



Inhaltsverzeichnis	Seite
Vorwort	1
Einleitung	1
Sportartenübergreifende Einführung	2–3
Racing Basics Ski	4–6
Racing Basics Telemark	7–9
Riding Basics Snowboard	10–12
Racing Basics Nordic	13–15
Schlusswort	16
Bibliografie	16
Impressum	16

Das Technische Konzept im Wettkampfsport

Vorwort

Riet R. Campell, Direktor SSSA

Haben wir am Forum im letzten Jahr die Racing Basics – eigentlich die Grundlagen des Schneesportlers – in jeder Disziplin behandelt, so können wir diese in diesem Jahr verfeinern und noch mehr auf die Details eingehen. Für die neuen Disziplinenchefs bei Swiss Snowsports, mit Stephan Müller als Koordinator, war es eine erste Erfahrung, zusammen mit dem Chef Ausbildung von Swiss-Ski Peter Läubli und dem Chef Schneesport von J+S Domenic Dannenberger, eine gemeinsame Academy und das FK-Programm auf Papier festzuhalten. Die Koordination und die Zusammenarbeit über die Institutionen und deren Disziplinenchefs ist anspruchsvoll. Ich gratuliere dem Autorenteam, dass sie zusammen in so kurzer Zeit ein Dokument erstellt haben, das am Forum und an den Fortbildungskursen behandelt und weiter getragen wird. Die Academy, wo verschiedene fachspezifische Themen behandelt werden, dient dazu, Grundlagen für die neuen Lehrmittel zu erarbeiten. Zusammen mit der Academy Nr. 9 ist das Thema Racing Basics nun abgeschlossen.

Ich danke den Autoren und hoffe, dass diese Academy bei allen gut ankommt und auf die Diskussion in den einzelnen Disziplinen einen konstruktiven Einfluss hat.

Einleitung

Peter Läubli, Chef Ausbildung Swiss-Ski

Der Wettkampfsport ist wieder Thema bei den Schneesportausbildern in der Schweiz. Das Bewusstsein ist entstanden, dass bei jeder Sportart wichtige Basics gegeben sind, die das Wettkampfergebnis entscheidend beeinflussen. Nun müssen wir aber weiter aufzeigen, dass diese mit viel Geduld und Konsequenz verinnerlicht, danach variiert und bewusst erlebt werden müssen. Nur so können wir das Fundament festigen. Dieser Verantwortung muss sich jeder Trainer bewusst sein.

Im Nachwuchs sollte man alle Basics immer wieder in technischen Blöcken verbessern, Ziele hartnäckig verfolgen und an den Schwächen wie auch Stärken arbeiten (Technikaufbau). Im weiteren Verlauf der Ausbildung zum Spitzensportler sollen die Athleten immer wieder gezielt aus dem Aufbau herausgepickt und nach den Basics individuell gefördert werden (Fehlerbilder).

Das Echo des vergangenen Winters fiel bei den Ausbildern aller Disziplinen durchwegs positiv aus, so dass man sogar von disziplinenübergreifenden Basics (1–3) reden kann. Der Spitzensport verträgt keine Kompromisse. Den Fokus auf die leistungsentscheidenden Grundlagen darf jedoch keine Disziplin verlieren. Deshalb wird es immer und bei allen Disziplinen markante Unterschiede und Gewichtungen geben.

Die Technik wie auch die Wettkampfleistung sind nicht nur vom fahrerischen Können abhängig, sondern setzen sich aus verschiedenen Komponenten zusammen. Deshalb sind die Racing Basics ein Mosaikstein in den Trainings-Guidelines von Swiss-Ski. Diese sollen den Weg und die Ausbildung eines Athleten vom ersten Schneekontakt bis zum Weltcup Sieg aufzeigen, und ein Wegweiser in der Karriere eines Athleten sein.

Sportartenübergreifende Einführung

Zur Übersicht

Als Ausgangslage dienen die sportartübergreifende Auswertung der Racing und Competition Basics aus dem Vorjahr (Ski und Snowboard, s. Academy No 9), sowie der daraus erfolgten Erkenntnisse.

Auf den einleitenden Seiten werden die übergreifenden Aspekte der Schneesportarten (Ski, Telemark, Snowboard und Skilanglauf) in kurzer Form aufgezeigt. Anschliessend erfolgt die Aufarbeitung der leistungsbestimmenden Inhalte in den Wettkampfdisziplinen (Bsp. Slalom, Buckelpiste, Sprint Classic, Freestyle u.a.). Das daraus erfolgte Vorgehen, kann und soll auch auf in dieser Academy nicht behandelte Disziplinen übertragen werden.

Zielsetzungen

- Orientierung an den Zielgruppen (Leiter, Trainer, Schneesportlehrer) und deren Ausbildungsniveau.
- Basics auf die Wettkampfdisziplinen aller Schneesportarten beziehen.
- Bezug zu den bestehenden und bekannten Kernkonzepten (Schneesport Schweiz) und der damit verbundenen gemeinsamen Sprache und deren Inhalten schaffen.
- Pädagogische Kompetenz bezüglich B-B-B verbessern, basierend auf einem individuellen und kriteriengeleiteten Feedback.

Vorgehen

1. Orientieren an der sportartübergreifenden Tabelle (s.u.).
2. Definieren der sportart- und wettkampfspezifischen Schwerpunkte (Racing/Riding Basics 4–6).
3. Ausformulieren der Grundlagen und der Struktur für Unterricht und Training.

Die «Racing und Riding Basics 1–6» sportartenübergreifend für alle Disziplinen

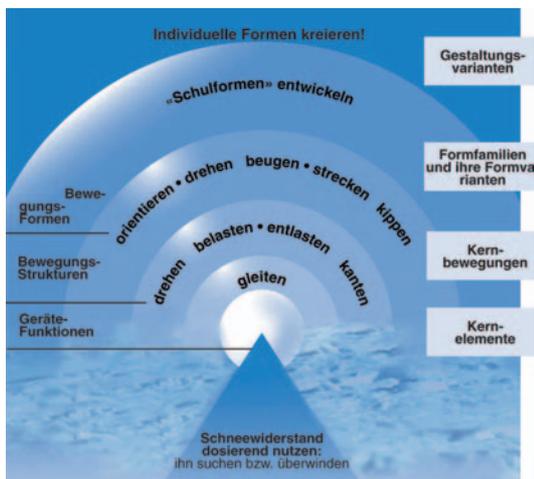
Racing und Riding Basics 1–3		Stimmen die Bewegungsstrukturen, abgeleitet von den Gerätefunktionen?	
1	Positionieren Aussenbild als Ganzes in Bezug auf die dynamische Grundposition in der aktuellen Situation (Gelände- und Schneebeschaffenheit, Hangneigung etc.)	<i>Ski:</i> <i>Telemark:</i> <i>Snowboard:</i> <i>Skilanglauf:</i>	Dynamische Position Telemarkposition als dynamische Grundposition Funktionelle Körperposition Funktionelle Position
2	Agieren Ausgehend von der dynamischen Grundposition, Veränderungsmöglichkeiten bezüglich der Kernbewegungen	<i>Ski:</i> <i>Telemark:</i> <i>Snowboard:</i> <i>Skilanglauf:</i>	Grundlagen des aktiven Skifahrens Grundlagen des aktiven Telemarkens Körperspannung gezielt einsetzen Grundlagen der funktionellen Schrittformen
3	Stabilisieren Unnötige Bewegungen vermeiden	<i>Ski:</i> <i>Telemark:</i> <i>Snowboard:</i> <i>Skilanglauf:</i>	Stabiler Oberkörper Stabiler Oberkörper Stabile Körperorientierung Stabiler Körper
Racing und Riding Basics 4–6		Stimmt der Ablauf und das Timing in der jeweiligen Form oder Formfamilie?	
4	Schwerpunkte in der jeweiligen Form oder Formfamilie Aussenbild in der aktuellen Situation in Bezug auf die jeweilige Form oder Formfamilie	<i>Ski:</i> <i>Telemark:</i> <i>Snowboard:</i> <i>Skilanglauf:</i>	Schwungsteuerung, Kräfte bewusst nutzen Schwungsteuerung, Kräfte bewusst nutzen Basisformen Abstossen, Kräfte bewusst nutzen
5	Erweiterte Schwerpunkte in der jeweiligen Form oder Formfamilie Aussenbild in der aktuellen Situation in Bezug auf die jeweilige Form oder Formfamilie	<i>Ski:</i> <i>Telemark:</i> <i>Snowboard:</i> <i>Skilanglauf:</i>	Druckverteilung in den Schwungphasen Druckverteilung in den Schwungphasen Disziplinspezifische Formen Verlagern des Körperschwerpunktes
6	Wettkampfspezifische Aspekte Aussenbild in der aktuellen Situation in Bezug auf die jeweilige Wettkampfform	<i>Ski:</i> <i>Telemark:</i> <i>Snowboard:</i> <i>Skilanglauf:</i>	Rennformen (Fahren in Hockeiposition und Starten) Rennformen (Start, Sprung, 360°-Steilwandkurve, Skating) Wettkampfkriterien Rennformen

Bezug zu den Kernkonzepten

Von den Racing und Riding Basics schaffen wir den Bezug zu den Kernkonzepten im Pädagogischen Handlungsmodell.

