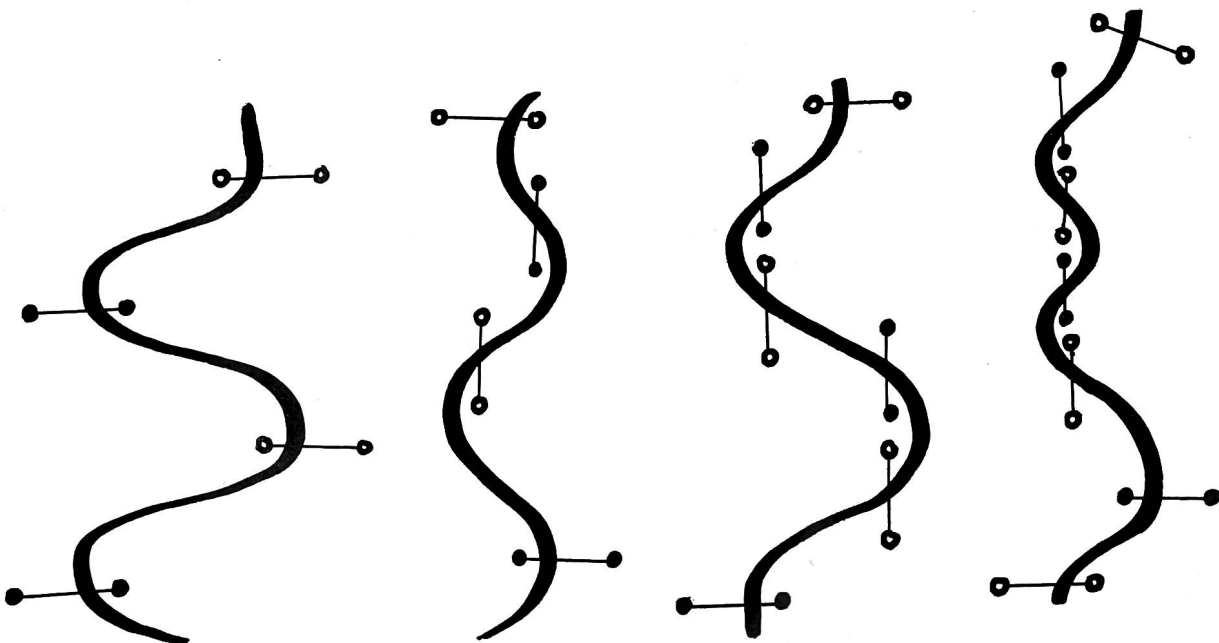
Kombinationen von offenen, blinden, schrägen und vertikalen Toren

Das Stangenkreuz

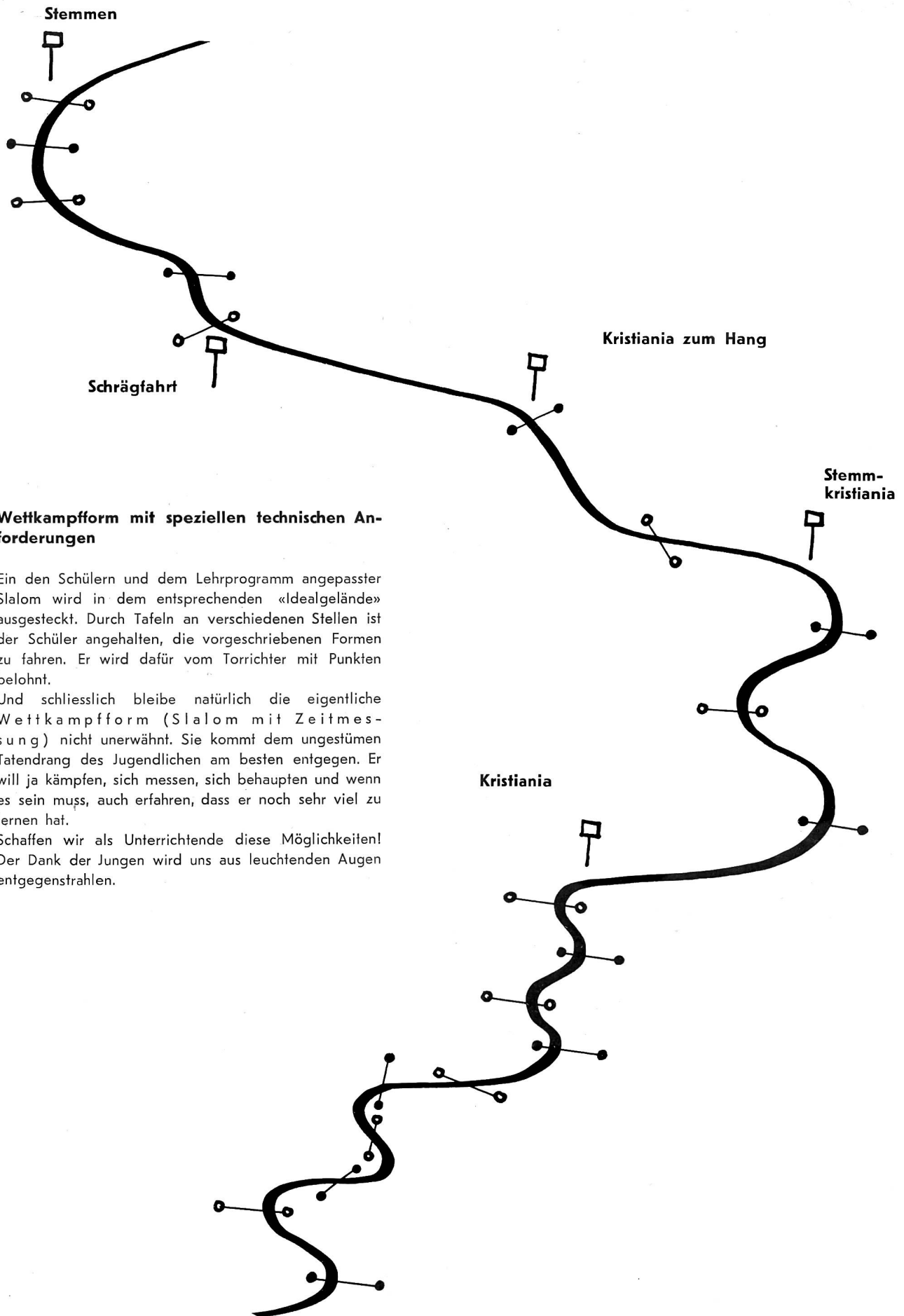


Die Circuit-Form

Die ideale Schulungsform, die einen sehr rationellen und abwechslungsreichen Unterricht in kleinen Gruppen ermöglicht.







**Wettkampfform mit speziellen technischen Anforderungen**

Ein den Schülern und dem Lehrprogramm angepasster Slalom wird in dem entsprechenden «Idealgelände» ausgesteckt. Durch Tafeln an verschiedenen Stellen ist der Schüler angehalten, die vorgeschriebenen Formen zu fahren. Er wird dafür vom Torrichter mit Punkten belohnt.

Und schliesslich bleibe natürlich die eigentliche Wettkampfform (Slalom mit Zeitmessung) nicht unerwähnt. Sie kommt dem ungestümen Tatendrang des Jugendlichen am besten entgegen. Er will ja kämpfen, sich messen, sich behaupten und wenn es sein muss, auch erfahren, dass er noch sehr viel zu lernen hat.

Schaffen wir als Unterrichtende diese Möglichkeiten! Der Dank der Jungen wird uns aus leuchtenden Augen entgegenstrahlen.