

S
K
I



Foto: Mario Curti



Foto: Mario Curti

Freies Fahren und Fahren in den Stangen



SwissSki

Inhaltsverzeichnis

Seite

Vorwort (Riet R. Campell)	1
Einleitung (Mauro Terribilini)	1
Die «Racing Basics» im Skirennsport (Peter Läubli)	2
- «Racing Basics» im technischen Konzept	3
- «Racing Basic» 1: Dynamische Grundposition	4
- «Racing Basic» 2: Erarbeiten der Grundlagen des aktiven Skifahrens	5
- «Racing Basic» 3: Stabiler Oberkörper	6
- «Racing Basic» 4: Schwungsteuerung, Kräfte bewusst nutzen	7
- «Racing Basic» 5: Druckverteilung in den Schwungphasen	8
- «Racing Basic» 6:	9
- «Fahren in Hockeiposition»	9
- «Starten»	9
Einführung Riesenslalom	10
Erste Umsetzung im Couloir	10
Parcours	11
Abschliessende Informationen	12
Impressum	12

Das technische Konzept im Wettkampfsport

Die «Racing Basics» und eine mögliche Einführung im Riesenslalom

Vorwort

von Riet R. Campell, Direktor SSSA

Haben wir in den letzten Jahren vor allem die «neuen» Lernlehrmittel umgesetzt und das Thema Sicherheit an den Fortbildungskursen behandelt, so widmen wir uns eingehender dem Wettkampfsport und setzen uns mit ihm auseinander.

Der neue Ausbildungschef von Swiss-Ski, Peter Läubli, möchte mit den «Racing Basics» Schwerpunkte setzen und mit ihnen das Fundament des Rennfahrens legen. Swiss-Ski erhält am Forum die Gelegenheit, diese «Racing Basics» zu präsentieren. Es freut mich sehr, dass diese in enger Zusammenarbeit mit unseren Ausbildungschefs Mauro Terribilini und Matthias Plüss und ihren Teams sowie den Swiss-Ski-Trainern und den Jugend und Sport-Leitern erarbeitet werden konnten. An den Fortbildungskursen im kommenden Winter sollen die Basics, welche in unserem technischen Modell enthalten sind, besprochen, geübt und umgesetzt werden.

Ich danke allen Autoren für ihre Mitarbeit und hoffe, dass die Basics als Grundstein für grosse Erfolge dienen, und dass dadurch die Fachsprache zwischen allen Schneesportlehrern, Trainern und J+S-Leitern gefördert und vertieft wird.

Einleitung

von Mauro Terribilini, Ausbildungschef von SSSA

Swiss-Ski legt den Schwerpunkt auf die «Racing Basics», um noch einmal aufzuzeigen, wie wichtig das Zusammenspiel von Schnee, Material und Körper ist. Dies bestätigt uns, dass unser technisches Konzept immer noch aktuell ist und Gültigkeit hat.

Mit den «Racing Basics» werden nur einige Aspekte abgedeckt. Man sollte jedoch immer daran denken, dass ein technisches Modell nur dann vollständig ist, wenn es sämtliche Gerätefunktionen (Kernelemente) und Bewegungsstrukturen (Kernbewegungen) beinhaltet.

Ziel ist das richtige Zusammenspiel beider Elemente, denn Sport bedeutet vor allem Synthese und Harmonie. Dieses wird erreicht, wenn die Bewegung die Dynamik der Form optimal widerspiegelt, was jedoch nur dann gelingt, wenn alle grundlegenden Aspekte ausreichend berücksichtigt werden. Wir müssen also die «Racing Basics» vertiefen, indem wir sie mit allen anderen Aspekten unseres technischen Konzepts ergänzen. Letztlich bleibt es die Aufgabe der Schneesportlehrer und Trainer, die «Racing Basics» optimal einzusetzen und sie zum gegebenen Zeitpunkt so weit wie möglich allen Situationen anzupassen. Jedoch sollte dabei das Spiel mit den Geräten und das freie Skifahren in jeglichen Situationen nicht vergessen werden.

Ich bedanke mich bei all den Jugendlichen auf den Fotos dieser Academy-Ausgabe. Negative Bewertungen sollten von ihnen nicht als Kritik verstanden werden, sondern als Grundlage dafür, ihre Bewegungen und Ergebnisse zu verbessern. Ihnen allen ein herzliches Dankeschön seitens der Autoren.

Y
M
E
D
A
C
A

Die «Racing Basics» im Skirennsport

von Peter Läubli, Chef Ausbildung Swiss-Ski

Einführung in das Thema

Die Materialentwicklung hat in den letzten Jahren ihre Spuren in der Grundtechnik unserer Nachwuchsfahrer hinterlassen.

- Instabilität des Körperschwerpunktes
- Unruhiger Oberkörper
- Problem Kippen/Knicken
- Passivität im Schwung
- Konditioneller Rückstand
- u.a.

Mit den neuen Geräten lassen sich ohne grossen Bewegungs- und Kraftaufwand geschnittene Schwünge fahren. Die Technik entwickelt sich aber wieder weiter.

Die Technik der Zukunft wird weiterhin ein möglichst gearvter Schwung sein, der mit «optimalen explosiven Druckaufbau» und extrem engem Radius gefahren wird. Dies stellt hohe Anforderungen an den zukünftigen Rennfahrer.

Das Umlernen von ausgebildeten und automatischen Bewegungen (Bewegungsstereotypen) ist auf Grund der entwickelten Bewegungsschleifen (neuronalen Vermaschung) mit grössten Schwierigkeiten verbunden!

Die «Racing Basics» müssen zuerst erworben und gefestigt werden. Sie werden über Anwenden und Variieren weiter ausgeformt und in der Rennsituation individuell gestaltet!

Anforderungen an einen jungen Athleten sind:

- eine solide Grundtechnik
- eine sehr gute körperliche Verfassung
- ein optimales Leistungsumfeld

Die «Racing Basics» sollen das Erlernen dieser soliden Grundtechnik erleichtern und gezielte Vorgaben geben, die stufenweise erarbeitet werden müssen.

Die «Racing Basics» sind wichtige Grundelemente, worauf die weitere Karriere eines Skirennfahrers aufgebaut wird.

Diese Grundübungen müssen immer wieder geübt werden, bis die Grundbewegungen erworben und gefestigt sind, wie es beispielsweise die Laufschule in der Leichtathletik bewirkt.

Ziele der «Racing Basics»:

- das Fundament des modernen Schweizer Skirennfahrers
- das gezielte Erwerben und Festigen der grundlegenden technischen Fertigkeiten für die Karriere eines Skirennfahrers
- der gezielte Aufbau vom technischen Konzept bis hin zur disziplinspezifischen Technik



Adelboden 2006, Benjamin Raich

Die «Racing Basics»

1. Dynamische Grundposition

- Skistellung
- Zentrale Position über dem Ski

2. Erarbeiten der Grundlagen des aktiven Skifahrens

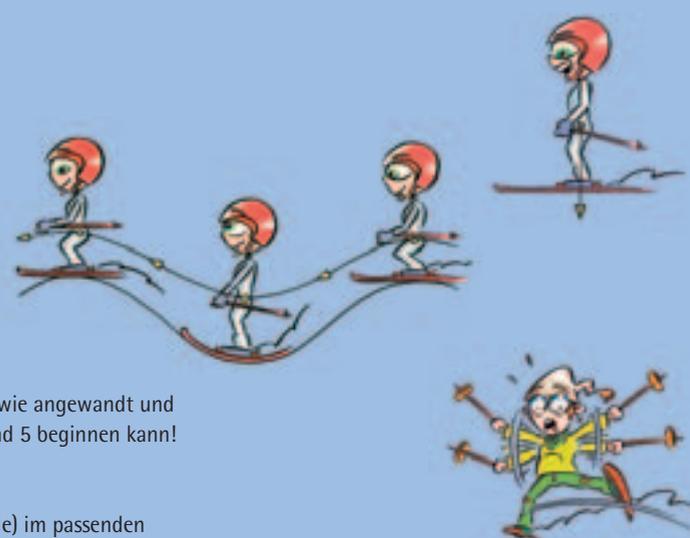
- Beuge-/Streckbewegung (Darstellung)
- Aktiver und bewusster Druckaufbau
- Geländeanpassungen

3. Stabiler Oberkörper

- Unnötige Bewegungen vermeiden

Ziel:
Diese Grundbasics müssen zuerst erworben und gefestigt sowie angewandt und variiert werden, bevor man mit der Arbeit in den Basics 4 und 5 beginnen kann!