Technisches Konzept

Es ist wichtig, das Technische Konzept als Ganzes zu verstehen, um eine wettkampfspezifische Analyse vornehmen zu können. Ausgehend von der Wettkampfdisziplin als Gestaltungsvariante werden die darin enthaltenen Formen und Formfamilien erfasst. Die differenzierte Kenntnis der Zusammenhänge zwischen Gerätefunktionen und Bewegungsstrukturen werden vorausgesetzt und führen zu einer zielgerichteten Anwendung der Racing und Riding Basics.



Pädagogisches Konzept (B-B-B)

Ein kriteriengeleitetes Beobachten, Beurteilen und Beraten durch die «Brille» des Trainers (Lehrender) wird mittels der Racing und Riding Basics ermöglicht. Dabei geht die Lehrperson wie folgt vor:

Beobachten

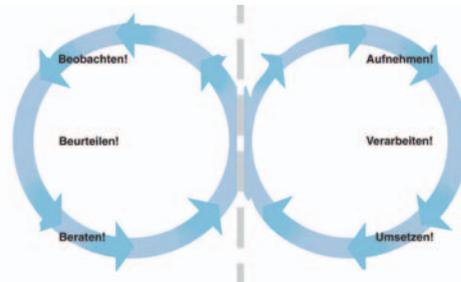
- Gesamtbild erfassen.
- Auch von aussen nicht sichtbare Aspekte berücksichtigen – durch Zuhören und Nachfragen.
- Selbstbeobachtungen des Lernenden miteinbeziehen.

Beurteilen

- Alles sehen, Unwichtiges übersehen, Wesentliches erkennen.
- Stärken und Schwächen erfassen.
- Sich folgende Fragen in Bezug auf die möglichen Ursachen stellen:
 - «Stimmen die Bewegungsstrukturen?» → Bezug zu den Racing und Riding Basics 1–3.
 - «Stimmen Ablauf und Timing der disziplinspezifischen Formen oder Formfamilie(n)?» → Bezug zu den Racing oder Riding Basics 4–6.
 - «Stimmen Ablauf und Timing für weitere disziplinspezifische Formen oder Formfamilie(n)?» → Bezug zum Racing oder Riding Basic 6.
- Prioritäten bezüglich der Ursachen festlegen:
 - Racing Basics 1–3.
 - Racing Basics 4–6.
- Verbesserungsansätze erkennen: «Korrigieren oder variieren?» (s. auch Methodisches Konzept: Prinzip der Variation).

Beraten

- In pädagogischer Hinsicht: «so individuell wie möglich» durch Bekräftigen, Ermutigen, Coachen.
- In technischer Hinsicht: kriteriengeleitet.
- In methodischer Hinsicht: lernwirksam.



Methodisches Konzept (E-A-G)

In der Wettkampfsituation befindet sich der Athlet (Lernende) immer auf der obersten, d.h. 3. Lernstufe («Gestalten & Ergänzen»), und dies unabhängig von seinem Lernniveau. Ausgehend vom vorliegenden Formenrepertoire entwickeln wir die einzelnen Formen in Bezug auf das Timing über die Racing und Riding Basics. Da die beobachteten Formen bereits erworben und gefestigt sind (1. Lernstufe), befindet man sich in Unterricht und Training meistens auf der Stufe des «Anwendens & Variierens» (2. Lernstufe). Aus diesem Grund wird das «Prinzip der Variation» bedeutsam. Eine Ausnahme: Durch die ständige Entwicklung von neuen Trickmöglichkeiten im Freestylebereich (vor allem Ski und Snowboard) befindet sich der Athlet in Unterricht und Training sowohl in der 1. wie auch der 2. Lernstufe.

Prinzip der Variation

Die Variation stellt ein Kernprinzip auf der erwähnten 2. Lernstufe dar, deren Vielfalt es entsprechend zu nutzen gilt.

Wir können die Bewegungsaufgabe in folgenden Bereichen verändern bzw. variieren:

- Bei der Bewegung durch Variation in räumlicher, zeitlicher und energetischer Hinsicht.
- Durch Nutzung der situativen Voraussetzungen wie Tageszeit, Gelände, Wetter, Material usw.
- Bei Strukturfehlern vorwiegend korrigieren – Bei Formabweichungen vorwiegend variieren!



Im Swiss Snowsports Forum 2006 wurden die «Racing Basics» in Bezug auf die Wettkampfdisziplin Riesenslalom vorgestellt. Die erfolgreiche Zusammenarbeit von Swiss-Ski, Swiss Snowsports und Jugend & Sport konnte nun in die Wettkampfdisziplinen Slalom (Ski Alpin) und Buckelpiste (Freestyle) weitergeführt werden. Es wird aufgezeigt, dass die Racing Basics 1–6 in beiden Bereichen, Alpin wie auch Freestyle, eine grosse Bedeutung haben.

Die «Racing Basics» im alpinen Skirennsport

Die Racing Basics im Ski Alpin sind auf 6 Elementen aufgebaut, die in den Wettkampfdisziplinen verschiedene Merkmale aufweisen. Hier aufgezeigt am Beispiel Slalom und Buckelpiste.

Racing Basics 1–3		Slalom	Buckelpiste
1	Dynamische Grundposition – Skistellung – Zentrale Position 	– Erhöhte Bedeutung der zentralen Position – Linienbedingtes Variieren der Skistellung beim Tor – Aufrechtere Position	– Erhöhte Bedeutung der zentralen Position – Enge Ski- und Kniestellung (permanent)
2	Erarbeiten der Grundlagen des aktiven Skifahrens – Beuge-/Streckbewegung – Aktiver und bewusster Druckaufbau (belasten-entlasten) – Geländeangepasstungen 	– Kürzere und intensivere Beuge- und Streckbewegung (linien- und stabilitätsbedingt) – Geländeangepasstes Antizipieren der Linie und Bewegung – Unabhängige Beinarbeit	– Extreme Beuge- und Streckbewegung in den Beinen – Ziel: Permanenter Schneekontakt 
3	Stabiler Oberkörper – Unnötige Bewegungen vermeiden 	– Unnötige Bewegungen vermeiden – Beide Arme vorne, die Bewegung unterstützend	– Oberkörper und Kopf in stabiler, ruhiger Lage, immer in Falllinie orientiert – Arme immer vorne mit minimalem Stockeinsatz zur Rhythmusunterstützung (Timing)
Racing Basics 4–6			
4	Schwungsteuerung, Kräfte bewusst nutzen – Hauptdruck auf Aussenski 	– Geschnittene Schwünge – Kipp- und Knickverhalten sind akzentuiert (vermehrt knicken) – Symmetrie der Beinachsen muss gewährleistet sein – Feineinstellung Skiaufkantwinkel über Knie- und Fussknicken	– Extreme Variante des Kurzschwungs in Bezug auf Raum und Zeit – Antizipation in der Phase des Absorbierens (Buckel-Bergseite)
5	Druckverteilung in den Schwungphasen – Kontinuierlicher Druckaufbau 	– Verkürzen des Timings – Verkürzen der Auslöse- und Steuerphasen	Sprünge – 4 Phasen (Vorbereitung – Absprung – Flugphase – Landung)
6	Rennformen – Fahren in «Hockeposition», (Luftwiderstand) – Starten (Vorbereitung, Abstoss, Beschleunigung) 	– Aerodynamisch-gebeugte Position in flachem Gelände – Kraftvolle Stockstösse und effiziente Schlittschuhschritte – Rhythmus bewusst suchen 	– Kenntnisse über die Wettkampfpiste – Individuelle Strategie anhand des Bewertungssystems, der Pistensituation und der persönlichen Möglichkeiten

Vorstellung der Wettkampfdisziplin Slalom

Als Grundlage im Slalom gilt der geschnittene Kurzsprung, auf welchen in der technischen Schulung aufgebaut, wie auch bei Korrekturen beim freien Fahren zurückgegriffen wird. Slalom ist eine dynamische Wettkampfform, die vom Athleten ein hohes Niveau an Technik und Taktik abverlangt. Es gilt, den schnellsten Weg um die vorgegebene Kurssetzung (Linie) vom Start ins Ziel zu finden. Der Umfang und die Intensität der Bewegungen (Kernbewegungen) werden durch Gelände, Schneebeschaffenheit, Kurssetzung und taktisches Verhalten des Athleten bestimmt.

