

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 28 (1971)

**Heft:** 7

**Rubrik:** Sommer-Konditionstraining : Ski alpin

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 25.04.2025

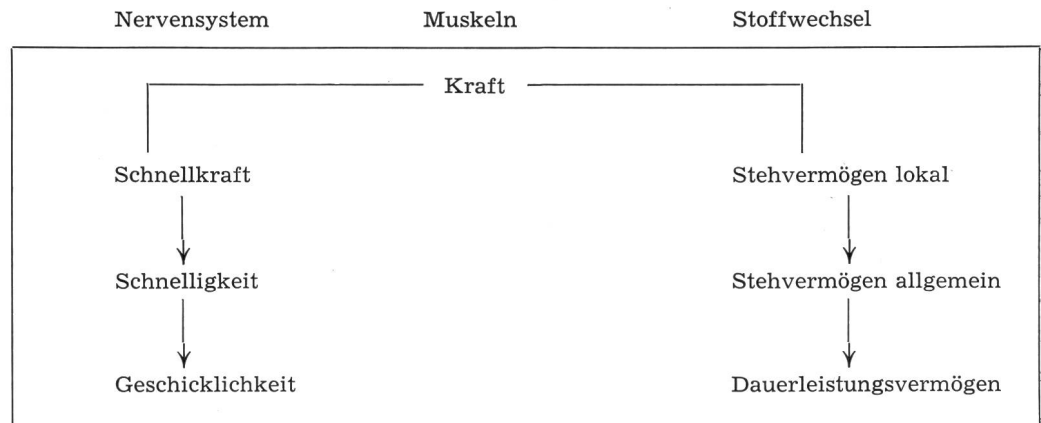
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Sommer-Konditionstraining - Ski alpin

Urs Weber

## A Konditionsfaktoren

Beteiligt:



## B Welche Faktoren müssen vom Alpinen speziell trainiert werden?

1. Kraft (Muskelkraft von Beinen, Rumpf, Schultergürtel)
2. Schnellkraft/Schnelligkeit im Sinne von Reaktion
3. Geschicklichkeit im Sinne von Gewandtheit und Gleichgewichtsgefühl
4. Lokales Stehvermögen vorwiegend für Beine (Oberschenkel) und Rumpfmuskulatur
5. Stehvermögen allgemein Herz-Kreislauf, maximale Belastung während 1 bis 3 Minuten
6. Dauerleistungsvermögen (Grundausdauer) Herz-Kreislauf im Zusammenhang mit der Höhe

## C Übungen zur Förderung der Kondition

Kraft (Muskeln)

Beine:

- Step mit Belastung, Steigschritte mit Belastung
- Steigschritte Sprossenwand mit Partner im Schultersitz
- Strecksprünge, Froschhüpfen mit Belastung
- Übungen in der Hocke mit Belastung
- Tiefsprünge, Laufen auf Steinen und im Geröll

Rumpf:

- Rumpfbeugen vw. mit Belastung (auch rw. und sw.)
- Klettern mit Belastung
- «Ruderübung»
- Bankdrücken

Schultergürtel:

- Alle Liegestützformen
- Vierfüßlergang
- Hangübungen an Kletterstangen und am Tau
- Klimmzüge an Reck, Stangen, Sprossenwand, Baumästen usw.

Schnellkraft/Schnelligkeit

- Start- und Reaktionsübungen

Geschicklichkeit

- Gehen und Laufen auf Geröll und Felsblöcken
- Zweckgymnastik
- Slalomlaufen im Wald
- Gleichgewichtsübungen

Lokales Stehvermögen

- Zweckgymnastische Übungen mit Belastung
- Alle Übungen in Abfahrtshocke
- Isometrische Formen

Allgemeines Stehvermögen

- Wald- und Geländeläufe (Fahrtspiele mit Rhythmuswechsel)
- Steigerungsläufe
- Intervall-Läufe 400—600 m «Cross-Promenade»

Dauerleistungsvermögen

- Wandern, längere Geländeläufe
- Bergtouren
- Rudern
- Spiele (Ballspiele)

### Entscheidend!

Täglich 20 Minuten Gymnastik zur Erhaltung der allgemeinen Leistungsfähigkeit mit:

