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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 25 (1968)

Heft: 11

Rubrik: Ski-Akrobatik

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

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

JUGEND UND SPORT

Fachzeitschrift für
Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule
Magglingen (Schweiz)

25. Jahrgang November 1968 Nummer 11

Skiakrobatik

Hans Flühler, Magglingen

Einleitung

Der Skisport hat unser Land erobert und eine ganz erstaunliche Breitenentwicklung erlebt. Ein ständig wachsender touristischer Zustrom beeinflusst unser Skiwesen in vermehrtem Masse: Die Ansprüche des schweizerischen und ausländischen skifahrenden Publikums werden immer grösser.
Einen nicht unwesentlichen Anteil an der sprunghaften Entwicklung vor allem des alpinen Skisportes hat der Skirennsport. Neben denen die den Skilauf als systematische Körperpflege im Winter zur Erhaltung von Kraft und Gesundheit und zur Förderung einer gesunden Grundstimmung betreiben, gibt es heute viele, die darüber hinaus von dem Erlebnis sportlichen Wettkampfs angezogen werden. Wetteifern um Sekundenbruchteile zwischen den Stangen lässt das Verlangen immer stärker werden, die Höchstleistung des eigenen Leistungsvermögen zu erreichen. Ein grosser Teil unserer Jugend ist von der brennenden Sehnsucht gepackt, zur internationalen Spitze vorzustossen, ihr anzugehören und Triumphe zu erzielen. Viele junge Menschen sind bereit, diesen beschwerlichen Weg zu gehen, unbeirrt, ob Erfolg oder nicht. Sie nehmen all die Mühsale und Entbehrungen eines modernen Trainings auf sich, ohne Garantie auf Lorbeeren und Olympiamedaillen.
Der Weg, auf dem die Spitze angestrebt wird, macht verständlicherweise eine zweckmässige Gestaltung nach den verschiedensten Gesichtspunkten notwendig. Einen auszuführen, der die Grundlage für die hohe Schule des Skilaufes bildet — sei es für den Skifahrer, der sich auf den weissen Hängen unbeschwert vergnügen will oder den Wettkämpfer — ist der Zweck dieser Arbeit.

Skiakrobatik:

Bewegung! Rhythmus! Spiel!

Freude an Bewegung und Rhythmus, Spiel mit dem Gleichgewicht, katzenhafte Behendigkeit, blitzschnelle Reaktionen, traumwandlerische Sicherheit auf Holz, Metall und Kunststoff, dies alles stempelt den Skiakrobaten zum König der weissen Pisten.
Betrachten Sie vorurteilsfrei die kommenden Seiten. Freuen Sie sich an der neuen Strömung im alpinen Skisport und probieren Sie!
Auf Anhieb wird nicht alles gelingen, doch unverzagt ist halb gewonnen!

Foto:
Homberger, Arosa
Hugo Lörtscher und
Georges Nikles ETS

Zeichnungen:
W. Beutler, Bern

Mitwirkende:
Arthur Furrer
Roger Staub
Candide Dralong
Karl Gamma
Lehrerschaft ETS
Studenten ETS

Vorbereitungsformen zur Schulung von Gleichgewicht, Beweglichkeit und Rhythmus

Was heute einem Leichtathleten oder Fussballer selbstverständlich ist, gilt auch für den werdenden Skiakrobaten. Vor dem Training der eigentlichen Akrobatikformen muss der Körper aufgewärmt werden.

Das Aufwärmen kann ein Wechsel von Stand- und Fahrübungen sein. Dabei sollen möglichst natürliche Formen gesucht werden. Es ist vor allem die Beweglichkeit und nicht die Technik zu fördern. Standortwechsel lockern den Übungsbetrieb auf!

Die nun folgenden Anleitungen erheben keineswegs Anspruch auf Vollständigkeit. Aus der Vielzahl von Möglichkeiten sollen nur einige Anregungen gegeben werden.

Die Übungsformen lassen sich in vier Hauptgruppen aufteilen:

A Bewegungsrichtung hoch – tief

B Bewegungsrichtung vorwärts – rückwärts

C Bewegungsrichtung seitwärts

D Verwindung

Eine fünfte Gruppe behandelt diverse Spielformen.

A Bewegungsrichtung hoch – tief

- Kniewippen im Stand, in Fahrt
- Fahren mit tiefen Kniebeugen
- Armschwingen vorwärts und rückwärts im Stand, in Fahrt
- Aus Kauerstellung in die Höhe springen
  a) im Stand
  b) in Fahrt
- Fahren auf einem Ski
- Hüpfen auf einem Bein
  a) im Stand
  b) in Fahrt
- Von einem Ski auf den andern hüpfen, im Stand, in Fahrt
- Fahren, Hüpfen im Wechsel zwischen geschlossener und weiter Skiführung
- Aus Kauerstellung abspringen, in der Luft grätschen und in geschlossener Skiführung landen
- Hindernisspringen über Schneemäuerchen, Schneegräben usw.
- Stocktore fahren
- «Hampelmann»
- Gegenstände in Fahrt aufheben
- Geschlossene Skiführung: Sprung zum Sitz im Pulverschnee
  a) ohne Stockeinsatz
  b) mit Stockeinsatz

B Bewegungsrichtung vorwärts – rückwärts

- Fahren im Wechsel mit Vorlage und Rücklage
- Fahren mit Hüpfen auf den Spitzen, Skienden werden entlastet
- Fahren mit Hüpfen auf den Enden, Skispitzen werden entlastet
- «Schaukelpferd»: Abwechslungsweise Skienden und Skispitzen durch Hüpfen entlasten
- Mit den Händen die Skispitzen berühren
  a) im Stand
  b) in Fahrt
- Abwechslungsweise mit der linken (rechten) Hand das linke (rechte) Skiende berühren
- Fahren auf einem Ski, das Skiende (die Skispitze) des anderen Skis berührt den Boden
- Fahren auf einem Ski: Skispitze (Skiende) des abgehobenen Ski berührt abwechslungsweise den Boden vor (hinter) der Bindung des anderen Skis.
- «Schwalbe»
  a) ohne Stöcke
  b) mit Stöcken
- «Schwalbe», so dass die Spitze des abgehobenen Ski hinter der Bindung über dem Boden schwebt mit dem Wechsel zur Rücklage, so dass das Ende des abgehobenen Skis vor der Bindung über dem Boden schwebt
- Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts zum Blick auf die Skienden
- Fahren in Ausfallschrittstellung links und rechts
- Aus der Ausfallstellung links in die Ausfallstellung rechts springen

C Bewegungsrichtung seitwärts

Anfahrt in der Fallinie: (flacher Hang)

- Fortlaufendes Seitwärtsschreiten in einer Richtung

- Abwechslungsweise einige Schritte links, einige Schritte rechts
- Dieselbe Übung im 3er-Rhythmus
- Fortlaufendes Seitwärtshüpfen im Einertakt
  a) beidbeinig
  b) auf einem Bein
- Seitwärtshüpfen in eine parallel verschobene Fahrtrichtung
  a) beidbeinig
  b) auf einem Bein
- Umtreten zum Hang (Anfahrt in leichter Schrägfahrtstellung)
- Umtreten vom Hang
- Zweimal Umtreten nach links, zweimal Umtreten nach rechts (Temposteigerung)
- Schlittschuhschritt
  a) flacher Hang
  b) hügeliges, steiles Gelände
- Fortlaufend Sprung in Stemmstellung und zurück in geschlossene Fahrstellung

Schrägfahrtstellung (mittlerer Hang)

- Kanten lösen und seitlich Abrutschen
- Kanten lösen, kurze Rutschphase und wieder Kanten fassen
- In geschlossener Fahrstellung beidbeinig hangaufwärts (hangabwärts) hüpfen
- Rolle seitwärts zur Weiterfahrt
- Seitwärts durch Tore rutschen (vw./rw.)