Der Athlet beeinflusst dies durch seine physischen und psychischen Voraussetzungen. Der Hauptunterschied zum RS-Sprung besteht darin, dass sich das Timing in der Auslösephase sowie in den Steuerphasen 1 und 2 verändert. Somit werden die Bewegungen kürzer und intensiver



ausgeführt, um das gewünschte Resultat (Beeinflussung der Gerätefunktionen) zu erreichen. Das Ziel ist, den Sprung geschnitten auf einer möglichst kurzen Linie (pers. Ideallinie) zu fahren, ohne die Bremswirkung (Reibung, Aufkanten, Luftwiderstand) unnötig zu erhöhen und mit aktivem Skifahren möglichst viel Geschwindigkeit zu entwickeln!

Racing Basics Slalom

Basic 1: Dynamische Grundposition

- Zentrale Position über dem Ski (Längsrichtung)
- Parallele Skistellung entsprechend der Schwungphase und der Hangneigung (linien- und positionsabhängig)
- Erhöhte zentrale Position der Hüfte



Übungen:

- Stöcke im Rücken verschränkt/oder vorne mit natürlicher Armposition
- Fahren ohne Stöcke/kurze Stöcke als Hilfsmittel
- Fahren mit offenen Schuhen/Fahren ohne Manschette des Skischuhs
- Ferse/ganzer Fuss/Fussballen differenziert wahrnehmen

Basic 2: Erarbeiten der Grundlagen des aktiven Skifahrens

- Kürzere und intensivere Beuge- und Streckbewegung (linien- und stabilitätsbedingt und/oder zum geländeangepassten Antizipieren der Linie und der Bewegung)



Übungen:

- Schienbein an der Schuhzunge spüren
- Stoppschwung und direkt weiterfahren (Wiederholen)
- Bildlich arbeiten, Metaphern (Phantasie und Vorstellung aktivieren)
- In den Radius hineinspringen (Auslösung)

Basic 3: Stabiler Oberkörper

- Unnötige Bewegungen vermeiden
- Beide Arme in Vorhalte – die Bewegung unterstützend
- Arme werden zum Stangenräumen genutzt
- Innenarm gilt tendenziell als Stabilisator
- Verschiedene technische Abläufe bezogen auf die Arme in offenen Toren oder 2er/3er-Vertikalen

Übungen:

- Stöcke hinter dem Rücken verschränkt
- Stöcke auf Ellbogen oder Handrücken balancieren
- Stöcke zeigen in Fahrtrichtung (visuelles Orientieren)
- Rumpfmuskulatur bewusst anspannen/lösen (Gegensatzerfahrung)



Basic 4: Schwungsteuerung, Kräfte bewusst nutzen

- Geschnittene Schwünge
- Kipp- und Knickverhalten sind akzentuiert (vermehrt knicken)
- Symmetrie der Beinachsen muss gewährleistet sein
- Feineinstellung des Skiaufkantwinkels erfolgt über Knie- und Fussknicken

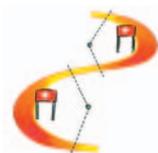
Übungen

- Schwung bergwärts aus Falllinie oder leichter Schrägfahrt
- Schwingen mit nur einem Ski
- Fliegendes Umsteigen (Schwungvariationen – Norweger, Schwedenschere usw.)
- Bogenradius 2–3 Mal ansetzen (mehrmalige Auslösung, Schneewiderstand und «Druckaufbau» suchen)



Basic 5: Druckverteilung in den Schwungphasen

- Verkürzen des Timings
- Bewegungsabläufe sind kürzer und von hoher Präzision
- Verkürzen der Auslöse- und Steuerphasen 1 und 2 durch angepassten/aktiven Druckaufbau



Übungen

- Zu Beginn des Schwunges leichter Druck auf die Zehenspitzen, Druck auf die Skischaufel, leichteres Auslösen des Schwunges. Danach Steuerphase 1 – Mitte Fuss, Steuerphase 2 – tendenziell auf der Ferse.
- Innenknie zum Schwungzentrum bewegen (Beinachsen)
- Körperspannung aufbauen
- Bewegung akustisch oder mit Zahlen unterstützen (1 = wenig Druck, 2 = mittlerer Druck, 3 = hoher Druck)
- Mehrmals Kanten fassen/lösen

Basic 6: Rennformen

- Aerodynamisch gebeugte Position in flachem Gelände
- Individuelle Vorbereitung auf den Start
- Kraftvolle Stockstösse und effiziente Schlittschuhschritte
- Technisch, harmonischer und kraftvoller Ablauf
- Rhythmus bewusst suchen und rhythmisieren

Übungen zum Starten (SL spez. immer mit Zeitmessung)

- Stockabstoss ohne Schlittschuhschritt
- Stockabstoss mit Schlittschuhschritt
- Verfolgungsrennen (Wettkampf)
- Starten mit vorbereitetem Start (auf Zeit)
- Vergleiche verschiedener Starts (auf Zeit/ Bewegungen variieren)



Vorstellung der Wettkampfdisziplin Buckelpiste

Technik, Tempo und Ästhetik sind beim Buckelpistenfahren (auch Moguls oder Bumps genannt) gefragt. Der Buckelhang muss so schnell wie möglich in der Falllinie bezwungen werden. Zudem sind auf den in der Buckelpiste angelegten

Kickern zwei Sprünge zu zeigen. Bewertungskriterien sind: die Laufzeit, die optimale Skitechnik, der Schwierigkeitsgrad sowie die Ausführung der Sprünge.

Racing Basics Buckelpiste

Basic 1: Dynamische Grundposition

Die zentrale Position über dem Ski ist das «Gaspedal» des Buckelpistenfahrers. Durch das Verschieben des Schwerpunkts über dem Ski in der Längsachse kann er die Geschwindigkeit kontrollieren.

Übungen:

- Fuss- und Kniekontakt bewusst wahrnehmen beim Kurzsprung auf flacher Piste und Buckelpiste
- Fahren mit offenen Skischuhen/Fahren ohne Manschette des Skischuhs



Foto: Swiss-Ski

Basic 2: Erarbeiten der Grundlagen des aktiven Skifahrens

Über eine extreme Beuge- und Streckbewegung in den Beinen werden die Buckel kontrolliert und mit permanentem Schneekontakt der Ski überwunden.

Übungen:

- In Wellen-Muldenbahn vor allem aus den Beinen (Fuss- und Kniegelenk) die Wellen absorbieren
- Variation in der Wellen-Muldenbahn (z.B. Überspringen einer Welle mit anschliessendem Absorbieren der folgenden Wellen usw.)



Foto: Swiss-Ski

Basic 3: Stabiler Oberkörper

Der Oberkörper und der Kopf des Athleten bilden eine Einheit, die während der Fahrt immer stabil in die Falllinie zeigt. Die Arme sind immer vor dem Körper gehalten und dienen über einen minimalen Stockeinsatz zur Rhythmusunterstützung.

Übungen:

- Linienwechsel innerhalb eines Buckellaufes auf Handzeichen des Trainers
- Fahren ohne Stöcke in Buckelpiste (die Arme sind dabei immer vorne)



Basic 4: Schwungsteuerung, Kräfte bewusst nutzen

Die Schwünge in der Buckelpiste sind gerutschte/geschnittene Kurzschwünge und lassen dem Athleten durch die Buckel und das Tempo extrem wenig Raum und Zeit zum Agieren. Auf der Buckel-Bergseite wird der Schwung vorbereitet, welcher auf der Buckel-Talseite erfolgt.