- Liegestützformen
- Dehnungsübungen
- Hocke
- Rumpfbeugen, Kniebeugen, Steigschritte
- Hüpfübungen

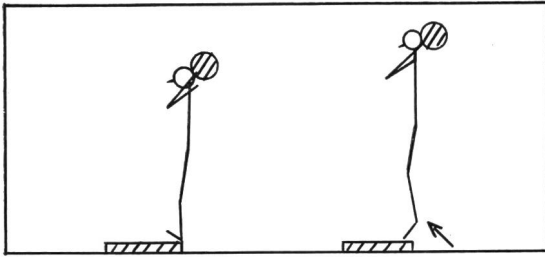
Die ganze Lebensweise ist bewusst auf das Training auszurichten. Wenn möglich einmal pro Woche Sauna, Massage oder Schwimmen.

In der Folge seien eine Reihe von Kräftigungsübungen aufgeführt, für die artspezifischen Bedürfnisse des alpinen Rennfahrers.

## Isotonisch-dynamische Kraftübungen für die Beine

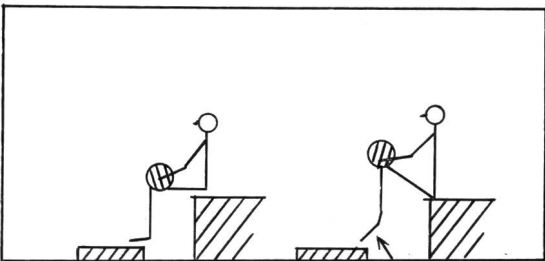
### Übung 1

Hantel oder Sandsack im Nacken:  
Heben des ganzen Gewichtes in den Zehenstand.



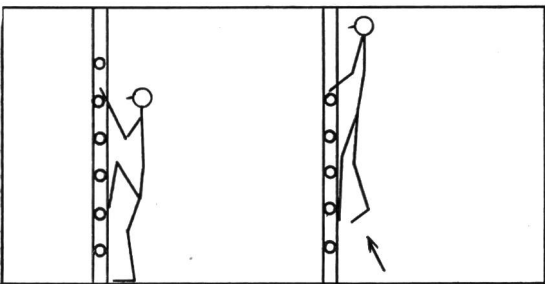
### Übung 2

Sitz auf einem Kastenteil, Füße auf dem niederen Kastenteil:  
Heben der Hantel nur aus den Fussgelenken.



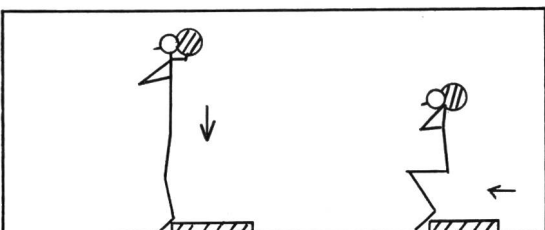
### Übung 3

Stand vor der Sprosse, ein Bein auf der dritten Sprosse:  
Beinstrecken (auch mit Fussgewichten oder Gewichtswesten).



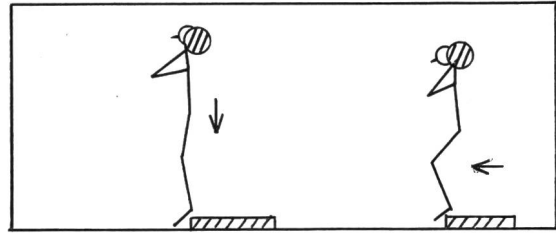
### Übung 4

Tiefe Kniebeuge mit schwerer Belastung (Knie-  
winkel kleiner als 90°).



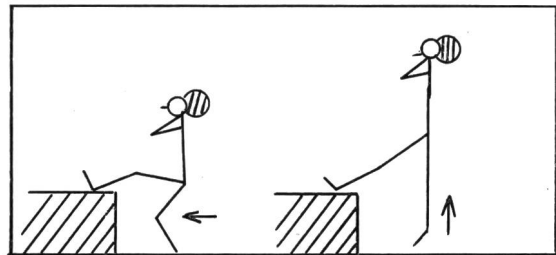
### Übung 5

Kniebeugung mit schwerer Belastung (Knie-  
winkel grösser als 90°).