Voraussetzung:
Das Fahren mit angepasster Geschwindigkeit (Tempokontrolle) im passenden Gelände ist eine wichtige Voraussetzung und steigert die Lernqualität.



4. Schwungsteuerung, Kräfte bewusst nutzen
(Hauptdruck auf dem Aussenski)

5. Druckverteilung in den Schwungphasen
(kontinuierlicher Druckaufbau)

6. Rennformen

- «Fahren in Hockeiposition» (Luftwiderstand)
- «Starten» (Vorbereitung, Abstoss, Beschleunigung)

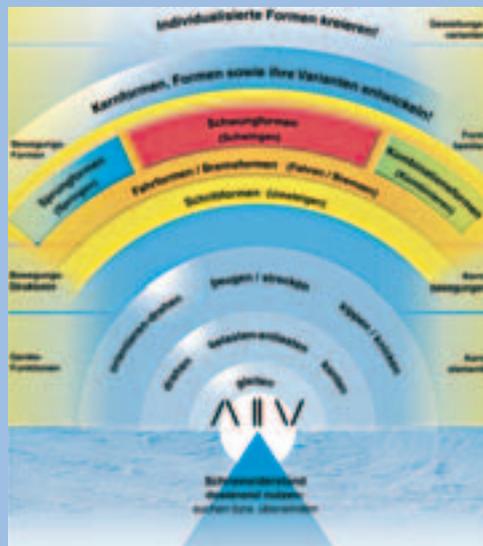


«Racing Basics» und das technische Konzept

Die «Racing Basics» sind im technischen Konzept von Swiss Snowsports integriert. Zum besseren Verständnis werden sie schrittweise erklärt (von unten nach oben). Das erste «Basic» bezieht sich auf die Skistellung und die Körperposition; die restlichen «Basics» beziehen sich auf die Familien der Schritt-, Fahr- und Schwungformen.

Ihre situationsangepasste Anwendung kombiniert mit den anderen Aspekten, die den Skisport ausmachen, ermöglicht es den Schneesportlern, sich eine solide Basis zu erwerben, um darauf die eigenen Fähigkeiten individuell anzuwenden und auszugestalten.

- Druckverteilung in den Schwungphasen**
(kontinuierlicher Druckaufbau)
- Stabiler Oberkörper**
Unnötige Bewegungen vermeiden
- Dynamische Grundposition**
- Skistellung
- Zentrale Position über dem Ski



- Racingsituationen**
- «Fahren in Hockeiposition» (Luftwiderstand)
- «Starten» (Vorbereitung, Abstoss, Beschleunigung)
- Schwungsteuerung, Kräfte bewusst nutzen**
(Hauptdruck auf dem Aussenski)
- Erarbeiten der Grundlagen des aktiven Skifahrens**
- Beuge-/Streckbewegungen
- Aktiver und bewusster Druckaufbau
- Geländeanpassungen

Technisches Modell, SLLM Ski, S. 29, Swiss Snowsports

Racing Basic 1

Dynamische Grundposition

Die dynamische Grundposition erlaubt eine Ausführung der Bewegungen zu jeder Zeit in die beabsichtigte Richtung.

a) Skistellung

Die Ski sind parallel geführt, je nach Situation und Disziplin kann die Standbreite variieren. Kein aktives Versetzen (Schrittstellung) der Ski.

b) Zentrale Position über dem Ski

Statisch

Natürlich-aufrechte Körperhaltung, das Gewicht auf den ganzen Fuss verteilt.

Dynamisch

Die zentrale Position ist die Ausgangslage für die Bewegungen im Skirensport. Der Rennfahrer muss fähig sein, diese Position immer wieder bewusst zu finden.



a) Skistellung

Fehlerbild «V-Stellung»



Übungen

- Bei der Auslösung Talskispitze in den Schnee drücken
- Einbeinschwung auf Innenski
- «Telemarschschwünge» mit offenen Skischuhen
- in der Fahrt permanentes Vor- und Zurückschieben der Ski

Fehlerbild «Talstemme»



Übungen

- Bewusste Fersenbelastung in der Schwungsteuerung
- Rhythmisches, schwungunterstützendes Armkreisen (z.B. im Kurzschwung)
- Aussenski in Steuerphase 2 bewusst vorschieben

b) Zentrale Position über dem Ski

Fehlerbild «Rückenlage»



Übungen

- Fakiefahren
- Fahren ohne Stöcke
- Fahren auf einem Ski
- Buckelpiste, Tiefschnee, Steilhang

Fehlerbild «Klappmesser»



Übungen

- Parallelschwünge mit Stöcken auf dem Rücken
- Beim Schwingen Stöcke mit gestreckten Armen vor dem Körper tragen
- Schwingen ohne Stöcke, Hände vorne

Ziel: Breitere Skistellung

- Gummiband locker um Knie, dieses nach aussen drücken, damit es nicht nach unten gleitet
- Fahren ohne Stöcke, die Arme sind nah am Körper
- «O-Beine»-Gefühl

Ziel: Schmalere Skistellung

- Buckelpiste/Off-Piste fahren
- Gegenstand zwischen Knie klemmen
- Teleboy (Arme gestreckt und nahe am Körper, nur durch kippen fahren)

Erleben

- Geländeläufe
- Sprünge mit Gleichgewichtsaufgaben
- Hindernisläufe
- Sportarten mit hohen Anforderungen an das Gleichgewicht (Inline, Tanz, ...)
- Sprünge

Fehlerbildung «Hineinliegen»



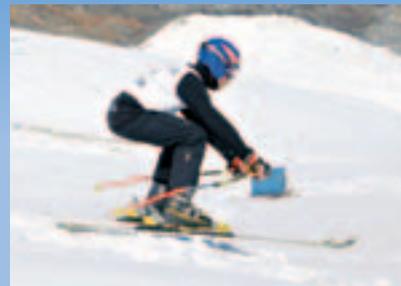
Übungen

- Bewusstes «Kleinmachen» in der Kurve
- Aussenarm ist in Kurve tiefer als Innenarm
- Aussenstock in Schnee drücken

Racing Basic 2

Erarbeiten der Grundlagen des aktiven Skifahrens

- Beuge-/Streckbewegungen in Fuss-, Knie- und in Hüftgelenken
- **Geländeanpassungen**
Aktives Überwinden von Geländeschwierigkeiten (Vorausschauen/Absorbieren)
Optimales Anpassen durch Schwerpunktverlagerung in der Vertikalen und Horizontalen. Belastung und Entlastung der Ski im richtigen Moment
- **Aktiver und bewusster Druckaufbau.**
Beschleunigen und/oder Abbremsen der Beuge-/Streckbewegung (Impuls)
Dosierung des Drucks durch die Bewegungsgeschwindigkeit



