

Wenzel König

# Koordinative Fähigkeiten im Skisport

Ideensammlung mit über 300 Übungen zu folgenden Themen:  
der kurze Schwung (Kurzsprung), der lange Schwung (Carving),  
Slalom und Riesenslalom und mentales Training




## Inhaltsverzeichnis

Theorie.....	
Die koordinativen Fähigkeiten.....	03-05
Methodisch/didaktische Grundsätze.....	05-07
Die Kernbewegungen.....	08
Die Schwungphasen.....	09
Symbolleisten.....	10
Gegensatzerfahrung.....	11-13
Imitationsübungen.....	14
Spurenbilder.....	15
Der lange Schwung-Carving.....	16-31
Der kurze Schwung-Kurzschwung.....	32-47
Schwungphasen.....	48-50
Einführung Renntechnik.....	51-53
Riesenslalom.....	54-59
Slalom.....	60-65
Weitere Trainingsmöglichkeiten.....	66-71
Mentale Aspekte.....	72-77
Wortklärung.....	78
Videoanalyse.....	79
Stärke-Schwächeprofil.....	80
Literatur- und Medienverzeichnis.....	81
Sponsoren.....	82

## Impressum

Herausgeber	alpsports, König & Co, <a href="http://www.alpsports.net">www.alpsports.net</a>
Autor	Wenzel König
Demonstratoren	Emanuel Bellwald, Lukas Seiler, Marc Lagger, Lars Kuonen, Sebastian Egger, Marco Seiler, Lucas Seiler, Jorinde Müller, Colin Bodmer, Céline Rüttimann, Patrick Volken, Skischule Corvatsch, Wenzel König
Fotos	Simone Giger, Stefan Wellig, Eric Phipps, Roland Müller, Felix Bodmer, Skischule Corvatsch, Skipoleposition, Ron LeMaster, Wenzel König
Lektoren	Valentin König, Vreny und Andres Zwicky
Auflage	1. Auflage, Spätherbst 2012
Druck	Valmedia AG, 3930 Visp
Copyright	© alpsports, König & Co, 7514 Sils-Maria
Bezugsquelle	<a href="mailto:alpsports@bluewin.ch">alpsports@bluewin.ch</a> , <a href="http://www.alpsports.net">www.alpsports.net</a> ISBN 978-3-906476-08-7





*[www.alpsports.net](http://www.alpsports.net)*


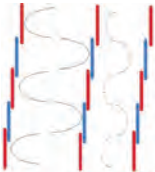



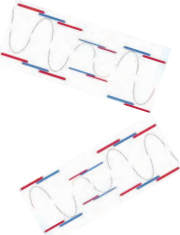

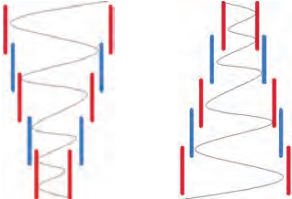
<p>102</p>	<p><b>Skistellung breit / schmal</b>   Differenzieren                  Gleichgewicht   Förderung breiterer Skistellung                  Förderung engerer Skistellung  <b>Rennen</b></p>	<p>Gecarvte Schwünge ohne Stöcke. Die Arme werden in einem 90 Grad Winkel parallel oberhalb der Ski gehalten. Werden die Hände beim Fahren weit auseinandergehalten, sollte die Skistellung „automatisch“ auch breiter werden. Für eine schmale Skistellung umgekehrt.</p>	
<p>103</p>	<p><b>Telemark auf Skiern</b>   Differenzieren   gegen V-Stellung der Skis</p>	<p>Es werden Telemarkschwünge mit Alpinksis und offenen Skischuhen gefahren. Bewusstes Vorschieben des Aussenskis. (siehe Seite 14 Übung 39: 400m Bahn Leichtathletik)</p>	
<p>104</p>	<p><b>Aussenskischwung</b>   Gleichgewicht                  Differenzieren   Knicken   gegen zu frühes Kippen                  Förderung Aussenskibelastung  <b>Rennen</b></p>	<p>Fahren auf dem Aussenski während der Steuerphase I (das Skiende des Innenski wird leicht angehoben). Ähnlich dem früheren Umsteigen. Dabei wird eine zu starke Innenlage (Druck auf Innenski) vermieden. Vor allem bei jungen Rennfahrern ist dies eines der Hauptprobleme. Diese „Umsteigetechnik“ wird heute teilweise auch im Rennsport angewandt.</p>	
<p>105</p>	<p><b>Gas geben!</b>   Differenzieren   Knicken   gegen zu starkes Kippen                  Förderung Aussenskibelastung</p>	<p>Sich jeweils bei geschnittenen Schwüngen vorstellen, man würde wie in einem Auto mit dem Ausssenbein das Gaspedal durchdrücken. So gibt es vorwiegend eine Aussenskibelastung.</p>	