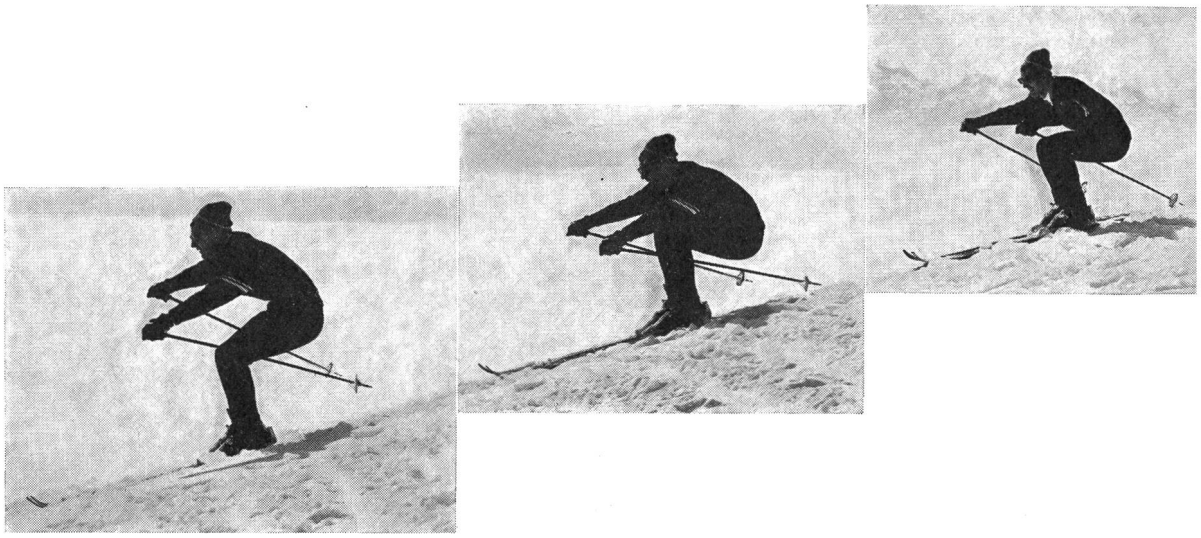
D Verwindung

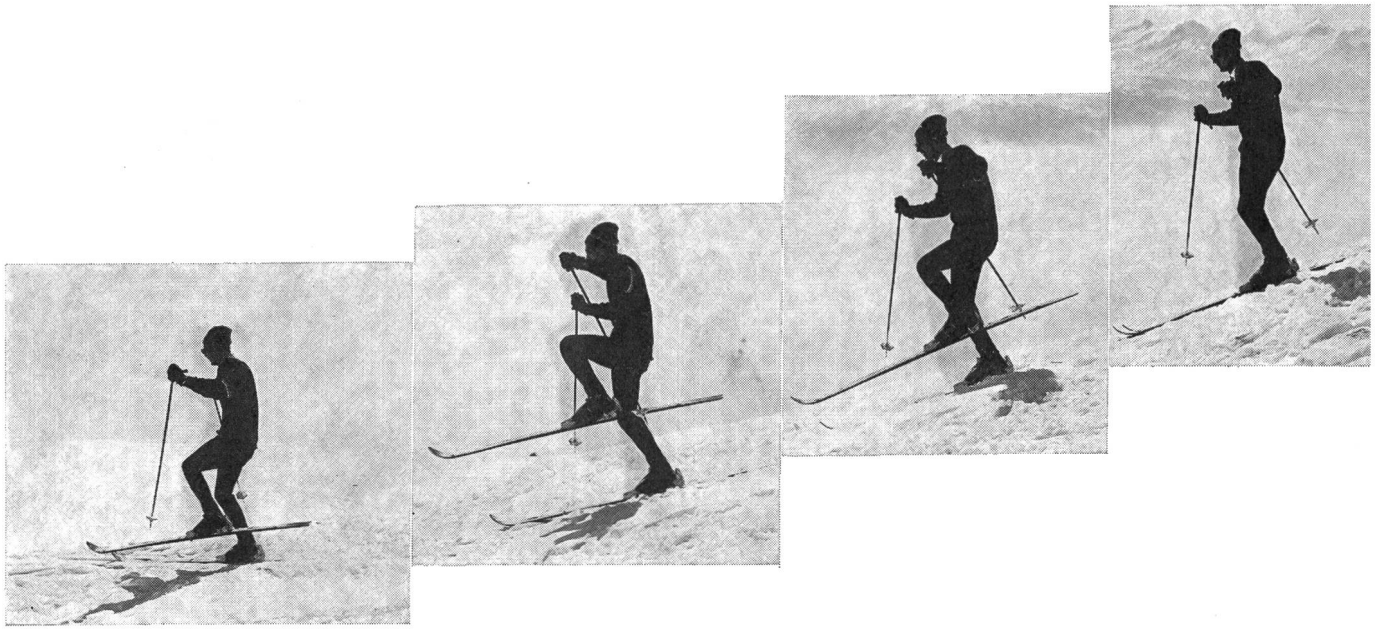
Abwechslungsweise mit der linken (rechten) Hand die rechte (linke) Ferse berühren
  a) im Stand
  b) in Fahrt

- Aus der Schrägfahrt in die Fallinie springen
- Fahren in der Fallinie: In die Schrägfahrt springen
- Schrägfahrt, Fahrt in der Fallinie, Schrägfahrt durch Umspringen
- Fortlaufend in eine neue Schrägfahrt springen
- Paddeln
- Fersenschub zum Hang
- Stoppschwünge
  a) aus der Schrägfahrt
  b) aus der Fallinie
- Girlandenfahren

Spielformen

- Schneeball in die Höhe werfen und wieder fangen
  a) im Stand
  b) in der Fahrt
- Paarweise (seitlicher Abstand ca. 5 m) fahren und einander einen Schneeball zuwerfen und fangen
- Zielwerfen in Fahrt auf einen Baumstamm, Stein usw.
- Der Skispitze des Partners folgen
- Blumen zeichnen
- Paarweise hintereinander sich aufstellen: Fortlaufend zwischen den gegrätschten Beinen des Partners durchfahren (Tempo durch Stemmen vermindern)
- Paarfahren mit Handfassen:
  in der Fallinie mit Kniewippen
  in der Hocke
  mit Hochspringen
  mit Seitwärtshüpfen
  mit Umtreten
  auf einem Ski
- Gliedfahren
- «Zugpferd»
- «Tatzelwurm»
  a) in der Fallinie
  b) in der Schrägfahrt
  c) Slalom
- Pendelstafetten
- Slalomstafetten
- Américaine: Rennen mit Ablösungen auf einer Rundbahn
- Mützenstaffel
- Nummernwettlauf
- Fangspiele in abgestecktem Feld:
  «Schwarzer Mann»
  «Jäger und Hasen»
  «Foppen und Fangen»
  «Kettenfangis»
  «Paarfangis»
  «Mützendiebstahl»
  «Spitalfangis»
  «Schwarz-Weiss»
- Fuchsjagd





Vorbereitende Übungen und Spielformen

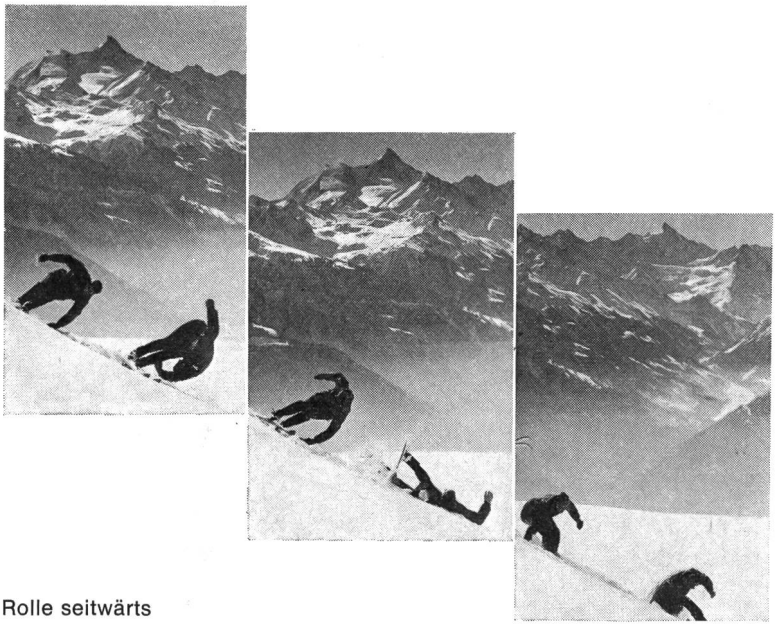
Sprung zum Sitz im Pulverschnee

Tatzelwurm

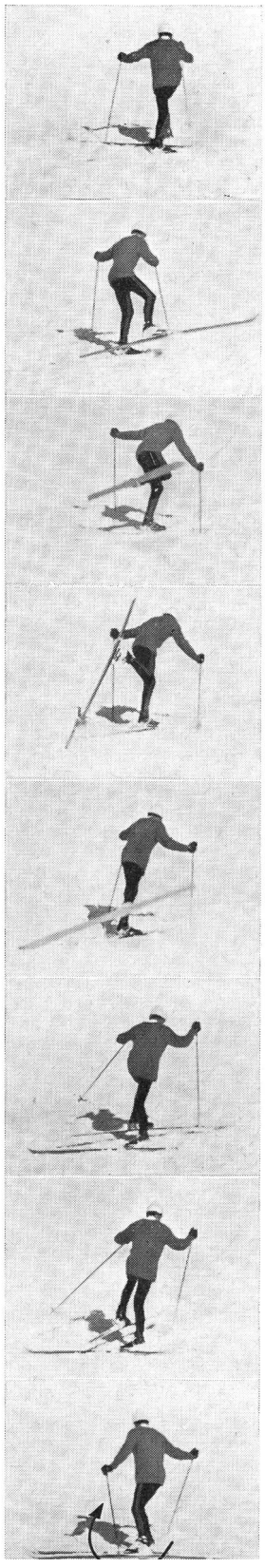
Schwalbe

Paddeln

Schwalbe



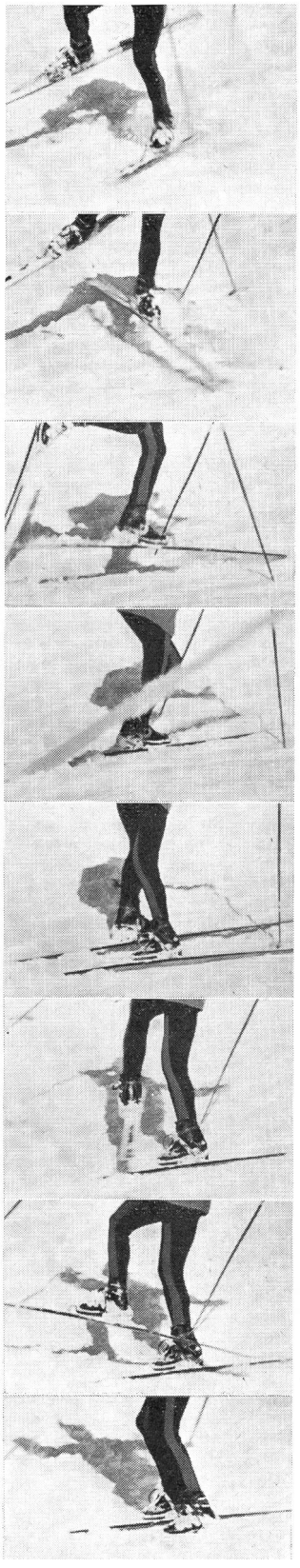
Rolle seitwärts

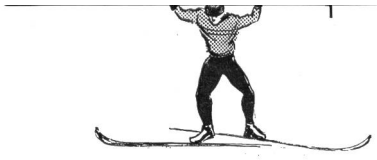


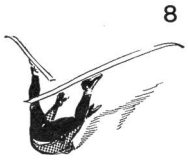
Spiel und Akrobatik

1. Spitzkehren

Diese drei Formen eignen sich besonders zur Schulung der Beweglichkeit der Hüft-, Knie- und Fussgelenke. Gleichzeitig fördern sie das Gleichgewichtsgefühl.
Beobachte gut und probiers!
Beginne mit der «gewöhnlichen» Spitzkehre und versuche es dann Arthur Furrer gleichzutun.