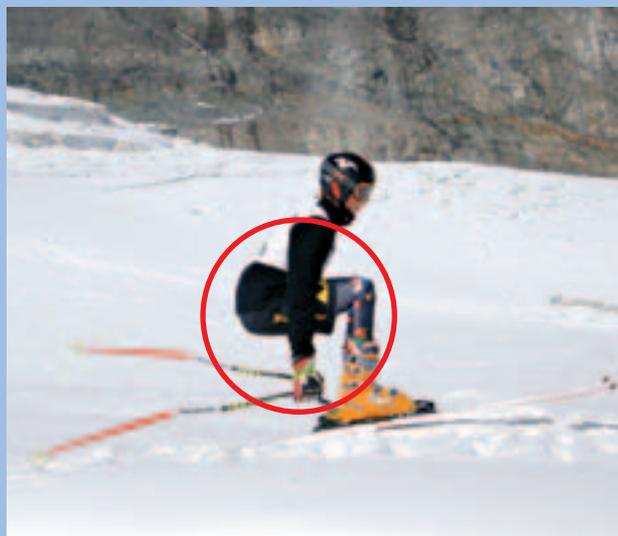
Fotos: Mario Curti



Fehlerbild «Zuviel Bewegung mit Oberkörper (auf Welle)»



Fehlerbild «Zuviel Bewegung nach hinten»



Fehlerbild «Timing Wellen Mulden»



Übungen

Aktiver und bewusster Druckaufbau

- Überspringen von Stangen
- unter Tor durchfahren
- Bewusstes Beugen und Strecken abwechselnd in den Fuss- Knie- und Hüftgelenken
- Beuge-/Streckbewegung beidbeinig, einbeinig und wechselseitig

Übungen

Geländeanpassungen

- einzelne Wellen und Mulden
- Wellen Mulden, kleine bis grosse mit verschiedenen Geschwindigkeiten
- Freestyle Park und Pipe
- Sprünge
- Kanten einbauen
- Einfacher Cross, auch auf Zeit oder im Zweikampf über Geländeschwierigkeiten ⇒ Sicherheitsaspekte beachten!
- Einfacher Schlittschuhschritt
- Wechselsprünge von einem Bein auf das Andere

Erleben

- Druck erzeugen auf Personenwaage
- Dicke Matte zusammendrücken
- Sprünge/Niedersprünge

- Hindernisläufe im Wald und in der Halle
- Inlineskating im Park (Halfpipe, Hindernisse)
- Mountainbike im Gelände (Wellen)

Racing Basic 3

Stabiler Oberkörper

- Unnötige Bewegungen vermeiden

Der Rumpf ist der Stabilisator des Rennfahrers. Wird der Oberkörper unruhig, stört er das Gleichgewicht. Es entstehen Fehler und die Effektivität der Bewegungen wird vermindert.

Die Arme dienen zur aktiven Kontrolle des Gleichgewichts und unterstützen die Dynamik in allen Schwungphasen.

Die Arme bleiben/gehen während der Kurve kompakt nach vorne. Die Hände bewegen sich in der Steuerphase 1. Idealerweise auf der Höhe zwischen Schulter und Hüfte.

Angepasster Stockeinsatz, d.h. je kleiner die Geschwindigkeit und/oder steiler das Gelände desto wichtiger wird er.



Fotos: Mario Curti



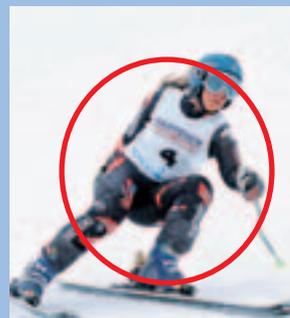
Fehlerbild «Fehlende Körperspannung»



Übungen

- Rumpfmuskulatur und/oder Gesäßmuskulatur bewusst anspannen
- Bewusstes Einatmen bei der Auslösung, Ausatmen und Pressen in der Steuerung
- Pressen, Lösen (Gegensatzerfahrungen)

Fehlerbild «Arme sind unruhig»



Fehlerbild «Arme nach hinten»



Übungen

- Stöcke seitwärts in Mitte tragen.
- Gegenstand quer auf den längs geführten Stöcken zu Tal tragen.
- Bewusstes «Skibegleiten» der Arme in der Schwungsteuerung.

Erleben

- Bewusstes Erleben der Armposition im Geländelauf/ Hindernislauf
- Oberkörperposition bei Gleichgewichtsübungen (schnelles Finden eines stabilen Oberkörpers, auch nach äusseren Störungen)
- Sprinten (ohne Armbewegung)/mit gestreckten Armen

Racing Basic 4

Schwungsteuerung, Kräfte bewusst nutzen

- Hauptdruck auf dem Aussenski

Knicken

Beim Knicken bilden mindestens zwei Körperteile seitwärts zur Körperlängsachse eine Winkelstellung, ohne Verschiebung des resultierenden Körperschwerpunktes.

Knieknick

Feinsteuerung des Skifahrers, «schnellste Anpassungen». Je geringer die Geschwindigkeit, je wichtiger der Knieknick.

Hüftknick

- Zentrale und dominierende Knickbewegung

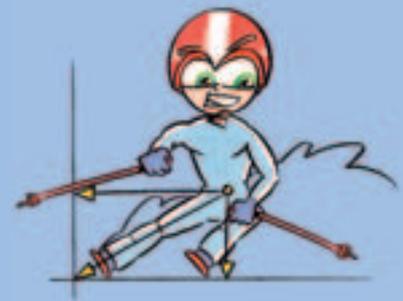
Kippen

Unter Kippen verstehen wir alle Gesamtkörperbewegungen, die zu einer Verlagerung des Körperschwerpunkts seit-, vor-, rückwärts und kombiniert führen.

- Verlagern des Körperschwerpunktes in das Bogeninnere.
- Je höher die Geschwindigkeit, je wichtiger das Kippen.



Fotos: Mario Curti



Fehlerbild «Innenlage»



Fehlerbild «Zu frühes Gegendrehen»



Fehlerbild «Keine Symmetrie der Beine»



Übungen

- Fahren auf dem Aussenski in Steuerphase 1
- Progressives Anheben des Innenskis
- Fliegendes Umsteigen
- Javelin

Übungen

- Bewusste Orientierung in Schwungrichtung (Bilder: Scheinwerfer, Augen in Schulter...)
- Hände an die Hüfte (taktile Rückmeldung)
- In der Steuerphase 1 neuen Aussenski bewusst vorschieben

Übungen

- Kniewinkel verstärken und wieder lösen in der Kurve
- Abwechslungsweise ein Bein schwingen
- Differenzieren zwischen Schneiden und Rutschen
- Mit Aussenhand Innenknie bergwärts drücken
- Spurenbilder

Erleben

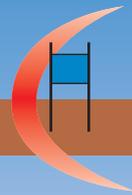
- Inline Skating
- Slalomläufe um Malstäbe oder Bäume im Gelände
- Kurven mit Mountainbike
- Eishockey

Steuerphase 1 (Kippen)



Steuerphase 2 (Knicken)