<p>176</p>	<p><b>Cowboy</b></p>  Rhythmisieren Gleichgewicht Differenzieren	<p>Komm hol das Lasso raus, wir spielen Cowboy und Indianer... Ein Stock wird wie ein Lasso oberhalb des Kopfes geschwungen während im Rhythmus kurzgeschwungen wird.</p>	
<p>177</p>	<p><b>Verkehrspolizist</b></p>  Rhythmisieren Differenzieren	<p>Kurzschwung ohne Stöcke: Beim 1. Schwung Hände zusammen gestreckt oberhalb vom Kopf; Beim 2. Schwung Hände gestreckt seitlich bei der Hüfte. Beim 3. Schwung Hände unten an den Beinen. 4. Schwung wieder oberhalb vom Kopf etc.</p> <p><b>Variation 177.1:</b>    <b>3 Teiler</b> erschwerend (siehe Bild) 1.Schwung - 1.Bild 2.Schwung - 2.Bild 3.Schwung - 3.Bild</p>	
<p>178</p>	<p><b>Einbeinkurzschwngen</b></p>  Gleichgewicht Differenzieren	<p>Kurzschwngen auf einem Bein. Bewusster Schienbeindruck gegen die Skischuhzunge erleichtert das Drehen!</p>	
<p>179</p>	<p><b>Kurzschwngen rückwärts</b></p>  Orientieren Gleichgewicht Differenzieren	<p>Kurzschwngen rückwärts Nur für Fortgeschrittene! Tipp: Stöcke können als Hilfe auf den Schnee geschlagen werden Flach bis mittelsteiles Gelände! Breite und übersichtliche Piste (Sicherheit)!</p>	

Die Schwungphasen wurden bereits im Kapitel „Theorie“ auf Seite 9 beschrieben. Deswegen werden in diesem Kapitel die 3 Phasen auch nicht mehr näher beschrieben. Doch auch bei der Auslösung, der Steuerphase I und II, können „Fehler“ auftreten. Diese sind nicht unbedingt technische Fehler, sondern vor allem taktische Fehler oder fehlendes Timing. Eine „richtige“ Bewegung zur falschen Zeit oder mit der falschen Dosierung ist eine falsche Bewegung! Vor allem in der Steuerphase I ergeben sich die meisten Probleme. Gerade bei Jugendlichen kippt der Körper oft von einer Seite auf die andere. Sie lassen sich dabei von einer Kante auf die andere spicken. Dabei sind die Schwünge zwar geschnitten, können jedoch kaum dosiert gerutscht werden. Zusätzlich ergibt das zu starke Kippen vorwiegend eine Innenskibelastung, welche unbedingt vermieden werden sollte. Gerade mit dem jetzigen Materialwechsel im Riesenslalom wird die Aussenskibelastung immer wichtiger (70-80% Aussenskibelastung gegenüber 20-30% Innenskibelastung). Ein weiteres Problem der Steuerphase I ist der zu frühe Hüftknick. Dabei werden die Ski zu früh stark aufgekantet und somit ergibt es fast keine Steuerphase I und diese ist im Skirennsport bekanntlich so wichtig. Um schnell zu sein, sollte man eine möglichst lange Steuerphase I haben. Wegen dem schnellen Tempo (nahe der Falllinie) aus der Steuerphase I ergibt sich das dritte Problem der Steuerphase I. Die Angst: Vielen geht es zu schnell, gerade erwachsenen Skischulgästen. Sie wollen so schnell wie möglich wieder zum Berg, zum Hang fahren, denn dort wird es langsamer und sie spüren somit eine gewisse Sicherheit. Um dieser Angst Abhilfe zu schaffen, gelangen wir automatisch zum Problem der Steuerphase II: Nicht zu schnell werden. Für dieses Problem eignen sich alle Übungen des Knicken der Hüfte, aber vor allem auch Übungen, welche das Vertrauen fördern, wie der Schwung bergwärts oder der Schwungfächer (siehe Seite 16 Übung 62, 63).