2. Purzelbaum
(ohne Skistöcke)

Eine ausgezeichnete Mut- und Geschicklichkeitsübung. Einzige Voraussetzung: Beherrschen des Purzelbaumes ohne Ski (Rolle vw.).

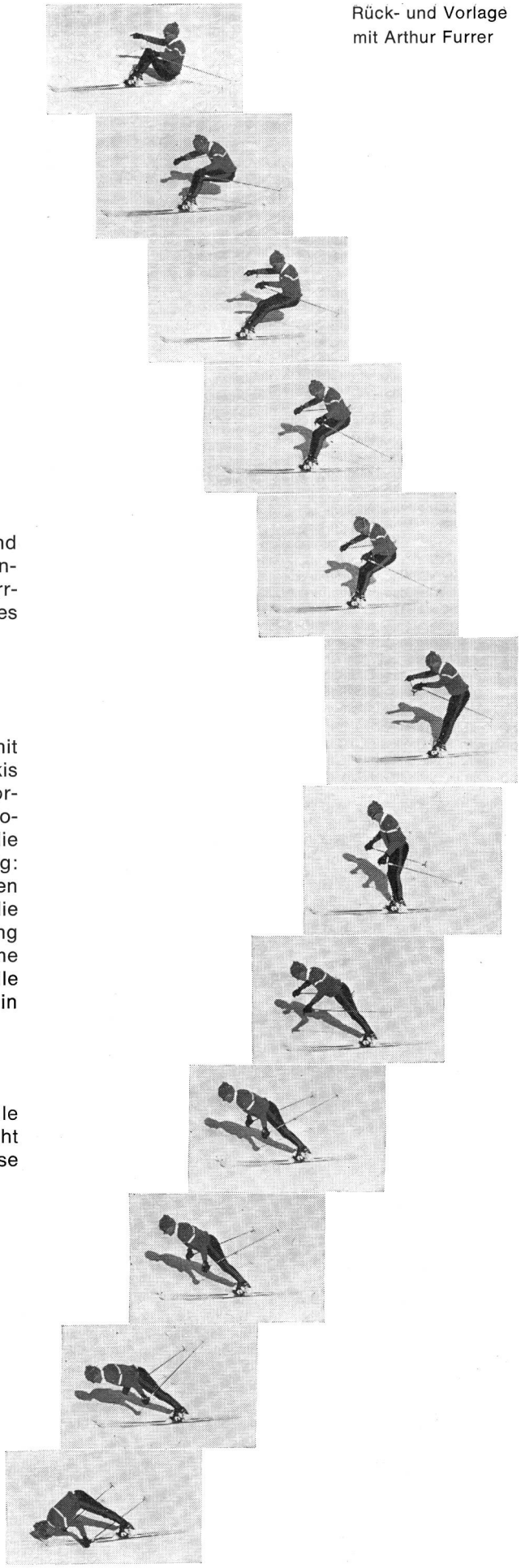
Bewegungsablauf:
(leicht abfallender Hang)

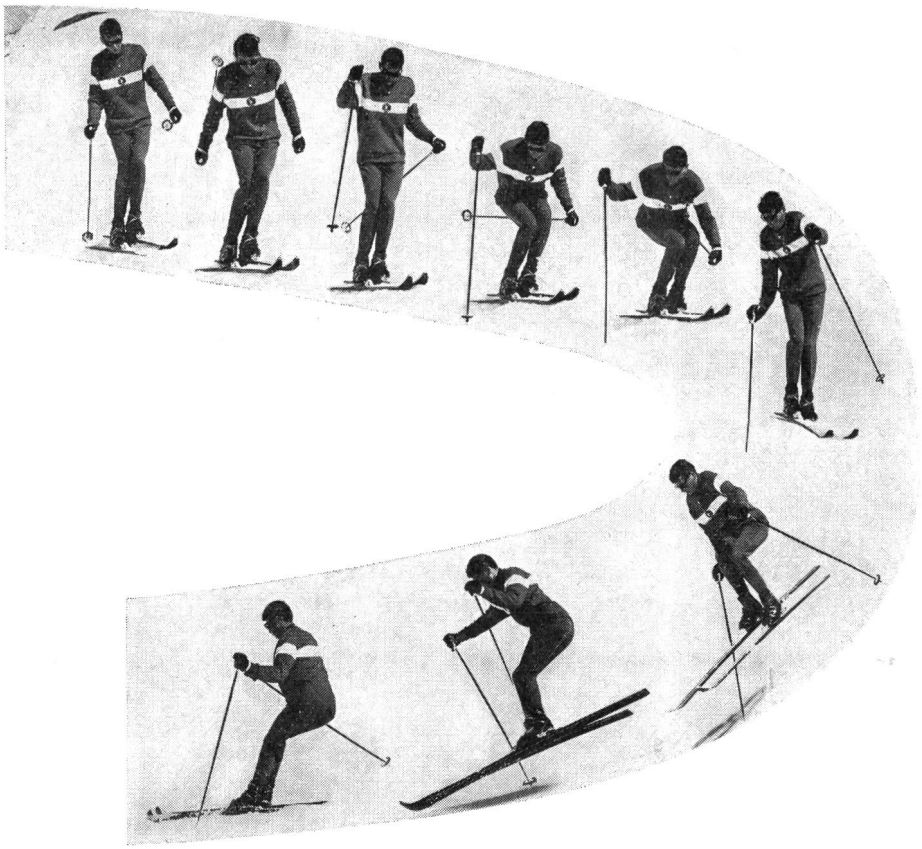
Aus der Grätschstellung mit nach aussen gedrehten Skis wird durch Rumpfbeugen vorwärts und gleichzeitigem Bodenfassen der Hände die Rolle vw. eingeleitet. Wichtig: Kinn auf die Brust! Gegen Ende der Rolle werden die Skis in normale Fahrstellung gedreht. Mit Hilfe der Arme (aufstützen) wird die Rolle fertig gedreht bis zur Fahrt in der Fallinie.

Methodischer Aufbau:

Für denjenigen, der die Rolle vorwärts ohne Ski beherrscht und keine Angst hat, ist diese Übung ein Kinderspiel!

Rück- und Vorlage
mit Arthur Furrer





3. Drehsprung

Vorzügliche Übung zur Körperbeherrschung und Kräftigung der Beinmuskulatur.