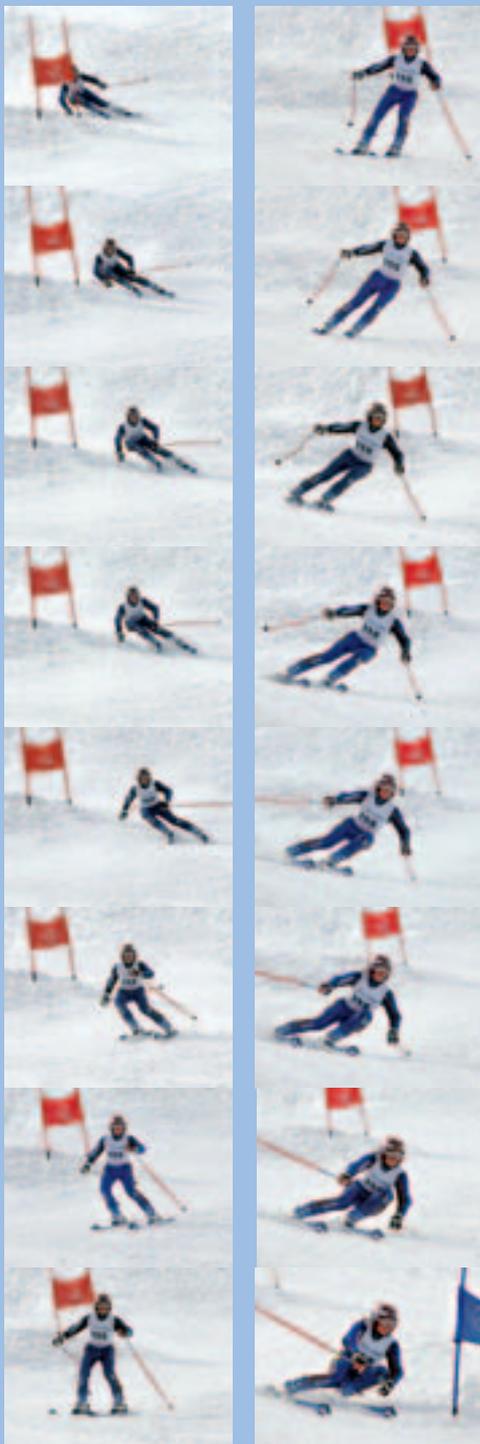
Racing Basic 5

Druckverteilung in den Schwungphasen* (kontinuierlicher Druckaufbau)

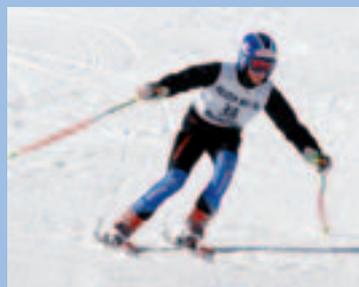
Verstehen und spüren des aktiven Druckaufbaus. Äussere Kräfte und innere Kräfte bewusst nutzen lernen und erzeugen können, innere Körperspannung aufbauen.

Durch Kippen/Knicken und die Nutzung der Kräfte wird der Druck in der Kurve kontinuierlich gesteigert.

*Auslösephase – Steuerphase 1 – Steuerphase 2 (siehe Academy n° 2 – www.snowsports.ch)



Fehlerbild «Falscher Druckaufbau Steuerphase 1»



Übungen Steuerphase 2

- Körperposition über Mittelfuss bis Ferse finden
- Aussenstock in Schnee drücken für Knickbewegung
- Armbewegung nach vorne: Innenarm stabilisiert, Aussenarm steuert und stabilisiert Drehbewegung in Schwungrichtung
- Progressives Abbremsen des Beugens
- Langsam ausatmen und Atem pressen (Aufbau und Aufrechterhaltung der Körperspannung)
- Sich klein machen

Fehlerbild «Falscher Druckaufbau Steuerphase 2»



Übungen Auslösephase

- Fahren und Schwingen auf einem Ski (mit und ohne Stockeinsatz)
- Vortalwärtsbewegung der Hüfte
- Fahren ohne Stöcke und mit Händen Hüfte nach vorne drücken
- Ganzkörperdrehbewegung in Schwungrichtung
- Einatmen bei der Schwungauslösung
- Jump Turns

Übungen Steuerphase 1

- Fahren und Schwingen ohne Stöcke
- Innenbein schläft ein
- Zentrale Körperposition über Mittelfuss finden
- Körper folgt dem Ski (Aufbau der äusseren Kräfte)
- Atem kurz anhalten (Aufbau der Körperspannung)
- Sich gross machen
- Spurenbilder analysieren und vergleichen



Erleben

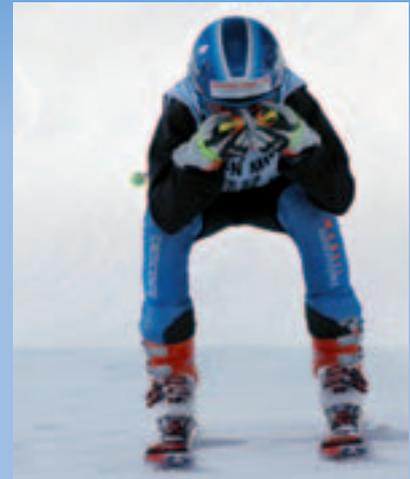
- Rollbrett («Beschleunigen»)
- Inlineskating in der Fläche
- Kinderschaukel
- Schiffchenschaukel

Fotos: Mario Curti

Racing Basic 6: Rennformen

«Fahren in Hockeiposition» (Luftwiderstand)

- Hockeiposition – Gleiten
So aerodynamisch wie möglich sein
- Hockeiposition in Kurven
Die Balance zwischen Bewegungsspielraum und Kompaktheit finden



Fotos: Mario Curti

Fehlerbild «X»-Beine



Fehlerbild «Zu tief nach vorne»



Übungen

- Tiefere Position üben, ohne Ski – Partnerkorrekturen
- Sehr hohe Position – sehr tiefe Position, Gegensatz-Erfahrung
- Armposition vor Knie
- Flache Skiführung, Linie Knie – Fussgelenk parallel
- BBB mit Videoanalyse

Erleben

- Inlineskating
- Schlittschuhlaufen
- Hockeiposition vor Spiegel mit Skischuhen
- Gehen in Hockeiposition
- Partnerkorrekturen, möglichst kleine «Schattenfläche»

Racing Basic 6: Racingsituation

«Starten»

Vorbereitung (Startposition)

- Optimale Ausgangsposition (Stöcke, Arme, Fussposition)
- Körpervorspannung aufbauen

Abstoss

- Explosiv nach vorne
- Spätes Auslösen der Startschranke mit den Beinen

Beschleunigung (Schlittschuhschritt)

- Dynamische Schlittschuhschritte mit optimal koordinierten Arm- und Beinbewegungen
- So lange die Effizienz gegeben ist

Übungen

Vorbereitung (Startposition)

- Arme und Stöcke nicht zu weit vorne
- Natürliche Skibreite
- Körpervorspannung aufbauen durch Einatmen und Atem anhalten
- Startgelände variieren

Abstoss

- Bewegung nach vorne und nicht nach oben
- Starttor so spät wie möglich auslösen
- Starten ohne Skis mit dem Ziel, den Impuls nach vorne zu bringen

Startposition



Abstoss



Beschleunigung



Beschleunigung (Schlittschuhschritt)

- Je nach Situation mit oder ohne Schlittschuhschritt
- Koordinierte Bewegungen nach vorne
- Mit/ohne Stöcke, bergauf, bergab
- Parallelrennen