Des Weiteren gilt es für die Steuerphase II beim Skirennsport zu sagen: nur so viel knicken wie nötig (z.B. im Flachen), denn zu starkes Knicken ergibt einen grösseren Aufkantwinkel, dies bedeutet automatisch mehr Bremswirkung.

	Name der Übung Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Bilder/Skizzen
194	<b>Auslösung: Einbeinskifahren</b>  Gleichgewicht Differenzieren  gegen Rückenlage Kondition <b>Rennen</b>	Durch die erschwerende Übung nur auf einem Bein zu fahren, muss man automatisch richtig auslösen, um schöne runde, gleichmässige Schwünge hinzubekommen. Siehe Seite 27 Übung 108	
195	<b>Auslösung: Einatmen</b>  Differenzieren Rhythmisieren <b>Rennen</b>	Bei der Auslösung bewusstes Einatmen, dabei wird der Körper aufgerichtet und gestreckt.	

208	<b>Gasse 2 parallel</b>  Differenzieren Orientieren Rhythmisieren	Übungen mit 2 verschiedenen Rhythmen nebeneinander. <b>Variation 208.1:</b> z.B. 2x links, 2x rechts <b>208.2:</b> Partnerfahren mit verschiedenen Radien <b>208.3:</b> Wechsel der Gasse auf Zeichen/Signal	
209	<b>Gasse 3</b>  Differenzieren Orientieren Rhythmisieren	Wie Gasse 1, doch verschiedene Radien (Gassen) in einem Parcours. Wichtig: optimales Ausnutzen des vorgegeben Raumes. Zum Beispiel: breit-schmal-breit	
210	<b>Gasse 4 versetzt</b>  Differenzieren Orientieren Rhythmisieren	Die Stangengasse wird schräg auf der Piste aufgestellt (Seitigkeit). Das „schwierigere“ Gelände erfordert erhöhte Ansprüche an den Skifahrer. <b>Variation 210.1:</b> Gasse einzeln oder miteinander verbunden	
211	<b>Trichter fahren</b>  Differenzieren Orientieren Rhythmisieren	Mit Stabis einen Trichter erstellen. Die Radien werden während der Fahrt immer kürzer bis hin zum Kurzschwung. Für gewisse Zeit noch im Kurzschwung weiterfahren. Wichtig: optimales Ausnutzen des vorgegeben Raumes <b>Variation 211.1:</b> verkehrter Trichter	

## Der Riesenslalom



### Wettkampfglement Swiss-Ski Saison 2012/2013













#### Riesenslalom

Torbreite 4-8 m  
Distanz zwischen den Toren min. 10m  
Verzögerte Tore

#### Jugendwettkämpfe U16/U14/U12

4-6m  
20 +/-5m  
max. 3 Tore à max. 30m inkl. verzögerte Tore (Bananen)


Weitere Infos unter [www.swiss-ski-kwo.ch](http://www.swiss-ski-kwo.ch)

	Name der Übung Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Bilder/Skizzen
214	<b>Linienmarkierung durch Farbe</b>  Orientieren Differenzieren Rhythmisieren  Linienwahl mit optischer Hilfe	Mit Farbe auf dem Schnee wird die „beste“ Linie aufgezeichnet. Skifahrer versuchen die vorgegebene Linie zu fahren.	
215	<b>Linienmarkierung durch Minikippis</b>  Orientieren Differenzieren Rhythmisieren  Linienwahl mit optischer Hilfe	Mit Hilfe von Minikippis, Fähnchen oder Toren wird die ganze Fahrlinie klar vorgegeben. Runde, flüssige Kurssetzung von Vorteil!	
216	<b>Linienhilfe vor dem Tor</b>  Orientieren Differenzieren Rhythmisieren  Linienwahl mit optischer Hilfe	Der Skifahrer fährt ausserhalb der Markierung (Stabi). Somit wird eine zu direkte Linie vermieden. Tipp: Markierung (z.B. Stabi) in der Falllinie oberhalb der Drehstange setzen. Im steilen Gelände die Markierung leicht ausserhalb des Tores setzen, bei sehr flacher Piste etwas innerhalb.	
217	<b>Linienhilfe hinter dem Tor</b>  Orientieren Differenzieren Rhythmisieren  Linienwahl mit optischer Hilfe	Der Skifahrer fährt zwischen Tor und Markierung (z. B. Stabi) durch, mit dem Ziel früh die neue Richtung zu haben und mit dem Schwung früh „fertig“ zu sein. Stabi ungefähr in der Falllinie unterhalb der Innenstange.	