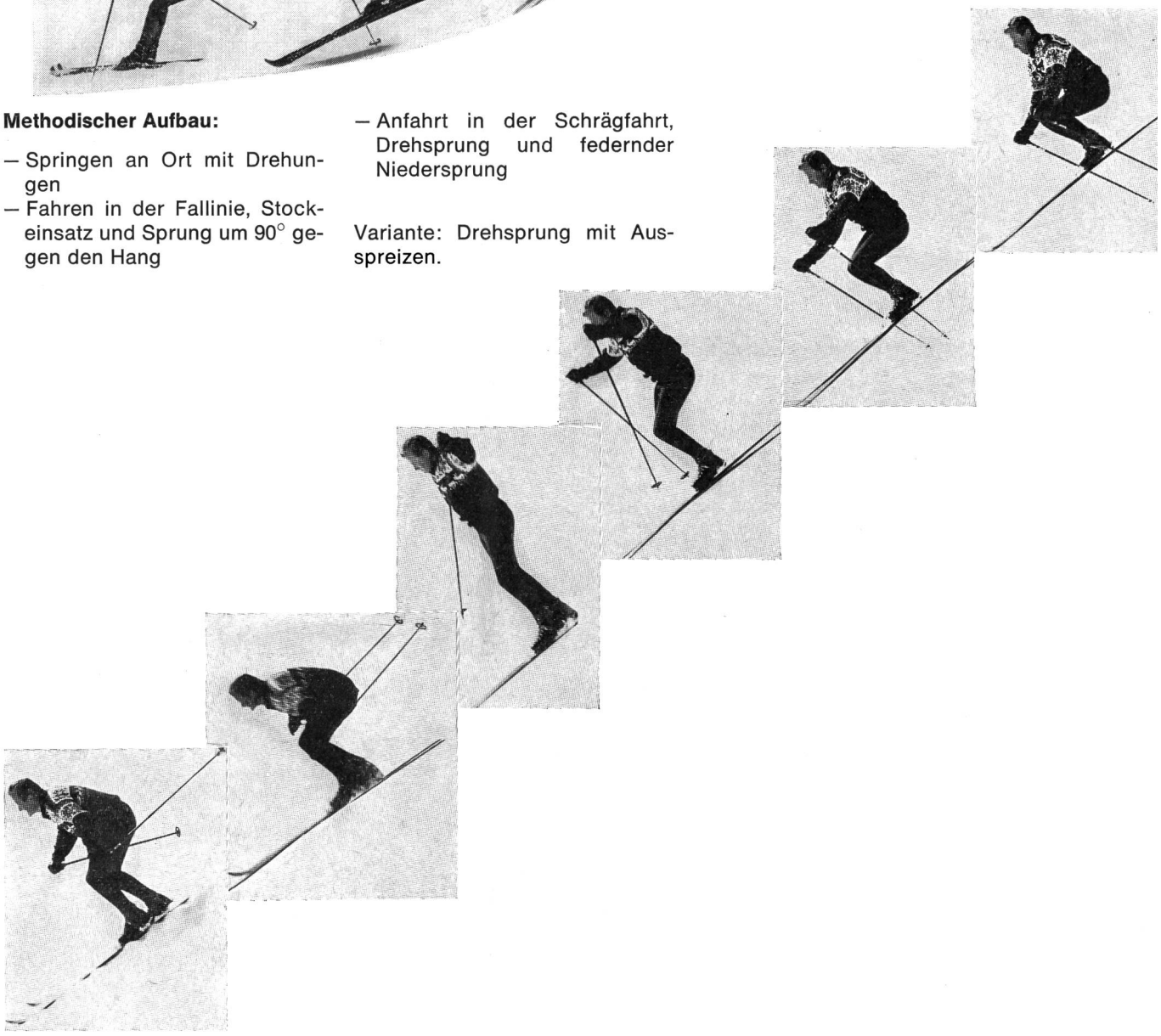
Bewegungsablauf:

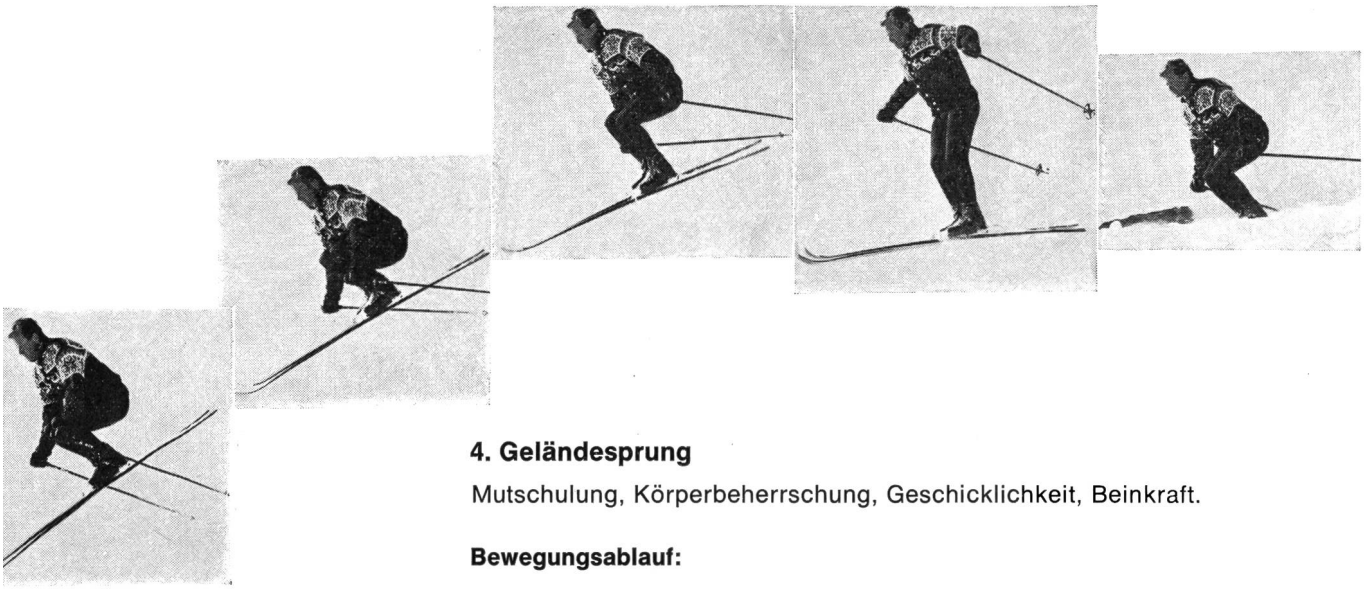
Mit Vorschwingen eines Stokkes und gleichzeitigem Tiefgehen des Fahrers wird der Sprung vorbereitet. Der Stockeinsatz erfolgt neben der Spitze. Mit kräftigem Absprung stützt sich der Fahrer auf den Stock und dreht die Ski in die gewünschte Richtung.
Der Drehsprung kann auch mit beiden Stöcken ausgeführt werden, indem sie auf der gleichen Seite eingesetzt werden.

Methodischer Aufbau:

- Springen an Ort mit Drehungen
- Fahren in der Fallinie, Stockeinsatz und Sprung um 90° gegen den Hang
- Anfahrt in der Schrägfahrt, Drehsprung und federnder Niedersprung

Variante: Drehsprung mit Ausspreizen.





4. Geländesprung

Mutschulung, Körperbeherrschung, Geschicklichkeit, Beinkraft.

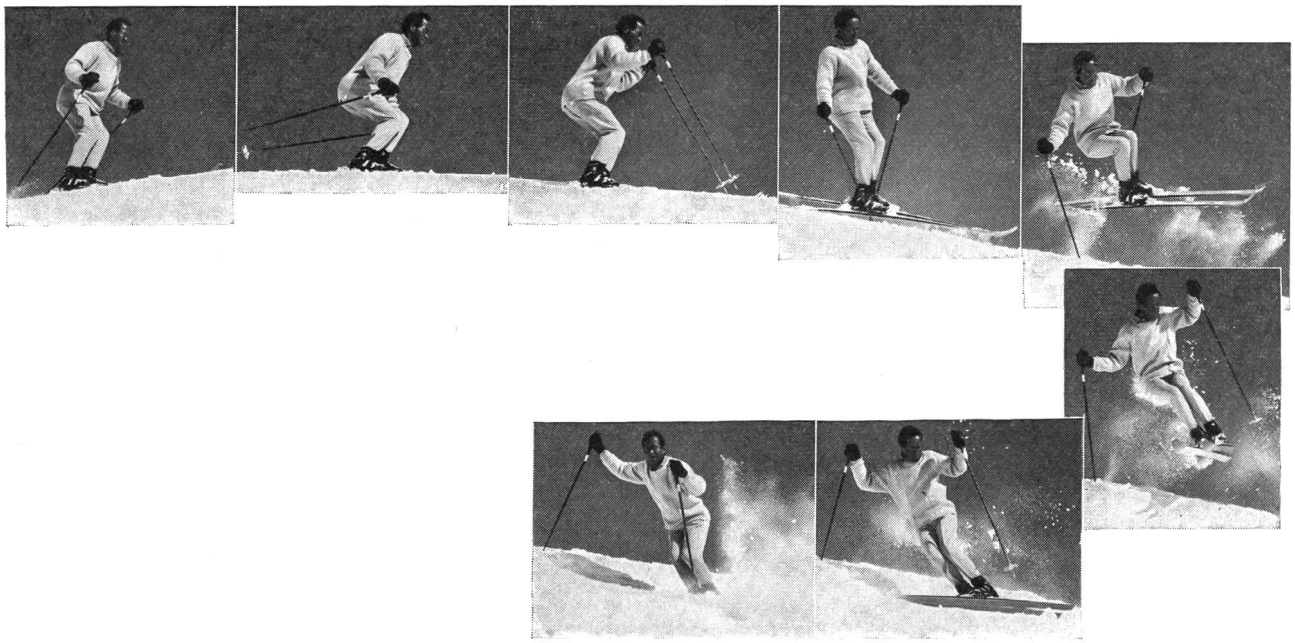
Bewegungsablauf:

Ohne Stöcke:
Der Körper geht in Sprungstellung (mittlere Beugung der Gelenke). Die Ski sind auf gleicher Höhe. Mit kräftigem Beinabstoss wird der Körper hochgeschnellt. Nun kann er entweder bis zur Landung gestreckt bleiben oder sich in der Luft zusammenziehen (Beine anhocken) und vor der Landung wieder strecken. Der Druck der Landung wird im Körper elastisch ausgefedert.

Mit Stockeinsatz:
Durch Abstützen (Abdrücken) auf die Stöcke wird der Absprung verstärkt.

Grätsch- oder Spreizsprung:

Anstatt die Beine anhocken, können sie während dem Flug gespreizt werden.