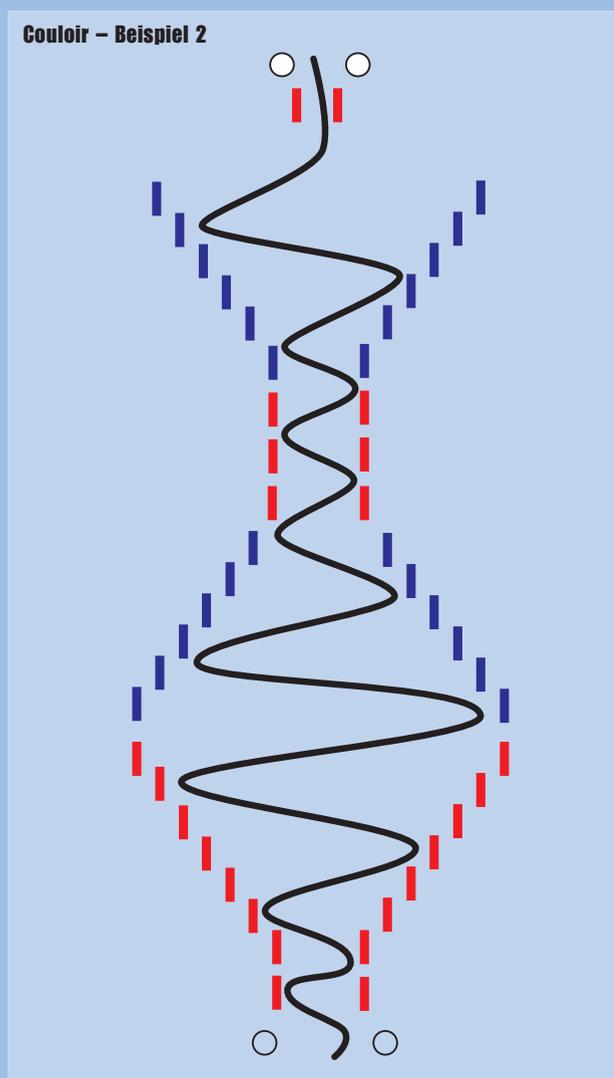
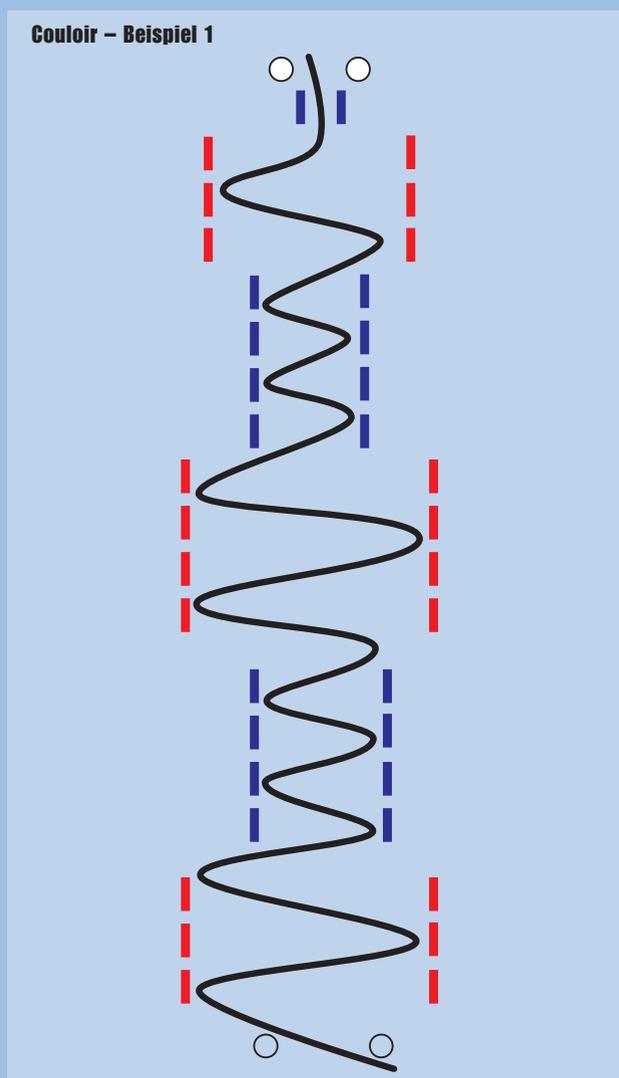
Einführung Riesenslalom

Der Riesenslalom ist die Referenzdisziplin im alpinen Skisport. Bevor wir mit einem Riesenslalomparcours beginnen können, müssen die gefestigten und variierten «Racing Basics» vom freien Skifahren in einem definierten Raum (Couloirs) umgesetzt werden. Ziel ist hierbei, mit Variationsübungen die technischen Fertigkeiten mit einer guten Linienwahl und mit dem richtigen Timing umzusetzen.

Selten weist ein Kurs ideale, den Kompetenzen und Erwartungen des Fahrers entsprechende Bedingungen auf. Die aktuelle Situation zwingt den Athleten laufend zu technischen und taktischen Anpassungen. Deshalb ist es wichtig, dem Skifahrer seinem Niveau und seiner Kategorie entsprechende Trainingseinheiten auf einfachen Hängen mit rhythmischer, regelmässiger Kurssetzung wie auch auf schwierigeren, steileren Hängen mit eckiger Kurssetzung anzubieten. Sie erlauben ihm, die unterschiedlichen Situationen zu erkennen, die ihn im Rennen erwarten. Dabei sollte nicht vergessen werden, dass freies Skifahren ohne Stangen die Grundlage jedes Trainings bleibt. Technisches Know-how kann einzig durch ein Training erworben werden, das unter stetiger Qualitätsprüfung und ausreichender Festigung der «Racing Basics» steht. Während der Lernphase soll nur leicht variiert werden, damit sich der Athlet an einer bereits erlebten Situation neu orientieren und den Umgang mit ihr festigen kann. In der Folge erlaubt die Variation bei Formen, Kernbewegungen und ihrer Intensität das zuvor Erlernte optimal anzuwenden. Die progressive Steigerung der Variationsschwierigkeit begünstigt die Entwicklung der individuellen Kompetenzen.

Erste Umsetzung im Couloir

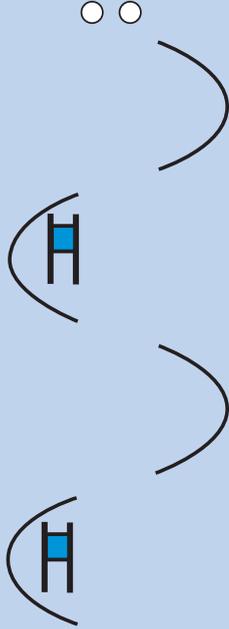
Eine mögliche erste Umsetzung in einem Parcours für alle Lern-, Unterrichts- und Trainingsstufen stellt der Couloir dar. Dieses wird mit Hilfe von Minikippis oder «Stabis» abgesteckt. Der Couloir verbindet in einem Pflichtparcours die Thematik der Parallelschwünge und all ihrer Variationen mit der individuellen Linienwahl. Die Methode und die Kurssetzung sind fundamental, weil sie eine wachsende Erhöhung der Schwierigkeit in derselben Abfahrt, einen Wechsel der Hangverhältnisse sowie verschiedene Rhythmen und Kurvenradien erfordern.



Parcours (Beispiele)

a) Transferformen, Technik-Linie

1 Kurve um die Stange, dann 1 Kurve frei etc.



Ziel

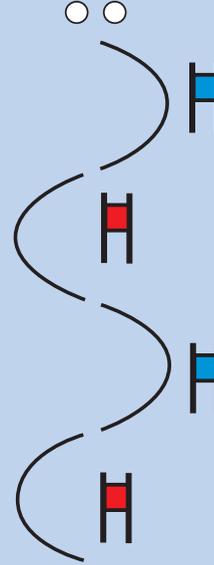
Gestalten:
- Rhythmus
- Steuerung

Gelände
Variabel

Lauflänge
Lang

b) Schattenfahren parallel neben einem gesteckten Riesenslalom

Riesenslalom



Ziel

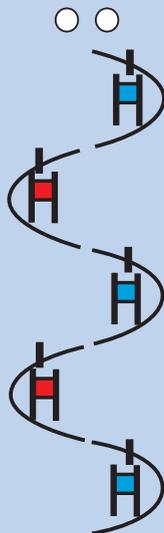
Gestalten:
- Rhythmus
- Steuerung

Gelände
Variabel

Lauflänge
Lang

c) Einfacher, rhythmischer Riesenslalom mit Linienhilfe

Stange, Minikipp oder Pilz, um die zu direkte Linie zu vermeiden



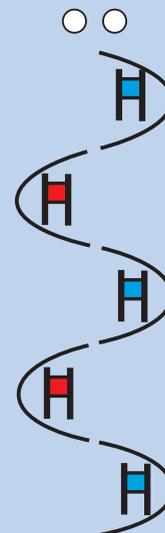
Ziel

Erwerben/
Variieren:
- Auslösung
- Rhythmus
- Steuerung

Gelände
Mittel

Lauflänge
Mittel lang

d) Einfacher, rhythmischer Riesenslalom mit normalen Riesenslalomtoren ohne Linienhilfe