Übungen:

- Rhythmusparcours mit Minikipstangen auf flacherer Piste
- Parcours mit Minikipstangen in Wellen-Muldenbahn und in Buckelpiste



Foto: Swiss-Ski

Basic 5: Sprünge

1. *Vorbereitung:* Geschwindigkeitskontrolle in der Anfahrt (unmittelbar nach dem letzten Buckel vor dem Sprung).
2. *Absprung:* Aktiver Absprung auf dem Kicker (Gewinn an Höhe und Stabilität).
3. *Flugphase:* Körperspannung halten (Figuren).
4. *Landung:* Vierpunktelandung (Ski und Stöcke) mit Orientierung und Vorbereitung zum nächsten Buckel).

Übungen:

- Sprungtraining ausserhalb der Buckelpiste (Schnee, Wasserschanze)
- Übertragen in die Buckelpiste: Fahren einzelner Buckel gefolgt vom Sprung, respektive Sprung gefolgt von der Weiterfahrt in der Buckelpiste



Foto: Swiss-Ski

Basic 6: Rennformen

Die individuelle Wettkampfstrategie ist für den Athleten vom Pistenzustand, den Bewertungskriterien und den persönlichen Fertigkeiten abhängig. Es gilt, aus den drei Bewertungskriterien Skitechnik, Sprünge und Laufzeit das jeweilige Maximum herauszuholen (sowenig Risiko wie möglich – soviel wie nötig).

Übungen:

- Kursbesichtigung mit Visualisieren (in der Praxis oft unterstützt durch Fotos von Buckelpassagen, Sprunganfahrt und Landung der aktuellen Wettkampfpiste)
- Studium der Bewertungskriterien und Schwierigkeitsgrade der Sprünge (Wahl der Wettkampfsprünge)



Foto: Swiss-Ski

Im Swiss Snowsports Forum 2006 wurden die Racing Basics Telemark nicht in einer Academy vorgestellt. Die Verantwortlichen der Disziplin Telemark von Swiss-Ski und Swiss Snowsports haben ein eigenes Manuskript erstellt, in welchem die für den Telemarkrennsport relevanten Racing Basics dargestellt wurden. Im Hinblick auf dieses Swiss Snowsports Forum wurden die Racing Basics Telemark mit den anderen Disziplinen überarbeitet und in dieser neuen Academy Ausgabe integriert. Das gemeinsame Erarbeiten der Racing Basics hat gezeigt, dass diese in den verschiedenen Schneesportarten übergreifend wirken und trotz Unterschieden den gleichen Aufbau haben.

Das Modell

Das hier dargestellte Modell zeigt die Entwicklung im Wettkampfsport. Ausgehend vom Schneewiderstand, den Kernelementen und Kernbewegungen werde die durch die Wettkampfbille betrachteten wichtigsten Aspekte beleuchtet. Dieses Modell hat jedoch nicht nur Gültigkeit für den Wettkampfsport, es kann auch in der Aus- und Weiterbildung eingesetzt werden. Es soll Leiter, Trainer und Schneesportlehrer in deren Tätigkeit als Unterstützung dienen.

Die Racing Basics im Telemarkrennsport

Die Racing Basics im Telemark sind auf 6 Elementen aufgebaut, die in den Wettkampfdisciplinen verschiedene Charaktereigenschaften aufweisen.

Racing Basics 1–3

1	Positionieren		Telemarkposition als dynamische Grundposition <ul style="list-style-type: none"> – die Telemarkposition als Grundlage für alle weiteren Formen – zentrale Position über dem Ski – parallel geführte Skistellung
2	Agieren		Erarbeiten der Grundlagen des aktiven Telemarkens <ul style="list-style-type: none"> – Beuge- und Streckbewegung ohne die Telemarkposition zu verändern – aktiver und bewusster Druckaufbau (belasten und entlasten) – überwinden von Geländeformen
3	Stabilisieren		Stabiler Oberkörper <ul style="list-style-type: none"> – Rumpfstabilität zur Haltung der Telemarkposition – ruhige, offene Armhaltung vor dem Körper

Racing Basics 4–6

4	Schwerpunkte in der jeweiligen Formfamilie		Schwungsteuerung, Kräfte bewusst nutzen <ul style="list-style-type: none"> – unabhängige Belastung beider Ski («Pedalo») – Hauptbelastung auf Aussenski 	
5	Erweiterte Schwerpunkte in der jeweiligen Formfamilie		Druckverteilung in den Schwungphasen <ul style="list-style-type: none"> – aktiver Druckaufbau – Zusammenspiel der inneren und äusseren Kräfte 	
6	Wettkampfspezifische Aspekte		Rennformen <ul style="list-style-type: none"> – Start (Vorbereitung, Abstoss, Beschleunigung) – Sprung (Vorbereitung, Absprung, Flugphase, Landung) – 360°-Steilwandkurve – Skating (1:1, 1:2 und Schrittformen) 	

Vorstellung Wettkampfdisciplin Sprint Classic

Die **Sprint Classic** ist eine dynamische Wettkampfform, die aus den drei aufeinander folgenden Rennformen Riesenslalom, Sprung und Skating besteht. Der Sprung ist im Riesenslalom integriert. Die Geschwindigkeit aus dem Riesenslalom zum Übergang in die Skatingstrecke wird mittels einer 360°-Steilwandkurve reduziert. Um die Skatingstrecke schneller bewältigen zu können, starten die Athleten mit Skatingstöcken. Die Sprint Classic wird in zwei Läufen gefahren.

Für ein gutes Resultat in einer Sprint Classic ist eine vorzügliche Technik in allen Rennformen von grosser Bedeutung. Die Fähigkeit, Bewegungen mit höchster Qualität auszuführen, hat gerade im Hinblick auf die Technikbewertung der Telemarkschrittstellung, beziehungsweise des Telemarkschrittwechsels, im Riesenslalom sowie beim Sprung einen entscheidenden Einfluss auf das Wettkampfergebnis.

8 Telemark

Erklärungen zu den Racing Basics 1–6 und Übungsbeispiele

Basic 1: Positionieren

Eine zentrale Rolle im Telemark nimmt die «freie Ferse» ein. Durch das Einnehmen der **Telemarkposition** kompensieren wir die Instabilität nach vorne. Die aus dem Rennsport vorgegebene Schuhlänge, als Mass für den Abstand zwischen der Ferse des vorderen Fusses und der Spitze des hinteren Fusses, ist auch in etwa die Distanz für eine stabile Gleichgewichtsposition. Die Telemarkposition hilft uns, den Körperschwerpunkt im Zentrum zu halten. Diesen passen wir der Situation entsprechend durch ein Vor- oder Rückschieben der Hüfte auf der horizontalen Achse an. Dabei sollte das Gewicht auf beiden Beinen gleichmässig verteilt sein. Die Skier werden parallel und hüftbreit geführt. Eine konvergierende Stellung des hinteren Skis muss möglichst verhindert werden, da diese Position eine bremsende Wirkung verursacht.

Die Telemarkposition ist die «Kernform» dieser Disziplin und wichtigste Grundlage für alle weiteren Formen!

Übungen:

- Fahren in unpräpariertem Schnee oder Buckeln
- Geschnittene Kurzschwünge slalomorientiert
- Fahren ohne Stöcke
- Fakie fahren
- Schrittwechsel:
 - gleichzeitig, schnell oder langsam ausgeführt
 - Norweger – nur das Bergbein wird nach vorne geschoben und dabei angehoben
 - Kanadier – nur das Talbein wird nach hinten geschoben und dabei angehoben



Foto: Marc Curti

Basic 2: Agieren

Die Grundlage des aktiven **Telemarkens** erreichen wir durch den aktiven und bewussten Druckaufbau. Dieser geschieht

durch die Beschleunigung und/oder das Abbremsen der Beuge- und Streckbewegung (Impuls). Die Dosierung der Belastung erfolgt durch die Beschleunigungsintensität. Geländeformen aktiv überwinden (vorausschauen und absorbieren) ohne die Telemarkposition zu verändern. Belastung und Entlastung der Skier im richtigen Moment.