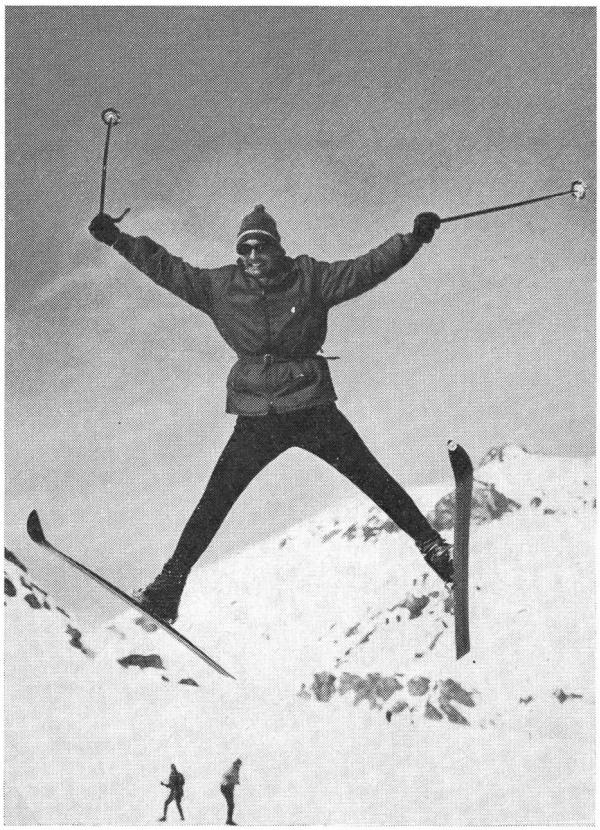


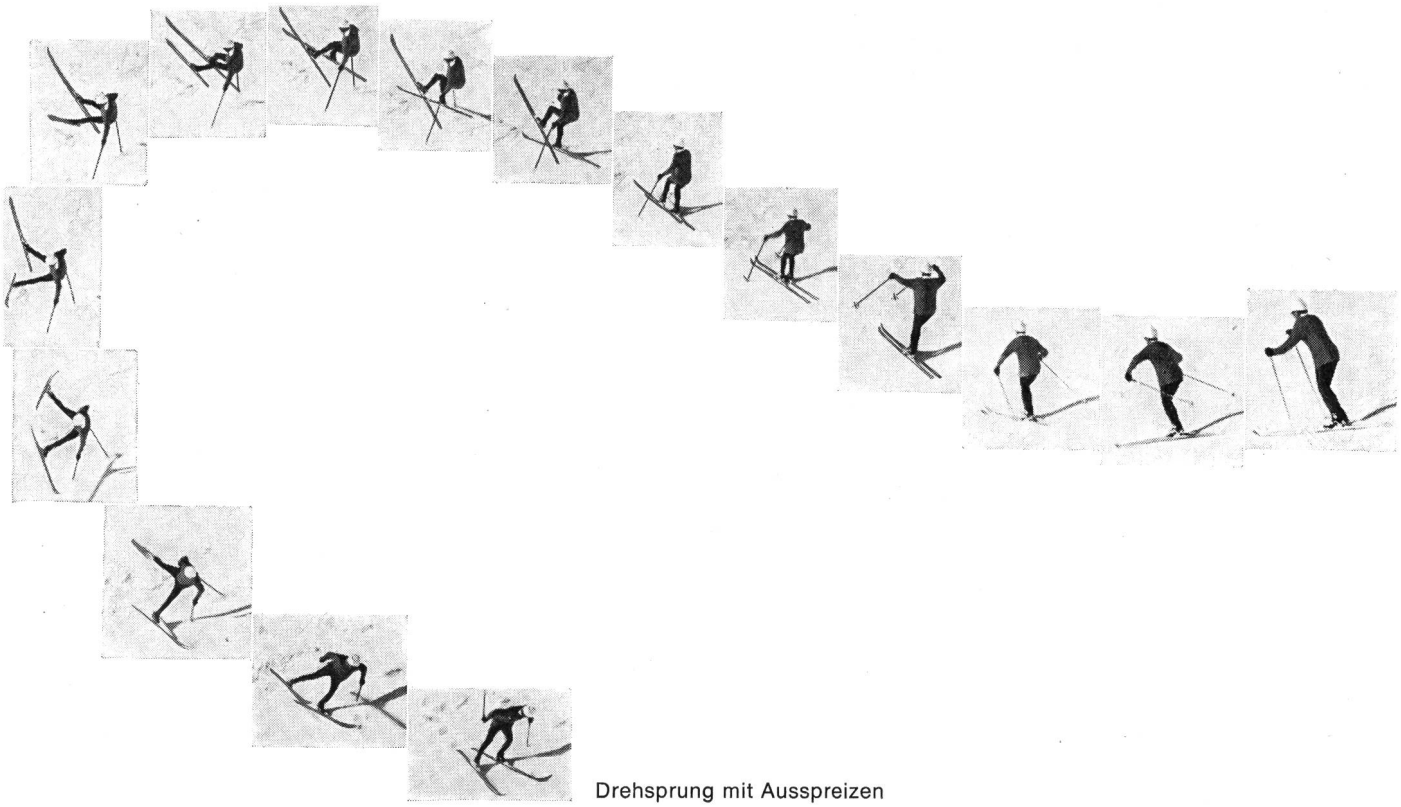
Geländesprung mit Stockabstoss

Grätschsprung zu zweit

Geländesprung mit Richtungswechsel

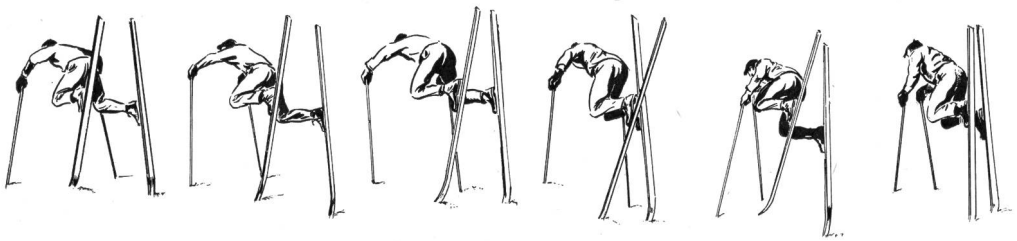
Grätsch- oder Spreizsprung





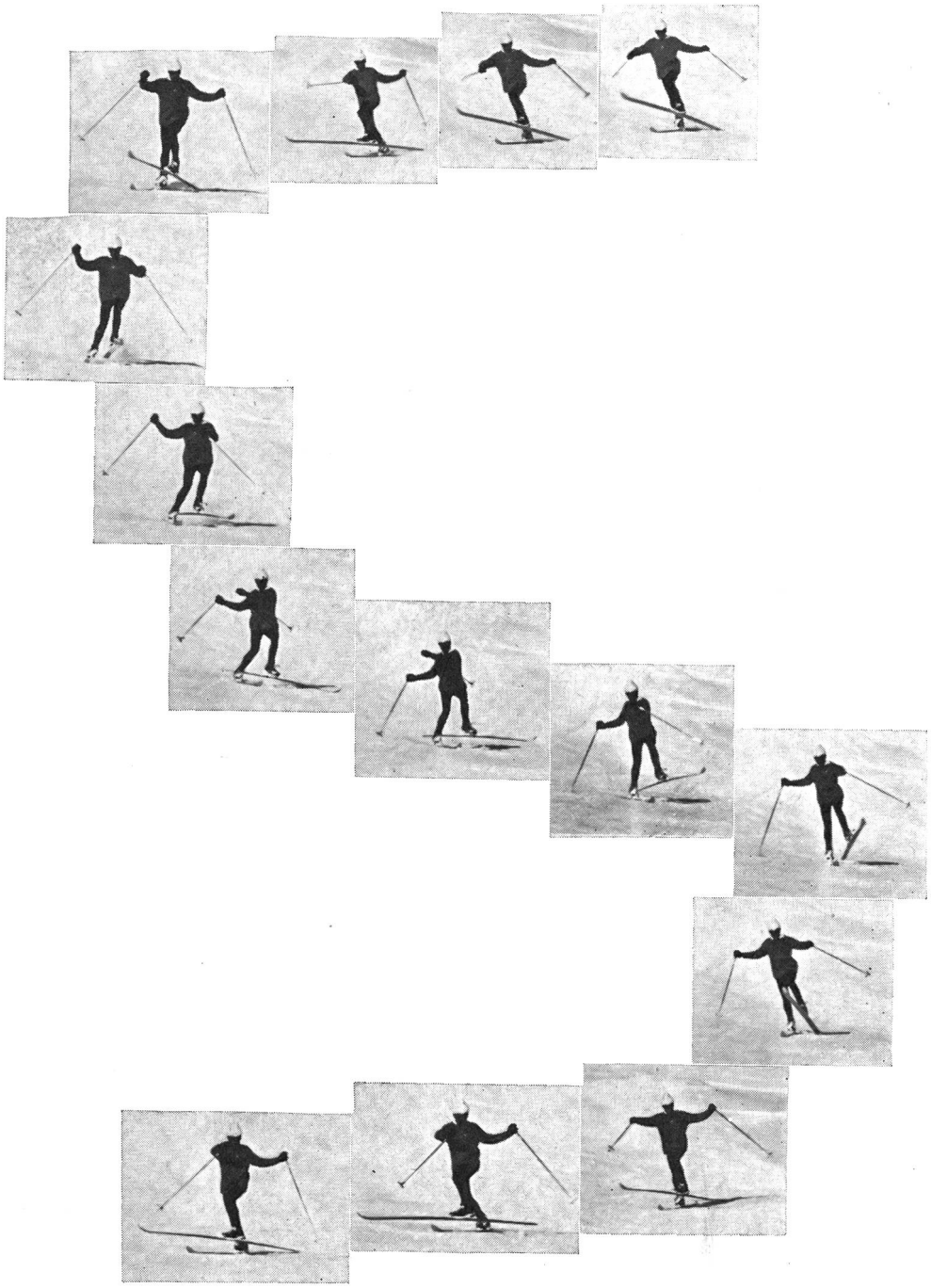
Drehsprung mit Ausspreizen

Stelzenlaufen



«Salto» rückwärts aus Stand

1 2 3 4 5 6 7 8 9



5. Twist

Eine vorzügliche Übung zur Förderung der maximalen Beweglichkeit von Hüft-, Fuss- und Kniegelenken.