Ziel

Erwerben/
Variieren:
- Auslösung
- Rhythmus
- Steuerung

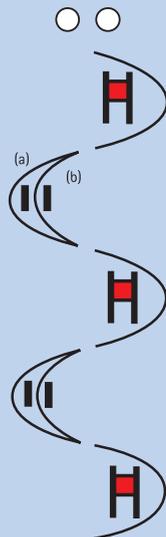
Gelände
Flach

Lauflänge
Mittel lang

Parcours (Beispiele)

d) Riesenslalom mit integrierter Linien-Variation

Eine Seite einzelnes Tor, andere Seite Doppel-Tor.
 Fahrmöglichkeiten (a) oder (b)



Ziel
 Erwerben/
 Variieren:
 - Auslösung
 - Rhythmus
 - Steuerung

Gelände
 Mittel

Lauflänge
 Mittel lang

e) Direkt gesteckte Tore

Hohes Tempo,
 Timing-Änderung

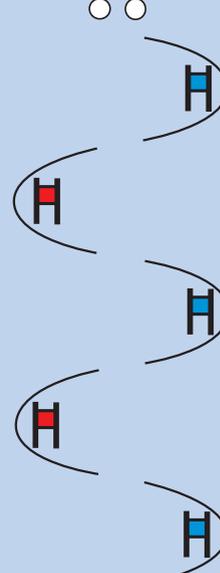


Ziel
 Erwerben/
 Variieren:
 - Rhythmus
 - Steuerung

Gelände
 Mittel (e)
 Steil-Flach-Steil (f)

f) Breit gesteckte Tore

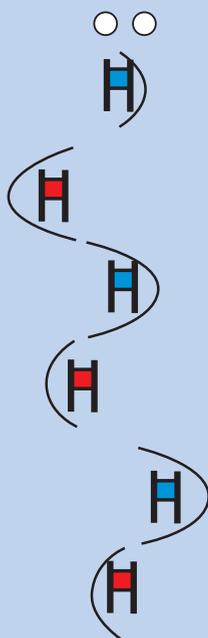
Niedriges Tempo, dafür
 gezielte Steuerung



Lauflänge
 Lang

g) Rhythmuswechsel

Timing-Varianten



Ziel
 Erwerben/
 Variieren:
 - Rhythmus
 - Steuerung

Gelände
 Mittel

Lauflänge
 Lang

Abschliessende Informationen

Das Erwerben und Festigen der «Racing Basics» braucht Zeit und Geduld vom Trainer und Athleten. Als Trainer muss man den Athleten die nötige Zeit geben, um die «Racing Basics» anzuwenden und aber auch variieren zu können. Im Verlaufe eine Karriere wird es immer schwieriger, Fehler in der Grundtechnik zu korrigieren. Ein ungefestigtes Basic wird den Fahrer in seiner ganzen Karriere verfolgen und kann seine Leistung erheblich beeinflussen.

Impressum

Praxis im Schneesport

ACADEMY Nr. 9 ist eine Praxisbeilage zur Zeitschrift SWISS SNOWSPORTS (4/2006), welche ein Organ des gleichnamigen Verbandes ist.

Redaktion

Marlene Däpp, Marcelline Gemmet

Projektleiter

Mauro Terribilini

Autor/Text/Idee

Peter Läubli

Gesprächspartner

Hugues Ansermoz, Beat Tschuor, Jörg Roten, Stéphan Cattin, Franz Hofer, Vali Gadiant, Arsène Page, Stefan Ablanalp, Norbert Coray, Res Gnos, Chris Poletis, Urs Rüdüsühli

Übersetzung

Agata Markovic, Pierre Pfefferle

Fotos

Mario Curti, Philippe Chevalier

Cartoons

Rainer Benz

Adresse der Redaktion

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

Gestaltung und Druck

Südschweiz 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 eingesandte Texte und Fotos ab.

Auflage

16 000 Exemplare
 11 700 deutsch
 4 300 französisch

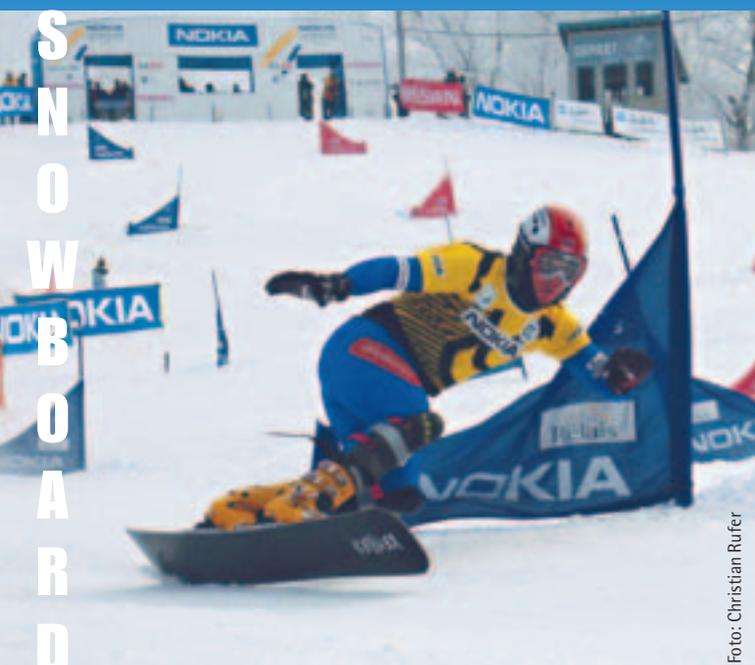


Foto: Christian Rufer



SwissSki

Inhaltsverzeichnis

Seite

Vorwort (Riet R. Campell)	1
Einleitung (Matthias Plüss)	1
Übersichtsmodell	2
Plus – Erklärung der Begriffe	2
Riding Basics Snowboardcross	3
Riding Basics Alpine	4
Impressum	4

Competition Basics

Vorwort

von Riet R. Campell, Direktor SSSA

Wer hätte vor 20 Jahren gedacht, dass die Snowboarder an einer Olympiade mehr Medaillen als die alpinen Skifahrer gewinnen? Die junge und dynamische Sportart hat sich etabliert und die Disziplinen Alpine, Snowboardcross, Big Air und Halfpipe gehören zum festen Bestandteil im Wettkampfsport. Um auch in Zukunft zu den Besten der Welt zu gehören, braucht es beim jungen Nachwuchs eine solide und kompetente Ausbildung. Eine einheitliche Philosophie und Sprache aller Schneesport-Unterrichtenden und Trainer bilden die Grundlage dafür und erleichtern den Athleten das Erreichen ihrer Ziele: diese sollen auch in Zukunft grosse Erfolge und Medaillen mit oder ohne Löcher sein.

Mich freut es deshalb sehr, dass die Zusammenarbeit mit Swiss-Ski, J+S und Swiss Snowsports so ausgeprägt ist, dass gemeinsam die «Competition Basics Snowboard» erarbeitet werden und in dieser Academy-Ausgabe dargestellt sind. Auf der Grundlage dieser Basics gestalten die Snowboardlehrer, Swiss-Ski-Trainer und J+S-Leiter ihren Unterricht und ihre Trainings für die Medaillengewinner von morgen.