Foto: Alexander Rochtau

Übungen:

- fahren in Wellen-Mulden-Bahn mit oder ohne Schrittwechsel
- mit Metaphern arbeiten (Äpfel pflücken, zerquetschen von Äpfeln oder fahren über Eier)
- Stoppschwung

Basic 3: Stabilisieren

Ein **stabiler Oberkörper** ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für die Einhaltung der Telemarkposition. Unnötige Bewegungen sollen dabei vermieden werden. Die Rumpfmuskulatur unterstützt die Stabilisation und die per-

manente Regulierung der Telemarkposition. Sie hilft uns, den Körperschwerpunkt im Zentrum zu halten. Die Arme dienen dabei zur aktiven Kontrolle des Gleichgewichts und unterstützen die Dynamik in allen Schwungphasen. Sie bleiben vor dem Körper oder gehen während der Kurve kompakt nach vorne. Der Stockeinsatz erfolgt der jeweiligen Situation (Gelände) angepasst.



Foto: Alexander Rochtau

Übungen:

- Stöcke mit beiden Händen vorne halten
- Rumpf- und Gesässmuskulatur bewusst anspannen
- Bewusstes Skibegleiten der Arme in der Schwungsteuerung

9 Telemark

Basic 4: Schwerpunkte in der jeweiligen Formfamilie

Erarbeiten der Grundlagen der **Schwungsteuerung** und Spüren der einwirkenden Kräfte. Akzentuieren des Kipp- und Knickverhaltens zur Nutzung der Kräfte in der Schwungsteuerung. Das Kippen und Knicken wird der Situation und dem Gelände angepasst. Unabhängige Belastung beider Skier wobei der Hauptdruck auf dem Aussenski erfolgt. Feinsteuerung des Skiaufkantwinkels über Knie- und Fussknick.

Übungen:

- Schwung bergwärts aus Falllinie
- Bogenradius 2–3 Mal ansetzen und wieder lösen (spüren des Druckaufbaus)
- Mit Aussenhand Innenknie «hineindrücken»

Basic 5: Erweiterte Schwerpunkte in der jeweiligen Formfamilie

Verstehen und spüren des **aktiven Druckaufbaus** in den **Schwungphasen**. Innere Kräfte (Körperspannung) und äussere Kräfte (Schneewiderstand) nutzen können. Wie spielen die inneren und äusseren Kräfte zusammen und wie können diese zum aktiven Druckaufbau benutzt werden?

Übungen:

- Atmung in den einzelnen Schwungphasen einbeziehen
- Bewegung auf einer Schaukel imitieren
- Verschiedene Radien mit gleichem Ski fahren



Foto: Alexander Rochau

Basic 6: Wettkampfspezifische Aspekte

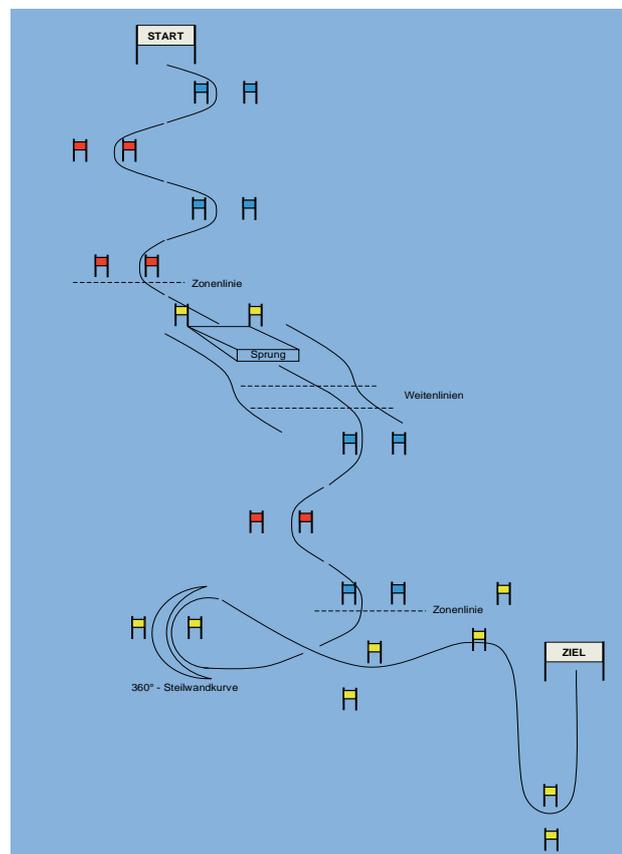
Die **Rennformen** Start, Sprung, 360°-Steilwandkurve und Skating müssen anfangs separat trainiert werden. Anschliessend gilt es, sich auf das Training der Übergänge zu konzentrieren. Das heisst, zum Beispiel die Integration eines Sprunges beim Riesenslalomtraining. Der Wechsel von einer Rennform in die andere ist ein zentraler Faktor, der über Sieg oder Niederlage entscheidet, und muss von den Athleten beherrscht werden. Beim Training des Riesenslalom und des Sprunges orientieren wir uns am methodischen Aufbau der Disziplin Ski Alpin, beim Skating an den Racing Basics Skilanglauf.

Auch bei diesen wettkampfspezifischen Aspekten sind die Grundlagen der Basics 1–5 von zentraler Bedeutung. Das Ziel ist die Umsetzung der technischen Grundlagen in den komplexen Wettkampfformen. Dafür sind neben einer vorzüglichen Technik auch taktische, konditionelle, koordinative und mentale Fähigkeiten sowie das Material von grosser Bedeutung.



Foto: Karsten Strass

Beispiel einer Sprint Classic



Im Swiss Snowsports Forum 2006 wurden die «Competition Basics Snowboard» aus Sicht der Speed-Disziplinen Snowboardcross und Alpine vorgestellt. Die erfolgreiche Zusammenarbeit von Swiss Ski, Swiss Snowsports und Jugend & Sport konnte nun in den Freestyle-Disziplinen weitergeführt werden. Während der Weiterentwicklung aus Snowboardcross und Alpine entstanden die Riding Basics 1–6, welche den Racing Basics 1–6 aus den anderen Schneesportarten entsprechen und somit übergreifend gelten. Dies stärkt den Schneesportgedanken und zeigt Gemeinsamkeiten und Unterschiede auf.

Modell

Das hier dargestellte Modell zeigt die Entwicklung im Wettkampfsport. Ausgehend vom Schneewiderstand, den Kernelementen und Kernbewegungen werden die unter der Wettkampfbille wichtigsten Aspekte beleuchtet.

Riding Basics 1–3

1	Positionieren	Funktionelle Körperposition formorientiert stabile Position Bindungsposition
2	Agieren	Körperspannung gezielt einsetzen Geländeanpassungen Druckverteilung Auslöseprinzipien
3	Stabilisieren	Stabile Körperorientierung Führungs- und Folgearm Blick Hüfte und Oberkörper

Riding Basics 4–6

4	Basisformen	Style-Elemente Carving Ollie Walzer Wheelie Slide								
		Alle möglichen Varianten der Basisformen								
5	Elementspezifische Formen	<table border="1"> <tr> <td>Halfpipe – Drop In – Straight Air – Air to Fakie – Alley Oop – Spin</td> <td>Quarterpipe – Straight Air – Air to Fakie – Alley Oop – Spin</td> <td>Big Air – Straight Air – Spin</td> <td>Rail – Fifty-Fifty (50/50) – Boardslide/ Lipslide</td> </tr> </table>	Halfpipe – Drop In – Straight Air – Air to Fakie – Alley Oop – Spin	Quarterpipe – Straight Air – Air to Fakie – Alley Oop – Spin	Big Air – Straight Air – Spin	Rail – Fifty-Fifty (50/50) – Boardslide/ Lipslide				
Halfpipe – Drop In – Straight Air – Air to Fakie – Alley Oop – Spin	Quarterpipe – Straight Air – Air to Fakie – Alley Oop – Spin	Big Air – Straight Air – Spin	Rail – Fifty-Fifty (50/50) – Boardslide/ Lipslide							
		Alle möglichen Varianten der elementspezifischen Formen								
6	Wettkampfkriterien	Bewerten der Leistung anhand der Kriterien Höhe/Weite, Ausführung, Trickvielfalt und Schwierigkeitsgrad								
	Competitionform	<table border="1"> <tr> <td>Halfpipe</td> <td>Quarterpipe</td> <td>Big Air</td> <td>Rail</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Slopestyle</td> </tr> </table>	Halfpipe	Quarterpipe	Big Air	Rail	Slopestyle			
Halfpipe	Quarterpipe	Big Air	Rail							
Slopestyle										

Qualitätskriterien (Riding Basics 1–3)

Die Riding Basics 1–3 sind Gütekriterien bzw. Verhaltensgrundsätze, welche sich auf den Koordinationsgrad der Bewegung beziehen. Sie leiten sich aus den Kernbewegungen ab und sind ein weiteres Hilfsmittel im Beobachtungs-Beurteilungs-Beratungsprozess.