Bewegungsablauf:

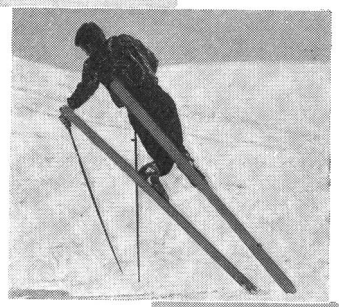
Der Schwung wird auf einem Ski gefahren. Ausgelöst wird er durch Verwindung (Körpertorsion) in Bogenrichtung mit nachfolgender Gegenbewegung des Oberkörpers.

Methodischer Aufbau:
(flacher Hang)

- Erlernen des Kristiania mit Körpertorsion
- Fahren auf einem Ski in welligem Gelände
- Fahren auf einem Ski in der Fallinie, der andere Ski pendelt vor dem Standbein hin und her (ohne Abweichung aus der Fallinie).
- Dieselbe Übung mit Verwindung im Oberkörper in der gewünschten Bogenrichtung.

6. Spitzengang

Eine Übung für «Verrückte», die sich von der Bruchfestigkeit ihrer Skis überzeugen wollen.
Nur Metall- und Kunststoffskifahrern zu empfehlen!
Der Spitzengang erfordert Kraft, Geschicklichkeit und Mut.



7. Das Pfauenrad

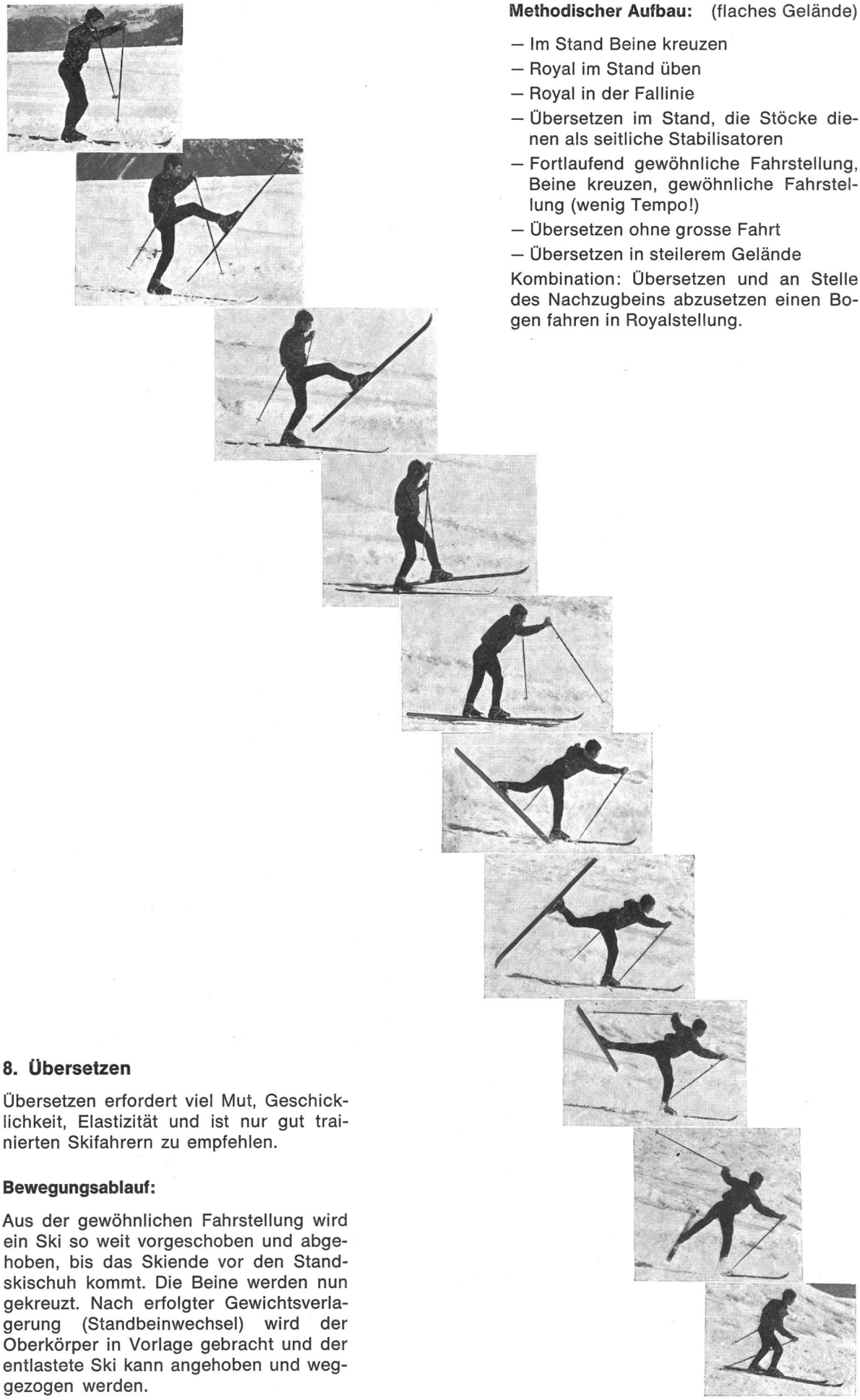
Das Pfauenrad erfordert Mut und Geschicklichkeit sowie eine grosse Elastizität der Hüft-, Knie- und Fussgelenke.

Bewegungsablauf:

Mit Hilfe eines Doppelstockeinsatzes setzt man zum Sprung an, so dass man auf die Skispitzen zu stehen kommt. Gleichzeitig mit dem Absprung versetzt man den Körper in eine Rotationsbewegung, so dass er sich während des Sprunges um 360° dreht. Der Doppel-Stockeinsatz erfolgt neben den Spitzen in Rotationsrichtung. Die Übung ist nur in langsamer Fahrt durchführbar und erfordert gutes skifahrerisches Können.

Methodischer Aufbau:

- Doppelstockeinsatz kurz hinter den Skispitzen, Absprung, so dass die Spitzen auf dem Boden bleiben. Skienden so hoch als möglich abheben!
- Dieselbe Übung mit einer Drehung um 180° um die Skispitzen.
- Derselbe Absprung aus der Schrägfahrt um 360° in dieselbe Schrägfahrt.



Methodischer Aufbau: (flaches Gelände)

- Im Stand Beine kreuzen
- Royal im Stand üben
- Royal in der Fallinie
- Übersetzen im Stand, die Stöcke dienen als seitliche Stabilisatoren
- Fortlaufend gewöhnliche Fahrstellung, Beine kreuzen, gewöhnliche Fahrstellung (wenig Tempo!)
- Übersetzen ohne grosse Fahrt
- Übersetzen in steilerem Gelände

Kombination: Übersetzen und an Stelle des Nachzugbeins abzusetzen einen Bogen fahren in Royalstellung.

8. Übersetzen

Übersetzen erfordert viel Mut, Geschicklichkeit, Elastizität und ist nur gut trainierten Skifahrern zu empfehlen.

Bewegungsablauf:

Aus der gewöhnlichen Fahrstellung wird ein Ski so weit vorgeschoben und abgehoben, bis das Skiende vor den Standskischuh kommt. Die Beine werden nun gekreuzt. Nach erfolgter Gewichtsverlagerung (Standbeinwechsel) wird der Oberkörper in Vorlage gebracht und der entlastete Ski kann angehoben und weggezogen werden.

Walzer (von der Seite)

9. Walzer

Der Walzer ist eine ausgezeichnete Geschicklichkeitsübung zur Schulung des Gleichgewichtgefühls. Gleichzeitig wird das lockere Spiel der Knie- und Fussgelenke und die flache Skiführung geübt. Verkanten führt unweigerlich zu einem Sturz.