233	<b>Minikipplauf Stockeinsatz</b>  Rhythmisieren Differenzieren Gleichgewicht   unebenes Gelände	Minikippläufe mit bewusstem Setzen des Stockeinsatzes. Der Stockeinsatz unterstützt den Rhythmus und dient als „Analysator“ des Gleichgewichts, zudem hilft er den Körper „nach vorne“ zu bewegen.  Ziel: situativ angepasster Stockeinsatz.	
234	<b>Wellen-Mulden</b>  Differenzieren Gleichgewicht   unebenes Gelände	Minikipplauf (auch Slalomlauf möglich) durch eine Wellenmuldenbahn. Die Ski sollten durch angepasste Beuge-Streckbewegungen stets Schneekontakt behalten.  <b>Variation 234.1:</b> Minikipplauf durch Buckelpiste (auf Sicherheit achten!)	
235	<b>Slalomtraining mit Doppeltoren</b>  Orientieren Differenzieren Rhythmisieren   ruhige Armarbeit und Oberkörper	Torabstände wie im Slalom, aber mit Riesenslalomtoren. So wird das „Räumen“ der Stangen noch vermieden.	
236	<b>Schräg gestellte Stangen</b>  Orientieren Differenzieren   ruhige Armarbeit und Oberkörper	Die Stangen werden zur Fahrlinie des Läufers schräg gestellt. So ist das „Stangenkippen“ auch mit weniger Kurvenlage trainierbar, da die Stange dem Läufer entgegenkommt.	
237	<b>„Unsichtbare“ Stangen</b>  Orientieren Differenzieren Rhythmisieren   ruhige Armarbeit und Oberkörper	Lauf mit langen Stangen. Durchfahren ohne die Stangen zu kippen oder nur mit der Innenhand. Bei dieser Übung wird das Augenmerk auf saubere, geschnittene Schwünge gelegt und nicht auf das „Stangenräumen“.	

**278 Visualisieren: Besichtigung des Laufes**

 Verbesserung strategischer Entscheidungen


**Rennen**

 Konzentration

**Rennen**

 Konzentration

**Rennen**

 Anpassungsfähigkeit

**Rennen**

Die optimale Besichtigung des Laufes, egal ob im Training oder im Rennen, ist von grosser Bedeutung. Bei der Rennbesichtigung kann man im Training auch variieren.

**Variation 278.1:** Besichtigung mit dem Trainer. Dabei weist der Trainer auf Schlüsselstellen hin und gemeinsam im Dialog wird die optimale Linie und Taktik bestimmt.

**Variation 278.2:** Besichtigung allein. Sich selber die Schlüsselstellen merken und eine eigene Taktik zurechtlegen. Diese Punkte vor dem Lauf dem Trainer mitteilen. Nach dem Lauf kurze Besprechung mit dem Trainer (Ist-Soll Vergleich). War die Taktik richtig, habe ich das Tempo richtig eingeschätzt?

**Variation 278.3:** Ohne vorher zu wissen muss der Fahrer nach einmaliger Besichtigung den Lauf auf ein Blatt Papier aufzeichnen. Anschliessend wird der Lauf gefahren: Was war gleich, was war anders?

**Variation 278.4:** Renntraining ohne Besichtigung. So muss sich der Rennfahrer auf den „unwissenden“ Lauf anpassen. Auf Sicherheit achten!

**Variation 278.5:** Lauf ausstecken lassen. Die jungen Rennläufer stecken den Lauf selber aus. Um diese Übung zusätzlich zu variieren kann der Trainer klare Vorgaben für den Lauf geben (z. B stark drehend, schnell etc.). Dabei wird das Auge der Athleten geschult. Zu „schwierige“ Tore werden anschliessend gemeinsam im Dialog erläutert und umgesteckt.