Trickrepertoire (Riding Basics 4–5)

Die Riding Basics 4–5 orientieren sich an den Aufgaben der Schneesportschulen, JO's bzw. Snowboardclubs. Sie stellen für den Lehrer/Leiter/Trainer die wesentlichen Ausbildungsinhalte der jungen Fahrer dar. Sind die Basisformen sowie die grundlegenden elementspezifischen Formen in all ihren Varianten¹ vorhanden, haben die Fahrer der Regional- und später Nationalkader ein komplettes Trickrepertoire als solides Fundament.

¹ Zur Vereinfachung wird der Begriff Variante für ähnliche/verwandte Formen verwendet und der Begriff Variation als ein methodisches Hilfsmittel.

Wettkampfkriterien (Riding Basic 6)

An Freestyle Wettkämpfen kommt heutzutage meistens das Overall Judging System zur Anwendung, um die Leistung der Fahrer zu beurteilen. Die Tricks werden in einem Wettkampf nach Höhe und Weite, Ausführung, Schwierigkeitsgrad und Trickvielfalt benotet.

Wettkampfdisziplinen (Competition Form)

Zu den Wettkampfdisziplinen im Freestyle Snowboarding gehören Halfpipe, Big Air, Quarterpipe und Rail. Immer attraktiver werden Slopestyle Wettkämpfe, welche als Kombination der genannten Disziplinen der Individualität viel Spielraum lassen. Organisiert werden international hochstehende Events von zwei Parteien, einerseits die Snowboard Industrie, unter dem Label www.ttrworldtour.com, und andererseits der Internationale Ski Verband, www.fis-ski.com. Der Halfpipe Wettkampf ist momentan die einzige Olympische Snowboard Freestyle Disziplin.

Erklärungen zu den Riding Basics 1–5 aus dem Modell

Positionieren (Riding Basic 1)

Eine **funktionelle Körperposition** (formorientiert und stabil) während der Bewegung ist Voraussetzung für alle weiteren Aktionen. Die Bindungsposition Duckstance hat sich hier nicht nur aus anatomischer Sicht (15–30° Differenz zwischen den Bindungen) bewährt und wird für die Freestyle-Disziplinen empfohlen.



Agieren (Riding Basic 2)

Beim Agieren muss die **Körperspannung gezielt eingesetzt** werden. Sie dient dazu, mittels aktiver Adaption an die Unterlage eine gleichmässige Druckverteilung zu gewährleisten. Weiter zur Übertragung von Rotationsenergie und zum Halten bzw. Einnehmen von bestimmten Positionen. Ziel sind harmonische und ökonomische Bewegungen, welche viel Style zum Ausdruck bringen.



Foto: R. Lamont

Stabilisieren (Riding Basic 3)

Durch eine **stabile Körperorientierung** können störende Bewegungen vermieden werden, womit die Kontrolle auf dem Schnee und in der Luft erhöht werden kann. Von zentraler Bedeutung ist dabei der Blick, der führende und folgende Arm (definiert je nach Form), sowie das Zusammenspiel von Hüfte und Oberkörper.



Foto: Daniel Friedli

Basisformen (Riding Basic 4)

Walzer, Wheelies, Slides, Ollies, Carving und Style-Elemente bilden die Basisformen im Freestylesnowboarden. Jeder Trick lässt sich aus einer Kombination dieser ableiten. Sie bilden die Grundlage in jedem Gelände und in jeder Disziplin. Die verschiedenen Style-Elemente (Grabs, Bones, Tweaks, Tucks, Arches, Stiffies oder Shifties) kommen in allen Wettkampfformen zum Tragen. Alle Basisformen und deren Kombinationen können jederzeit durch solche Style-Elemente ergänzt und erschwert werden.

Beispiel Halfpipe: FS 360 Tail Grab

Vorbereitungsphase (Anfahrt):

Während der Anfahrt aus dem Flat über die Transition in den Verbereich ist vor allem ein sicheres Führen des Boards und ein feines Abstimmen des Aufkantwinkels (Edging) wichtig. Dieselben Bewegungen werden im Carving trainiert.

Hauptphase (Absprung/Flugphase):

Für die Auslösung der Drehung gelten dieselben Prinzipien wie bei einem Drehwalzer und für den dosierten Abdruck aus der Wall ist der Ollie die Basis. Während der Flugphase kommen die Style-Elemente zum Tragen.

Endphase (Landing):

Hier gilt dasselbe wie in der Anfahrt. Um eine sichere Weiterfahrt zu gewähren, sind angewandte Carvingfertigkeiten gefragt.

Elementspezifische Formen (Riding Basic 5)

Die Riding Basic 5 enthalten sowohl grundlegende Formen als auch alle möglichen Varianten. Werden die elementspezifischen Formen in all ihren Varianten beherrscht, kann jeder Trick gefahren werden.



Foto: Daniel Friedli

Pädagogische Aspekte und Methodische Hilfsmittel

Pädagogische Aspekte (B–B–B)

Anhand der Riding Basics 1–3 wird das Beobachten (der jeweiligen Basisform oder elementspezifischen Form) unterstützt. Beim Beurteilen sucht der Trainer/Lehrer/Leiter den Ursprung des Beobachteten in den Kernbewegungen

(Orientieren/Drehen, Beugen/Strecken, Kippen/Knicken). Das **Beraten** erfolgt schlussendlich über einen geeigneten, auf die Person abgestimmten Input.

Methodische Hilfsmittel

Die Riding Basics 4–5 zeigen einen groben Lehrplan auf. Er hilft bei der Strukturierung und Ergänzung der Trainingsinhalte. Das Erwerben/Festigen sämtlicher Basisformen und elementspezifischen Formen (Formvarianten) ist ebenso zentral wie das Anwenden/Variieren (nach dem Prinzip der Variation) all dieser.

Das Aneignen der disziplinspezifischen Formen folgt einem einfachen methodischen Kernsatz: vom Einfachen zum Schwierigen.

Beispiel:

- Piste – unterhalb Coping – oberhalb Coping
- Piste – kleiner Kicker – grosser Kicker
- Piste – einfaches Rail – schwieriges Rail

Formvarianten:

- Normal/Switch
- Nose/Tail
- Zehen-/Fersenkante/Fullbase
- Vor-/Mit-/Gegendrehen
- Frontside/Backside
- Style-Elemente

Prinzip der Variation:

- Räumlich-zeitlich-energetisch
- Geländevariation
- Etc.

Basisformen (Riding Basic 4)

Ein Fahrer, der schon mit 10 Jahren ein breites Trickrepertoire besitzt, wird sehr schnell neue Tricks erlernen und sich an neue Situationen adaptieren können. Daher genügt es nicht, nur einen Walzer zu können. Möglichst alle sind das Ziel. Snow-Yatzees eignen sich als methodisches Hilfsmittel zum Erwerben aller Varianten einer Form.

Beispiel Snow-Yatzee Walzer 360°

Um den Walzer transferwirksam zu trainieren, müssen unbedingt Drehwalzer mit vorgegebener Anzahl Drehungen trainiert werden. Nur so wird das angepasste Auslösen und Abstoppen von Drehungen trainiert. Innerhalb der einzelnen Varianten gibt es wichtigere und weniger wichtige. So sind am Beispiel Walzer die bergwärts gedrehten in späteren Formen häufiger anzutreffen.

	Normal		Switch	
	Zehenkante	Fersenkante	Zehenkante	Fersenkante
Frontside				
Backside				

Elementspezifische Formen (Riding Basic 5)

Die Varianten der elementspezifischen Formen eröffnen eine riesige Breite an Trainingsinhalten. Auch auf dieser Stufe eignen sich Snow-Yatzees hervorragend als methodisches

Hilfsmittel. Das folgende Beispiel anhand der Disziplin Big Air und der Basisform Spin 180°.

	Normal				Switch			
	Frontside		Backside		Frontside		Backside	
	ZK	FK	ZK	FK	ZK	FK	ZK	FK
Ollie								
N'ollie								
Beidbeinig								

Gibt es sechs zentrale Punkte im Skilanglauf, die für einen Weltcupsieger, einen J+S-Leiter oder einen Skilanglauflehrer gelten? Ein gewagtes, aber auch ein sehr spannendes Unterfangen. Es wird diesen Winter sicher die eine oder andere Diskussion auf der Loipe auslösen. Wir freuen uns darauf!