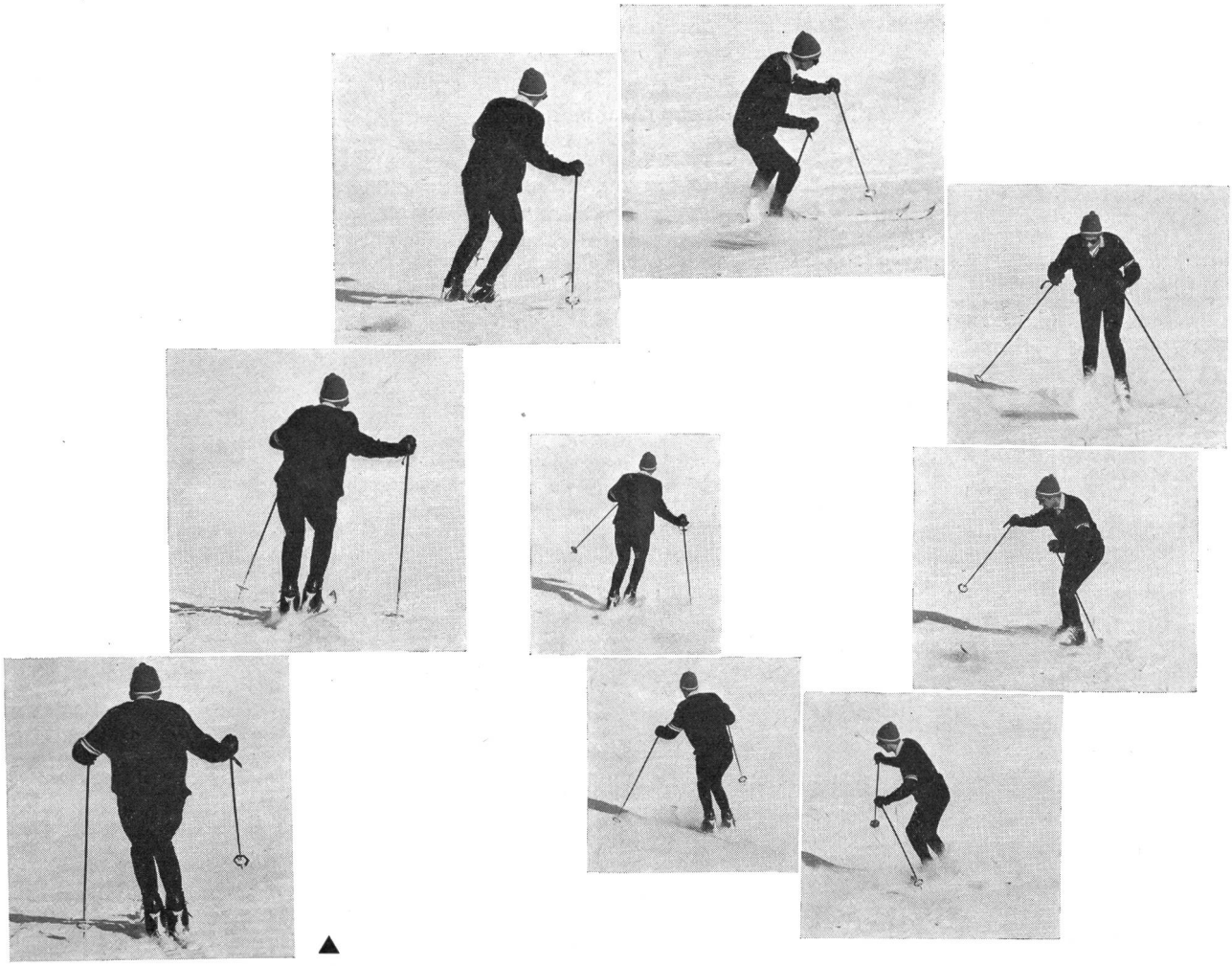
Bewegungsablauf: (ebenes Gelände)

Anfahrt in der Fallinie. Mit dem Stockeinsatz erfolgt gleichzeitig eine Hochentlastung mit Rotationsbewegung, die zu einem überzogenen Schwung zum Hang führt. Bei guter, flacher Skiführung führt die Drehung weiter in die Anfahrtstellung.

Methodischer Aufbau:

- Aus der Fallinie mit Stockeinsatz Schwung zum Hang
- Dieselbe Übung mit verstärkter Rotationsbewegung zu einer Drehung um 180°
- Aus der Schrägfahrt Schwung zum Hang um 270° zur Fahrt in der Fallinie
- Walzer links, Walzer rechts usw. aus der Fallinie.

Walzer (von hinten)



10. Charleston

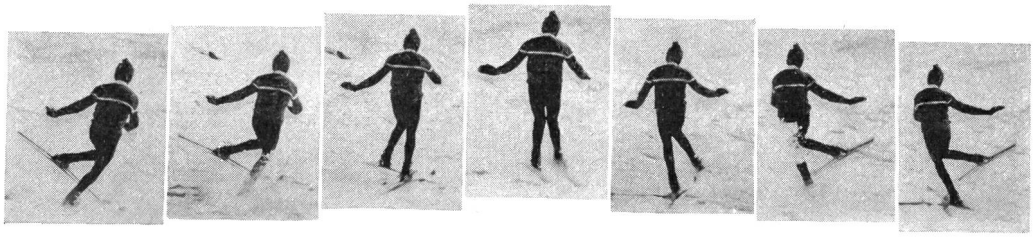
Eine vorzügliche Übung zur Förderung der maximalen Beweglichkeit von Hüft-, Knie- und Fussgelenk sowie der Sprungkraft. Weiter werden Gleichgewicht, Körperbeherrschung und Geschicklichkeit geschult.

Bewegungsablauf:

Ohne den Körperschwerpunkt wesentlich zu verlagern wird in rhythmischem Wechsel von einem Ski auf den andern gesprungen. Der unbelastete Ski wird wie beim Charleston auf der Tanzfläche in Winkelstellung zum Standski abgehoben. Die Skispitzen sind beisammen und werden nicht vom Schnee abgehoben. Der Charleston kann mit oder ohne Skistöcke gefahren werden. Wird die Übung mit Stöcken ausgeführt, erfolgt wie beim Kurzschwingen bei jedem Sprungwechsel ein aktiver Stockeinsatz.

Methodischer Aufbau:

- Charleston-Sprungwechsel an Ort ohne Stöcke
- Charleston ohne Stöcke in leicht fallendem Gelände
- Charleston an Ort mit Stockeinsatz
- Charleston mit Stockeinsatz in leicht fallendem Gelände
- Charleston im Steilhang, ausgeprägter Stockeinsatz
- Charleston im Tiefschnee.



Charleston ohne Stöcke

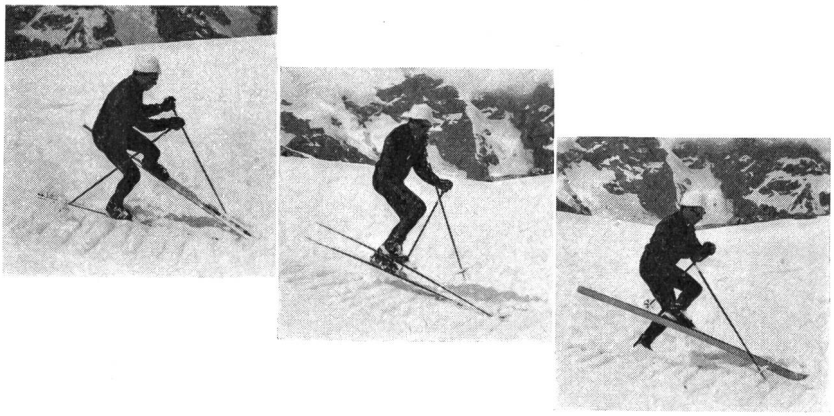


Foto Homberger, Arosa

Foto Homberger, Arosa

11. «Stehaufmännchen»

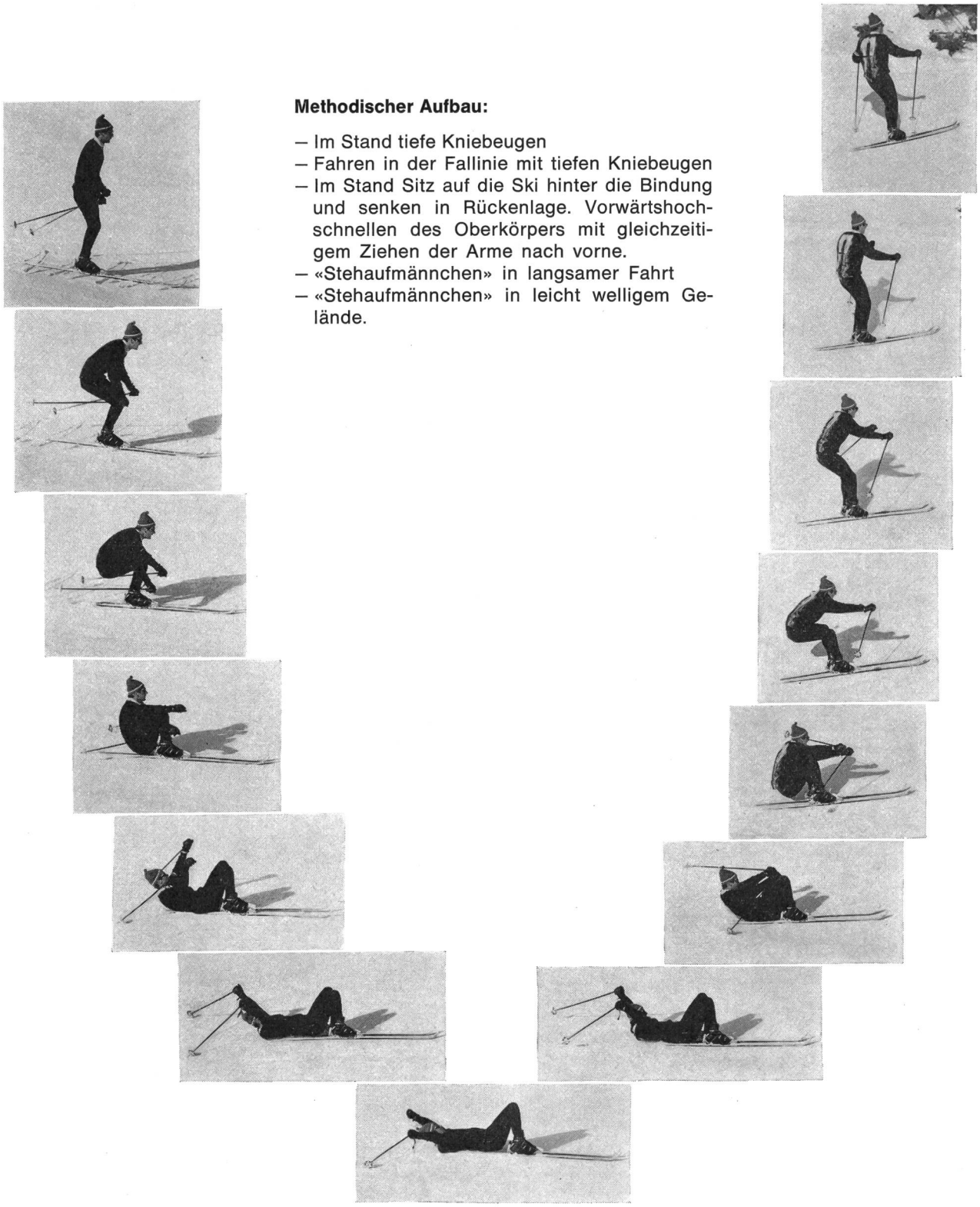
Eine gute Übung zur Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur sowie zur Schulung des Gleichgewichtsgefühls.