Einleitung

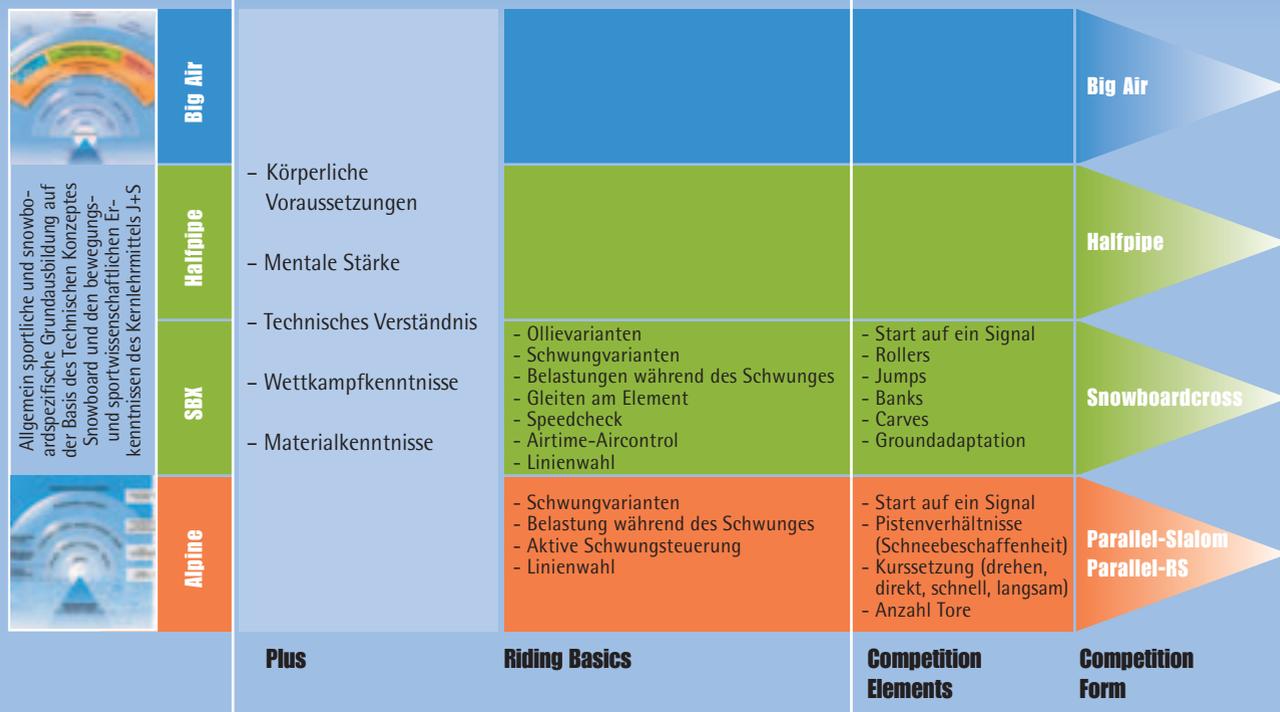
von Matthias Plüss, Ausbildung Snowboard

Der stetige Wandel des Schneesports und die disziplinenübergreifenden-konzeptionellen Aussagen der Lehrunterlagen fordern eine klare Fokussierung im Wettkampfbereich. Nur so wird es Swiss-Ski gelingen, dass der gesamte Betreuerstab vom JO-Trainer bis zum Nationalcoach dieselben und «richtigen» Schwerpunkte setzen.

Diese und weitere Erkenntnisse haben den neuen Chef Ausbildung von Swiss-Ski (Peter Läubli) dazu bewegt, zusammen mit seinem Trainerstab und beigezogenen Fachleuten, die wesentlichsten Faktoren des Wettkampfbereiches herauszuheben. Mit dem Thema dieser Fokussierung, innerhalb der für den gesamten Schneesport gültigen und von Swiss Snowsports herausgegebenen Lehrunterlagen, befasste sich letzten Frühling bereits das von Swiss-Ski organisierte und alle zwei Jahre stattfindende Technikseminar.

Bei der im vorliegenden Academy präsentierten Version der «Competition Basics Snowboard», handelt es sich nach wie vor um einen Zwischenstand der laufenden Arbeiten von Swiss-Ski in Zusammenarbeit mit Swiss Snowsports sowie Jugend und Sport. Um den Ball jedoch bereits jetzt ins Rollen zu bringen, und in die Entwicklung dieses Anliegens eine grössere Anzahl Experten zu integrieren, werden die «Competition Basics Snowboard» bereits im Forum 2006 präsentiert und mit den Teilnehmenden weiterentwickelt. Dabei hat sich die Arbeitsgruppe Snowboard dazu entschlossen, nach einer Phase der vorwiegenden Anstrengungen im Freestyle-Bereich, für einmal den Alpin- und Snowboardcross-Anliegen den Vorrang zu geben und somit in einem ersten Schritt sich auf diese beiden Disziplinen zu fokussieren. Den Autoren Christian Rufer und René van den Berg und allen Mitwirkenden danke ich herzlich für ihre Arbeit und freue mich mit ihnen auf weitere Snowboard-Medaillen.

Competition Basics Snowboard

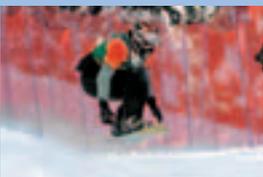


Plus – Erklärung der Begriffe

Basis für jeden Athlet stellt eine allgemein sportliche, sowie bewegungs- und sportwissenschaftliche Grundausbildung auf der Basis des Kernlehrmittels J+S dar. Das «Plus» bei den «Competition Basics Snowboard» setzt unter diesen Voraussetzungen einen Fokus für den Snowboard-Wettkampfbereich und ist übergeordnet für alle Snowboarddisziplinen gültig. Diese Fähigkeiten sind Voraussetzungen für den Wettkampfsport und ein effizientes, Erfolg versprechendes Training. Ohne diese «Plus» wird sich kein Wettkämpfer sportlich weiterentwickeln und sein Talent wird sich im Wettkampfsport nicht optimal entfalten können. Somit gehören diese Qualitäten unzertrennlich zu den «Competition Basics Snowboard» dazu.

Plus	Erklärung	Wozu?
Körperliche Voraussetzungen	Ohne optimale körperliche Voraussetzungen können keine Spitzenresultate mehr erreicht werden. Der enorme Trainingsumfang und die vielen Wettkämpfe erfordern eine gute konditionelle Grundlage. Folglich vermindern sich auch Verletzungsrisiko und Regenerationszeit.	Grundlage für Training, Wettkampf und schnelle Regeneration
Mentale Stärke	Die mentale Stärke ist im Wettkampfsport ein wichtiger Faktor. Es existieren jedoch noch weitere wichtige psychische Akzente, die im Training und Wettkampf benötigt und eingesetzt werden. Die Trainer der Nationalkader werden in Zukunft einzelne Aspekte aufgreifen und behandeln.	Nicht zu unterschätzen für effizienteres Training und effektivere Wettkämpfe.
Technisches Verständnis	Verständnis für die Aktionsphasen und theoretisches Wissen der Snowboardtechnik sind Voraussetzungen für die Bewegungsvorstellung. Zudem wird durch ein möglichst einheitliches Verständnis die Kommunikation zwischen Trainer und Athlet vereinfacht, was ein zielorientiertes Beraten ermöglicht.	Erhöht Bewegungsvorstellung und ermöglicht zielorientiertes Beraten.
Wettkampfkennnisse	Jedem Athlet sollte das Regelwerk bestens bekannt sein. Nur so kann er sich in der aktuellen Situation taktisch klug verhalten. Zudem erleichtert es ihm zusammen mit seiner Wettkampferfahrung den Verlauf des Wettkampfes zu antizipieren und sich einen geeigneten Plan zu recht zu legen.	Fördert objektive und subjektive Sicherheit während des Wettkampfes und ermöglicht taktisches Verhalten ohne Überraschungen.
Materialkenntnisse	Das Material stellt einen wichtigen Faktor zum Erfolg dar. Kenntnisse über die Boardkonstruktion, Materialpflege, Bindungen, Schuhe, Bekleidung etc. können genutzt werden, um optimale Wettkampfvoraussetzungen zu schaffen.	Adaption des Materials an die Wettkampfbedingungen, damit alle anderen Anstrengungen optimal zur Geltung kommen.