Racing Basics 1–6

Das hier dargestellte Modell zeigt die skilanglaufspezifischen Racing Basics in einer Kurzform auf einen Blick!

Racing Basics 1–3

1	Funktionelle Position	<ul style="list-style-type: none"> • Ski flach auf dem Schnee aufliegen • Gebogenes Sprung-, Knie und Hüftgelenk • Ausgangsposition für alle Schrittartern • Körper leicht nach vorne geneigt
2	Grundlagen der funktionellen Schrittartern	<ul style="list-style-type: none"> • Kernbewegungen dem Gelände und der Geschwindigkeit anpassen
3	Stabiler Körper	<ul style="list-style-type: none"> • So viele Bewegungen wie nötig • Starke Rumpfmuskulatur

Racing Basics 4–6

4	Abstossen, Kräfte bewusst einsetzen	<ul style="list-style-type: none"> • Klassisch: Kraftverlauf im Fuss: von der Ferse zur Zehe und Abstoss über ruhendem Ski • Skating: Kraftverlauf im Fuss: vom Mittelfuss zum Fussballen und Abstoss über gleitendem Ski
5	Verlagern des Körperschwerpunktes	<ul style="list-style-type: none"> • Bewusstes Kippen • Klassisch: über Standbein nach vorne • Skating: zur Seite/ nach vorne
6	Rennformen	<ul style="list-style-type: none"> • Konditionsfaktoren: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit • Individuell • Taktik

Racing Basic 1: Funktionelle Position

Der Ski sollte flach auf dem Schnee aufliegen und das Körpergewicht über den ganzen Fuss gleichmässig verteilt werden. Die gebogenen Gelenke stellen, wie eine gespannte Feder, Aktionsfähigkeit dar. Von vorne gesehen sollten Zehen, Knie- und Hüftgelenk sowie Nase eine virtuelle Linie bilden. Der Blick richtet sich immer in die Verlängerung des Gleitskis und nach vorne.



Foto: Stephan Müller

Funktionelle Position der Skating- und Klassischen Technik.

Übungen:

- 3:1, auf einem Bein gleiten, dreimal mit den Stöcken stossen, anschliessend mit dem Bein abstossen.
- Nach dem Abstoss bis zum Stillstand gleiten, auf einem Bein.
- In der Gleitphase kurz abspringen (Skating).

Racing Basic 2: Grundlagen der funktionellen Schrittformen

Je nach Gelände, Schneebeschaffenheit und Rennsituation muss die Fortbewegungs- und Schrittart angepasst werden. Die Kernbewegungen müssen entsprechend variiert werden. Damit die Technik funktioniert, müssen die folgenden Grundvoraussetzungen stimmen und aufeinander abgestimmt sein: Gleichgewicht, Gewichtsverlagerung, Rhythmus, dynamische Bewegungen, Vorlage und Timing sowie «viel» Kraft zur richtigen Zeit, in die richtige Richtung.

Übungen:

- Eine coupierte Strecke ohne Schrittwechsel laufen, z.B. Immer 1:1 oder Diagonalschritt.
- Laufen, dabei Gelenkbewegungen einfrieren, um klar zu machen wie und wo überall eine bestimmte Bewegung angewendet wird.
- Technikübergänge bewusst üben.



Foto: Stephan Müller

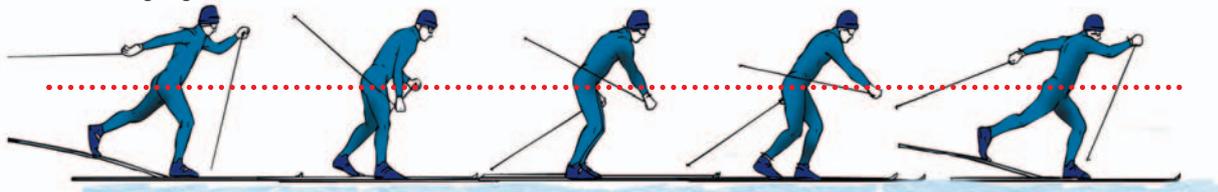
Funktionelle Schrittform in der Steigung

Racing Basic 3: Stabiler Körper

Ist der ganze Körper stabil, werden unnötige Bewegungen vermieden. Voraussetzung ist eine starke Rumpfmuskulatur und ein gutes Gleichgewichtsgefühl. Das Becken sollte auf einer virtuellen, parallelen Linie zum Boden, verschoben werden. Mit anderen Worten gesagt: mit möglichst wenig Hoch-Tiefbewegung.

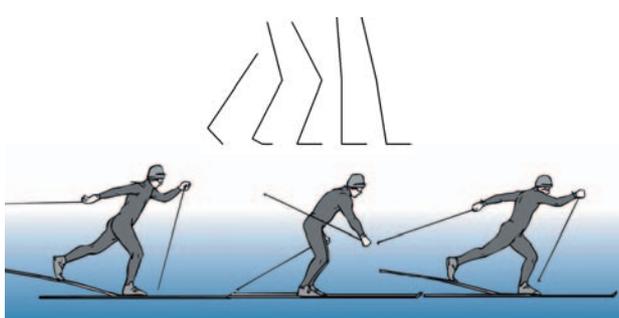
Übungen:

- Mit einem Gegenstand auf dem Kopf laufen.
- Wie ein Roboter laufen.
- Zu zweit mit einer Slalomstange oder einem Skistock vor dem Bauch laufen oder fahren.

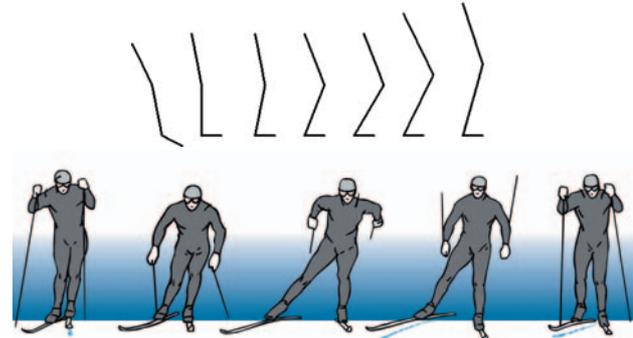


Racing Basics 4: Abstossen, Kräfte bewusst einsetzen

Die Grundlage für das Vorwärtkommen sind Schritte. Im Skilanglauf basiert dies auf Abstossen und Gleiten. (S. Müller, Academy Nr. 3, Seite 6)



In der klassischen Technik bewegt sich die Kraft oder der Druck von der Ferse zu den Zehen. Die Armabstossbewegung gleicht sich bei jeder Schrittart. Der Oberkörper wird beim Armabstoss so stark wie möglich zur Unterstützung der Armkraft eingesetzt. Dabei soll die Kraft aus dem Rumpf auf die Stöcke übertragen werden. Wichtige Punkte beim Armeinsatz sind: Raum gewinnen (mit Aktivarm und Passivarm beim Skating ungefähr gleich viel!), Durchstossen mit beiden Stöcken, Armpendel und aktiver Armschwung, Körpergewicht auf die Stöcke.



In der Skating Technik bewegt sich die Kraft oder der Druck vom Mittelfuss über die Fussballen auf die Fussinnenseite. In der Skatingtechnik wird immer wieder diskutiert, wie abgestossen werden muss. In der Ausbildung von Swiss Snowsports und im Unterricht in den Langlaufschulen hat es sich bewährt, den Abstoss über die Ferse auszuführen. Damit ist gewährleistet, dass der Skating Ski vorwärts bewegt wird. Im Rennsport hat sich jedoch mittlerweile die Meinung durchgesetzt, dass der Abstoss auch im Skating ausschliesslich über die Zehen/Fussballen zu erfolgen hat.

Übungen:

Erleben, wie Hand- und Armarbeit die Fussstellungen und Beinarbeit beeinflussen.

Diagonalschritt, 1:1, 1:2 laufen mit Ski, ohne Stöcke.

- Über Handballendruck den Fersendruck unterstützen. (klassisch: Zugphase in Fussarbeit verdeutlichen; Skating: Fussabdruck seitlich-vorwärts verdeutlichen)
- Handflächen wie über dünne Eisplatte bewegen. (Abdruckdosierung verdeutlichen)
- Deutliche Tiefbewegung der Abstosshand (verstärkt Kniebeugung bzw. Fussabdruck)



Foto: Stephan Müller

Doppelstockstoss, Arm- und Oberkörperarbeit



Foto: Stephan Müller

Skatingabstoss über die Fussballen

Racing Basic 5: Verlagern des Körperschwerpunktes

Im Skilanglauf ist es zentral, möglichst den gleichzeitigen Bodenkontakt beider Ski zu minimieren. Mit anderen Worten, ein Skilangläufer hat die meiste Zeit nur einen Ski auf dem Schnee.