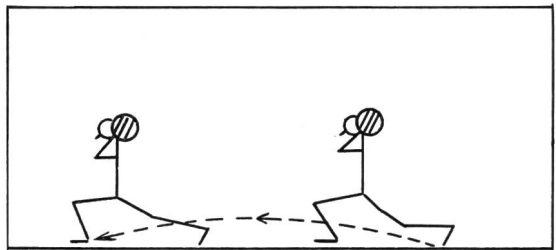
### Übung 6

Ein Bein auf dem Kasten aufgelegt, leichtes Ge-  
wicht im Nacken:  
Fortlaufendes kraftvolles Abspringen auf der  
Stelle.



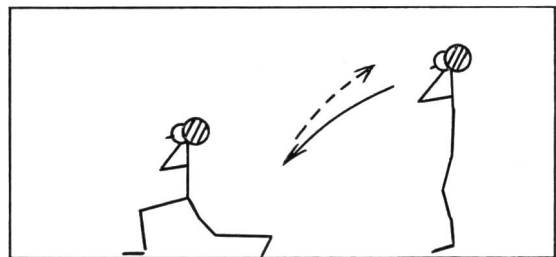
### Übung 7

Wechselhüpfen in der Quergrätsche mit Gewicht  
im Nacken.



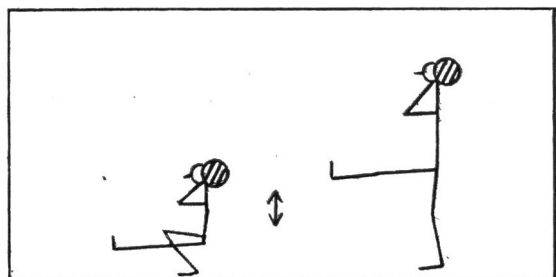
### Übung 8

Gewicht im Nacken:  
Vom Stand in den Ausfallschritt und sofort zu-  
rück.



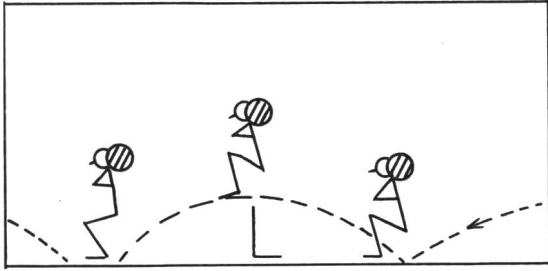
### Übung 9

Hantel im Nacken:  
Kanönl.



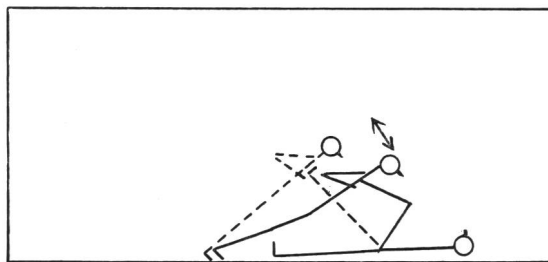
### Übung 10

Hantel oder Sandsack im Nacken:  
Froschhüpfen (auch über Hürden).



### Übung 11

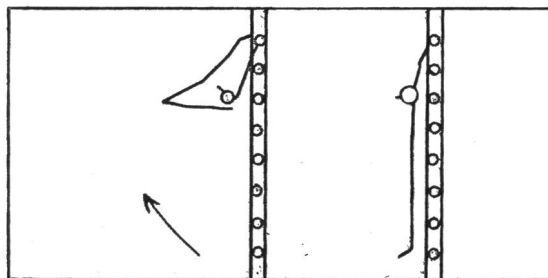
A auf dem Rücken, ein Bein gestreckt, ein Bein gebeugt.  
B legt sich mit der Brust darauf und hält sich am Fuss fest:  
Kraftvolles Beinstrecken.