Riding Basics Snowboardcross – Erklärung der Begriffe

Riding Basics Snowboardcross	Erklärung	Wozu?
Ollievarianten 	<p>Der Ollie ist eine Absprungart, bei welcher man zeitlich versetzt über das vordere und hintere Bein abspringt, wobei die Boardeigenschaften (v.a. Vorspann und Flex) genutzt werden können. Da auch im Wettkampf fast ausschliesslich mittels Ollie abgesprungen wird, stellt er eine Grundlage für den Snowboardcross dar und erleichtert zudem Vor- und Überspringen von Elementen.</p> <p>Die Druckverteilung zwischen Vorder- und Hinterfuss muss während einem Snowboardcross ständig angepasst werden, dabei ist ein Ollie gewissermassen die gesprungene Variante davon.</p>	<p>situativ-variable Bewältigung von Hindernissen wie Sprüngen, Wutangs, Rollers, etc.</p>
Schwungvarianten 	<p>In einem Snowboardcross gibt es nicht die Linie, folglich hat jeder Schwung einen anderen Radius. Somit muss ein Athlet in der Lage sein, den Radius genau zu erkennen und den Schwung entsprechend fahren zu können. Da keine Steilwandkurve der anderen gleicht, braucht man eine grosse Variation bezüglich Gestaltung und ein feines Auge für die Linie, aus welcher am meisten Geschwindigkeit resultiert.</p>	<p>situationsangepasste Linienwahl mittels verschiedenen Schwungvarianten</p>
Belastung während des Schwunges 	<p>Die als Druck empfundene Belastung soll während des Schwunges möglichst harmonisch verlaufen. Belastungsspitzen sollen gewollt entstehen und zur Geschwindigkeitserhaltung oder -erhöhung genutzt werden. Ungewollte Belastungsspitzen durch beispielsweise überraschende Geländeformen führen zum Gleichgewichtsverlust und somit meist zu Geschwindigkeitsverlust.</p>	<p>Geschwindigkeitserhaltung und womöglich sogar -erhöhung</p>
Gleiten am Element 	<p>Das Board soll so oft wie möglich in einem optimalen Gleitzustand geführt werden. Ein gut präpariertes und geführtes Board und die somit höhere Geschwindigkeit macht nicht selten eine langsamere Linie wett. Zudem ist es nicht das Ziel, die kürzeste Linie durch den Kurs zu fahren, sondern die Linie, welche das Gleiten am besten ermöglicht.</p>	<p>Hindernisse womöglich zur Geschwindigkeitserhöhung nutzen.</p>
Speedcheck, Speedcontrol 	<p>Ein Kurs wird in der Regel möglichst optimal gebaut, das heisst, man sollte den Kurs möglichst ohne zu bremsen durchfahren können. Meist kann man dies jedoch nicht oder es braucht aus taktischen Gründen eine leichte Reduktion der Geschwindigkeit, dies geschieht meist durch ein kurzes und kontrolliertes Rutschen. Entscheidend ist in diesem Zusammenhang, dass man die Stellen an denen «gebremst» werden kann, vor dem eigentlichen Wettkampf genau definiert.</p>	<p>Kontrolle und Sicherheit in der aktuellen Situation wahren oder wiedererlangen. Wird auch zu taktischen Zwecken genutzt.</p>
Airtime, Aircontrol 	<p>Snowboardcross fahren bedeutet auch sehr viel in der Luft zu sein. Dabei ist die Kontrolle der Flugphase und das sichere Beherrschen von Sprungvarianten eminent wichtig.</p>	<p>Gleichgewicht auch während Sprüngen nicht verlieren.</p>
Linienwahl 	<p>Die Linie resultiert aus dem Zusammenspiel der obigen Faktoren. Beherrscht ein Athlet alle Faktoren und wählt bei kontinuierlichen resp. aushaltbaren Belastungen eine kurze Distanz, so resultiert eine optimale Linie, wobei taktisches Verhalten oft auch eine Rolle spielt.</p>	<p>Zentral für die Wirksamkeit aller Faktoren und somit für Energie- resp. Geschwindigkeitserhaltung.</p>

Riding Basics Alpine – Erklärung der Begriffe

Riding Basics Alpine	Erklärung	Wozu?
Schwungvarianten 	<p>Auf Grund der stetig wechselnden Situation bezüglich Schneebeschaffenheit, Bodenunebenheiten, Hangneigung, Fahrtgeschwindigkeit etc. ist es während eines Kurses nicht möglich, immer die gleiche Schwungvariante zu fahren. Ein Athlet muss folglich in der Lage sein, mit Schwungvarianten und deren Variationen zu agieren, respektive zu reagieren. Es gilt, kleinere oder grössere Radien zu fahren und den Schwung mehr oder weniger zu schliessen.</p>	<p>Räumliche Variation des Schwunges in Bezug auf den Radius, nicht nur von SL zu RS, sondern auch in der aktuellen Situation.</p>
Belastung und Druckverteilung während des Schwunges 	<p>Die Gesamtbelastung während eines Schwunges soll über eine möglichst grosse Strecke verteilt werden. Dabei verändern sich während eines Schwunges die Anteile, welche als Druck wahrgenommen werden, vom vorderen auf den hinteren Fuss.</p>	<p>Variation in Bezug auf den Kräfteinsatz während eines Schwunges.</p>
Aktive Schwungsteuerung 	<p>Der Rutsch- und Carve-Anteil während eines Schwunges variiert mitunter durch Verändern des Aufkantwinkels vom Board gegenüber der Unterlage. Dies soll aktiv und bewusst vollzogen werden und nicht nach dem Zufallsprinzip ablaufen.</p>	<p>Zeitliche Variation des Schwunges in Bezug auf den Schneewiderstand.</p>
Linienwahl 	<p>Die Linie resultiert aus dem Zusammenspiel der obigen Faktoren. Beherrscht ein Athlet alle Faktoren und wählt bei kontinuierlichen resp. geplanten Belastungen eine kurze Distanz, so resultiert eine optimale Linie, wobei taktisches Verhalten oft auch eine Rolle spielt. Es gilt die Tore auf einer direkten, indirekten oder runden Linie anzufahren und den Schwung früh oder spät zu beenden.</p>	<p>Zentral für die Wirksamkeit aller Faktoren und somit für Energie- resp. Geschwindigkeitserhaltung.</p>

Impressum Praxis im Schneesport

ACADEMY Nr. 9 ist eine Praxisbeilage zur Zeitschrift SWISS SNOWSPORTS (4/2006), welche ein Organ des gleichnamigen Verbandes ist.

Redaktion
Marceline Gemmet, Matthias Plüss

Projektleiter
Matthias Plüss

Autoren und Bildauswahl
Réne van den Berg, Christian Rufer

Referenzpersonen
Arbeitsgruppe Snowboard und Teilnehmer; Technikseminar Swiss-Ski

Übersetzung
Agata Markovic, Raphaël Lemon

Fotos
Matthias Plüss, Christian Rufer, Renato Semadeni

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
16 000 Exemplare
11 700 deutsch
4 300 französisch