In der klassischen Technik soll der Körper möglichst lange direkt über dem Abstossski nach vorne kippen. Mit dem «langen Kippen» hat der Läufer genügend Zeit, die Hüfte nach vorne zu bringen, was einen guten Grip und andererseits durch starken Impuls Schrittschnelligkeit mit sich bringt.

In der freien Technik soll der Körper über die Skiinnenkante soweit gekippt werden, dass das neue Gleitbein beim Aufsetzen senkrecht unter den Körper gestellt werden kann und das Abstossbein möglichst gestreckt ist. Der Oberkörper orientiert sich nach vorne und ist in einer deutlichen Vorlage. Die ideale Position ist dabei der Anschlag, bevor man nach vorne fällt.

Übungen:

Diagonalschritt, 1:1, 1:2 laufen mit Ski, ohne Stöcke.

Handstellungen beeinflussen Fussstellungen.

- Daumen nach oben, Daumen nach innen injiziert das Kippen.
- Bälle (aufwerfen und fangen; schnell, langsam von einer in die andere Hand werfen)
- Bein Streckung durch Armstreckung simulieren.



Foto: Swiss-Ski

Gewicht erst auf vorderes Bein verlagern, wenn das hintere gestreckt ist.

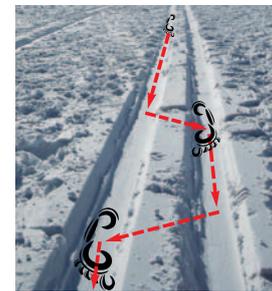


Foto: Academy Nr 3/S/6

Optimaler Weg des Schwerpunktes.



Foto: Stephan Müller

Das neue Gleitbein wird senkrecht unter den Körper gestellt.

Racing Basics 6: Rennformen

Es gibt verschiedene individuelle Technikformen, die, auf den Athleten abgestimmt, zum Ziel führen können. Eine effiziente und gute Renntechnik, die eine optimale Vorwärtsbewegung zur Folge hat, ist durch folgende Merkmale charakterisiert:

- Grosse Bewegungen in Fahrtrichtung, minimale Hoch-/Tiefbewegungen sowie Bewegungen quer zur Fahrtrichtung.
- Die Technik kann über die gesamte Wettkampfzeit sauber ausgeführt werden.

Im Sprint werden die Bewegungen verkürzt und es wird mit mehr Vorlage und engerem Skiwinkel gelaufen. Ein Gewichtsfall wird durch den vorgeneigten Oberkörper injiziert, währenddem die Unterarme näher unter den Oberkörper geführt werden.



Foto: Swiss-Ski

Doppelstock: Rennform

Schlusswort

Stephan Müller, Stv. Direktor SSSA

Der Schneesportgedanke von Swiss Snowsports ist auch beim «Technischen Konzept im Wettkampfsport» gelebt. Skifahrer, Snowboarder, Skilangläufer und Telemarker zeigen in dieser Ausgabe ihre Gemeinsamkeiten für den Wettkampfsport auf. Selbstverständlich, es gibt noch weitere Wettkampfdisziplinen, die nicht im Detail präsentiert sind. Sie wurden aber von allen Autoren angedacht. Speziell die Racing Basics respektive Riding Basics 1–3 gelten auch für alle weiteren Wettkampfdisziplinen aller vier Sportarten. Auch die Trainingsanleitungen der Trainer im Nachwuchs- und Spitzensport stimmen mit diesen Grundlagen überein.

Allen Schneesportlehrern, Trainern und Leitern wünsche ich viel Erfolg mit der Umsetzung des «Technischen Konzepts im Wettkampfsport» und kein Zögern beim Anwenden auf die weiteren und auch zukünftigen Wettkampfdisziplinen.

Bibliografie

SWISS **SNOWSPORTS** (SIVS – IASS):
Schneesport Schweiz, Kernkonzepte, 1998
SWISS **SNOWSPORTS** (SIVS – IASS):
Schneesport Schweiz, Spezial-Lernlehrrmittel Ski, 2000
SWISS **SNOWSPORTS** (SIVS – IASS):
Schneesport Schweiz, Spezial-Lernlehrrmittel Snowboard, 2000
SWISS **SNOWSPORTS** (SIVS – IASS):
Schneesport Schweiz, Spezial-Lernlehrrmittel Langlauf, 2000
SWISS **SNOWSPORTS** (SIVS – IASS):
Schneesport Schweiz, Spezial-Lernlehrrmittel Telemark, 2000
SWISS **SNOWSPORTS** (SIVS – IASS):
Schneesport Schweiz, Spezial-Lernlehrrmittel Ski (Taschenformat), 2001
SWISS **SNOWSPORTS** (SIVS – IASS):
Swiss Ski League – Broschüre für Skilehrer, 2002
SWISS **SNOWSPORTS**:
Ideen für den Skiunterricht (Swiss Snow League), 2006
SWISS **SNOWSPORTS**: Academy Nr. 2, Schwungphasen (Ski), 2005
SWISS **SNOWSPORTS**: Academy Nr. 3, Spiel mit dem (Un-)Gleichgewicht (Nordic, Telemark), 2005
SWISS **SNOWSPORTS**: Academy Nr. 6, Biomechanik im Schneesport (Ski und Snowboard), 2006
SWISS **SNOWSPORTS**: Academy Nr. 9, Das Technische Konzept im Wettkampfsport, Racing/Competition Basics (Ski und Snowboard), 2006
Marc Weiler, Ivo Bisegger (www.boardsportsmedia.com): Better Halfpipe Snowboarding, 2006
Swiss Ski Forum, 2007
Michel Bonny (Swiss-Ski): Racing Basics Disziplin Telemark, 3. Ausgabe 2006

Alle Lehrmittel und die Academy sind zu finden unter: www.snowsports.ch/shop

Impressum Praxis im Schneesport

ACADEMY Nr. 11 ist eine Praxisbeilage zur Zeitschrift SWISS **SNOWSPORTS** (4/2007), welche ein Organ des gleichnamigen Verbandes ist.

Redaktion Marlene Däpp

Projektleiter Stephan Müller

Autoren Einleitung: Domenic Dannenberger, Vali Gadiant, Peter Läubli; Ski: Vali Gadiant, Peter Läubli, Christoph Perreten, Beat Tschuor; Telemark: Michel Bonny; Snowboard: Renato Semadeni, Daniel Friedli, Pepe Regazzi; Nordic: Christian Wittensöldner, Adriano Iseppi

Gesprächspartner und Lektoren Ski: Ralph Pfäffli, Andrea Rinaldi, Jörg Roten; Telemark: Hans-Peter Birchler, Hanspeter Büttiker, Adriano Iseppi, Martin Rytz, Matteo Planzer; Snowboard: Pia Alchenberger, Ivo Bisegger, Ralph Bobbia, Denis Giger, Sami Perucchi, Jonas Sigg, René van der Berg; Nordic: Reto Bachmann, Harry Sonderegger, Edi Zihlmann

Übersetzung Agata Markovic, Pierre Pfefferlé

Fotos Titelseite Swiss-Ski

Fotos Mario Curti, Christian Hoffmann, Raphaël Lamon, Stephan Müller, Alexander Rochau, Karsten Stross, Christian Wittensöldner, Swiss-Ski

Adresse der Redaktion Redaktion SWISS **SNOWSPORTS** Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, E-Mail: redac@snowsports.ch

Gestaltung und Druck Südostschweiz Print AG, Kasernenstr. 1, 7000 Chur, www.suedostschweiz.ch

Adressänderungen Direkt an SWISS **SNOWSPORTS**, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, E-Mail: info@snowsports.ch

Bezugspreise Für Mitglieder des Verbandes SWISS **SNOWSPORTS** im Beitrag inbegriffen.

Nachdruck Die in ACADEMY publizierten Artikel und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke oder Kopien sind mit der Redaktion zu vereinbaren. Die Redaktion lehnt jede Haftung für unverlangt eingeschickte Texte und Fotos ab.

Auflage 15 500 Exemplare, davon 11 400 deutsch und 3 600 französisch