### Isometrisch-dynamische Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur

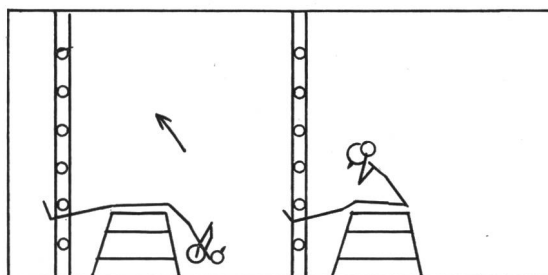
#### Übung 1

Hang rücklings an der Sprossenwand:  
Kräftiges schnelles Beinheben bis zu den Händen.



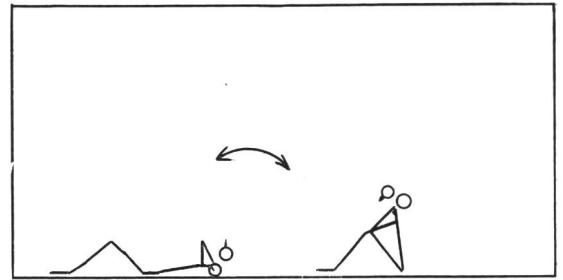
#### Übung 2

Sitz auf dem Kasten, Füße unter der Sprosse (Sitzhöhe), Sandsack im Nacken:  
Rumpfbeugen vorwärts.



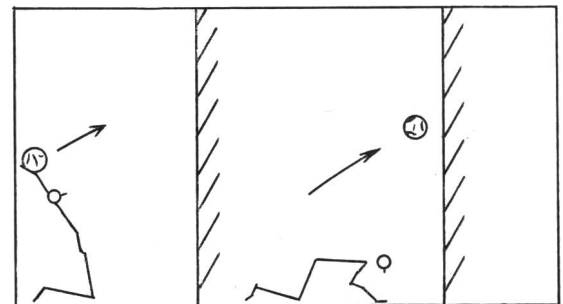
### Übung 3

Rückenlage auf dem Boden, Knie leicht angewinkelt, Fuss am Boden:  
Rumpfheben zum Berühren der Knie mit den Ellenbogen.



### Übung 4

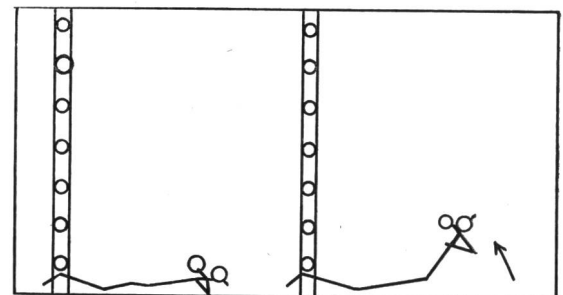
Kniestand, Gewicht Medizinball:  
Schleudern des Balles aus der Bogenspannung heraus gegen die Wand.



### Isometrisch-dynamische Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur

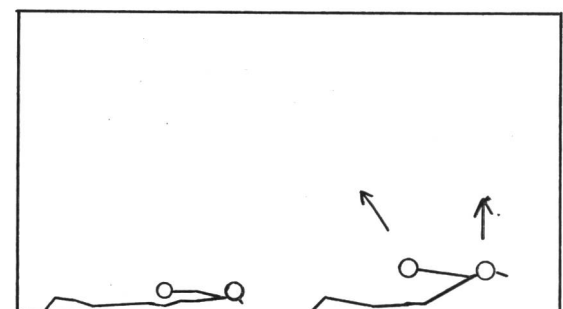
#### Übung 1

Bauchlage, Füße unter der ersten Sprosse festgeklemmt (mit oder ohne Sandsack im Nacken):  
Rumpfbeugen rückwärts.



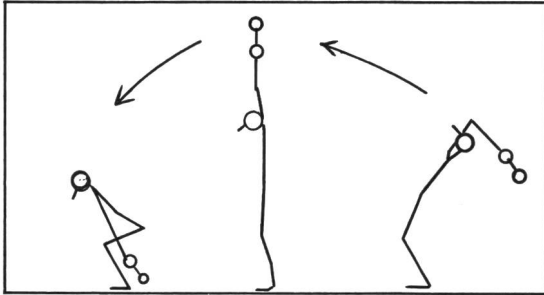
#### Übung 2

Bauchlage, Gewicht an beiden Enden gefasst über den Rücken gelegt:  
Heben des Kopfes, der Schultern und der Arme.



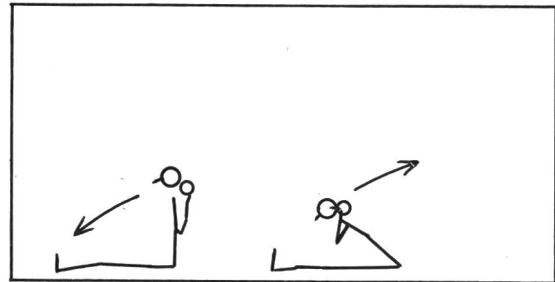
### Übung 3

Kugelhantel:  
Hammerschlag.



### Übung 4

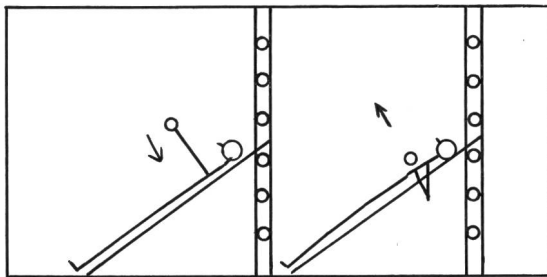
Grätschsitz, Gewicht im Nacken:  
Schnelles Rumpfaufrichten (Rücken bleibt gestreckt!).



## Isometrisch-dynamische Übungen zur Kräftigung des Schultergürtels und der Arme

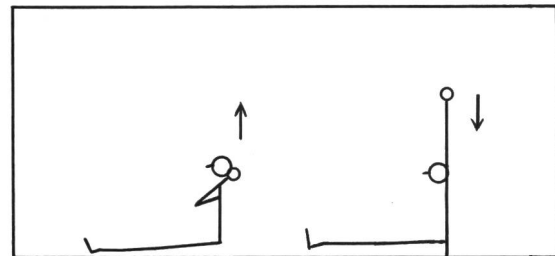
### Übung 1

Schrägbank (Bank schrägestellt an der Sprossenwand); Gewicht Hantel oder Reckstangen:  
Schnelles Strecken der Arme.



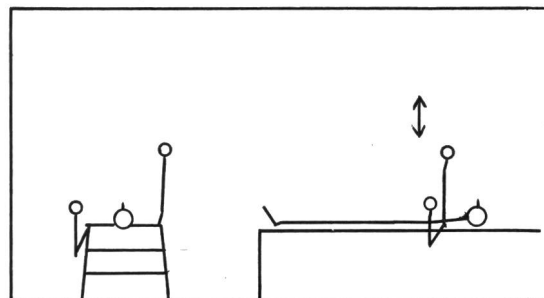
### Übung 3

Grätschsitz, Gewicht Scheibenhantel oder Reckstangen:  
Schnelles Strecken der Arme (Rücken gerade halten).



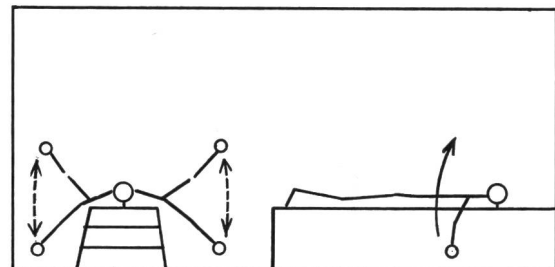
### Übung 2

Rücklage auf einem Kasten (Bank), Gewichte Kugelhantel, Kugeln:  
Abwechselnd stossen rechts und links.



### Übung 4

Bauchlage auf einem Kasten (Bank), in jeder Hand eine Kurz- oder Kugelhantel:  
Schnelles Armheben seitwärts hoch.



Das Sport-Sekretariat St. Moritz sucht einen tüchtigen, mit den verschiedenen Sportarten vertrauten, aber auch in Bureauarbeiten ausgebildeten

## Sekretär

Eintritt: Möglichst bald.

Schriftliche Offerten an die

**Direktion des Kur- und Verkehrsvereins, 7500 St. Moritz**