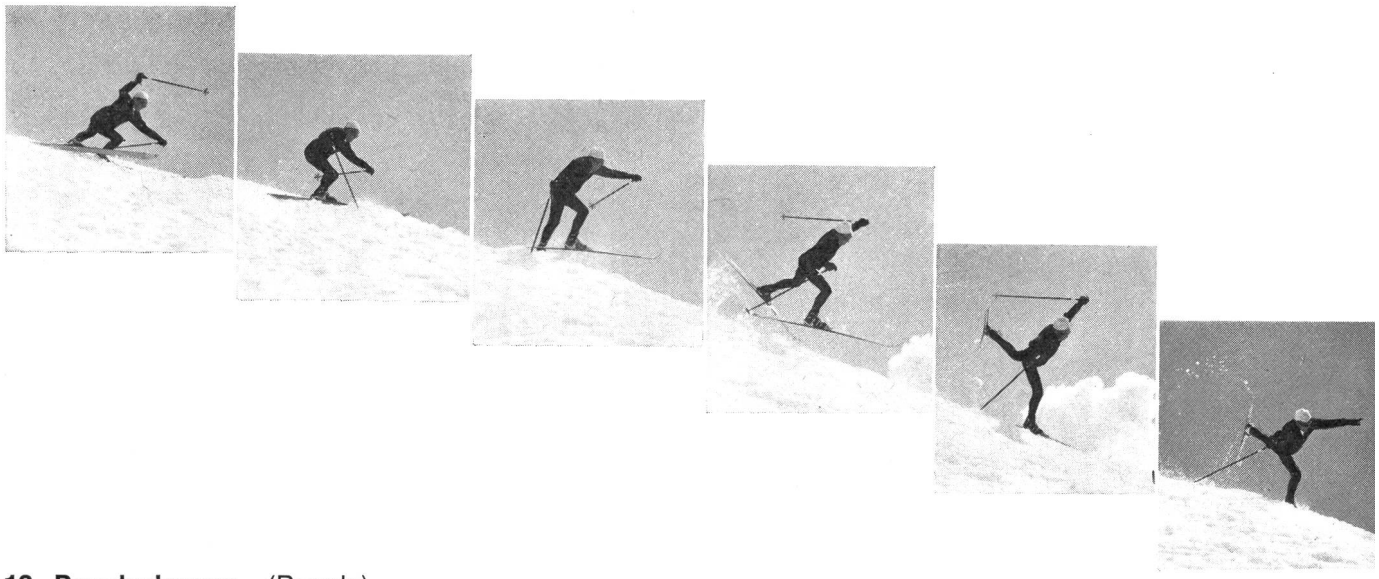
Bewegungsablauf: (in leicht fallendem Gelände beginnen)

Anfahrt in der Fallinie. Sitz auf den Ski hinter der Bindung. Langsames Senken des Oberkörpers in die Rückenlage. Aus dieser Stellung Oberkörper hochschnellen und mit den Armen nach vorne ziehen bis zum Stand und zur Weiterfahrt in der Fallinie.

Methodischer Aufbau:

- Im Stand tiefe Kniebeugen
- Fahren in der Fallinie mit tiefen Kniebeugen
- Im Stand Sitz auf die Ski hinter die Bindung und senken in Rückenlage. Vorwärtshochschnellen des Oberkörpers mit gleichzeitigem Ziehen der Arme nach vorne.
- «Stehaufmännchen» in langsamer Fahrt
- «Stehaufmännchen» in leicht welligem Gelände.





12. Reuelschwung (Royals)

Der Reuelschwung (nach dem «Erfinder» Reuel benannt) ist eine hervorragende Übung für Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Beinkraft. Weiter erfordert sie vom Skifahrer viel Mut.

«Schwalbenkolonne»

oder «Zehn kleine Negerlein»

Bewegungsablauf:

Der Schwung wird auf dem bogeninneren Ski gefahren. Der bogenäussere Ski wird rückwärts hochgehoben, so dass er mit der Lauffläche nach oben über dem Kopf schwebt (ähnlich der Schwalbe oder Standwaage). Zur Wahrung des Gleichgewichtes werden die Arme in Schulterhöhe seitwärts gehalten. Wie beim Parallelkristiania wird die Totalbewegung durch die Hüfte gesteuert und kontrolliert.

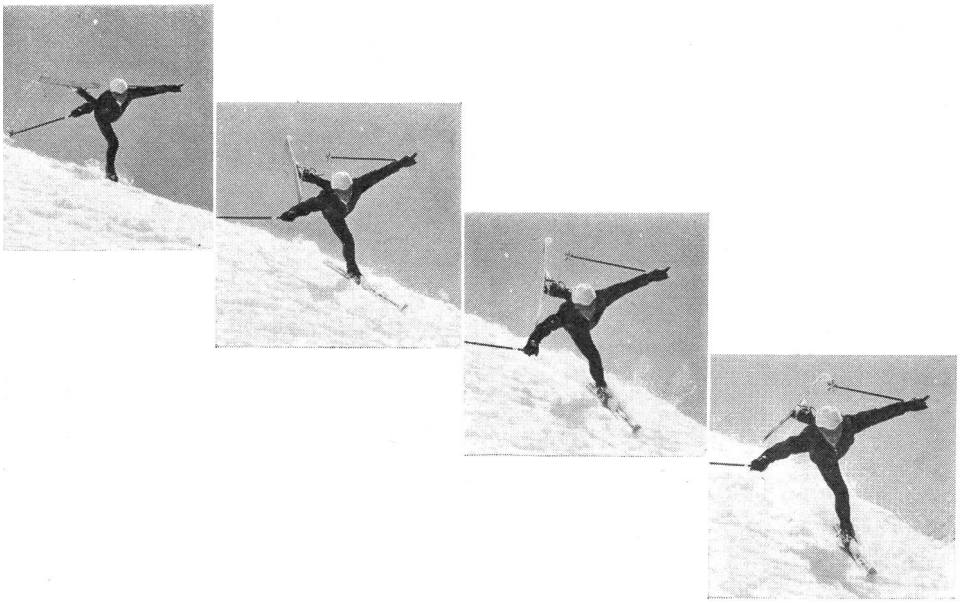


Foto Homberger, Arosa

Methodischer Aufbau:

- Reuelstellung im Stand
- Reuelstellung als Partnerübung (Partner stehen hintereinander und fassen den abgehobenen Ski)
- Partnerübung in Fahrt
- Reuelstellung in der Fallinie einmal links, einmal rechts
- Reuelschwünge aneinandergehängt, Anfahrt aus der Schrägfahrtstellung (S-Form), Standskiwechsel
- Reuel mit Standskiwechsel in der Luft während eines Sprunges zwischen den Schwüngen
- Reuels in buckeligem Gelände

«Schwalbe»

Foto Homberger, Arosa

13. Kreuzschwünge

Die Kreuzschwünge sind eine ausgezeichnete Geschicklichkeitsübung zur Schulung des Hüftgelenks und des Gleichgewichtsgefühles. Gleichzeitig wird mit dieser Übung die reinste Form des schraubenlosen Schwunges trainiert.

Bewegungsablauf:

Der bogeninnere Ski wird zunehmend zum Schwungende quer zum Standski gedreht, wobei der Oberkörper parallel zur Skilinie (Standski) steht. Die Hüfte ist soweit frei gestellt und dreht sich in Richtung Schwungzentrum, wobei die bogeninnere Hüftseite stark nach vorne geschoben wird.

Methodischer Aufbau:

- Fahren auf einem Ski in leicht fallendem Gelände, Arme in der Seithalte als Gleichgewichtshilfe
- Fahren in der Fallinie, Ski abwechslungsweise vorne kreuzen ohne Abweichung aus der Fahrtrichtung
- Aus der Fallinie Schwung zum Hang, Innenski anheben
- Aus der Fallinie Schwung zum Hang, Innenski abheben und kreuzen, so dass am Schwungende die Ski quer zueinander stehen
- Schrägfahrt, Schlittschuhschritt gegen den Hang zum Schwung vom Hang, Innenski anheben und kreuzen
- Durch Sprungwechsel zwei solche Schwünge aneinanderreihen.

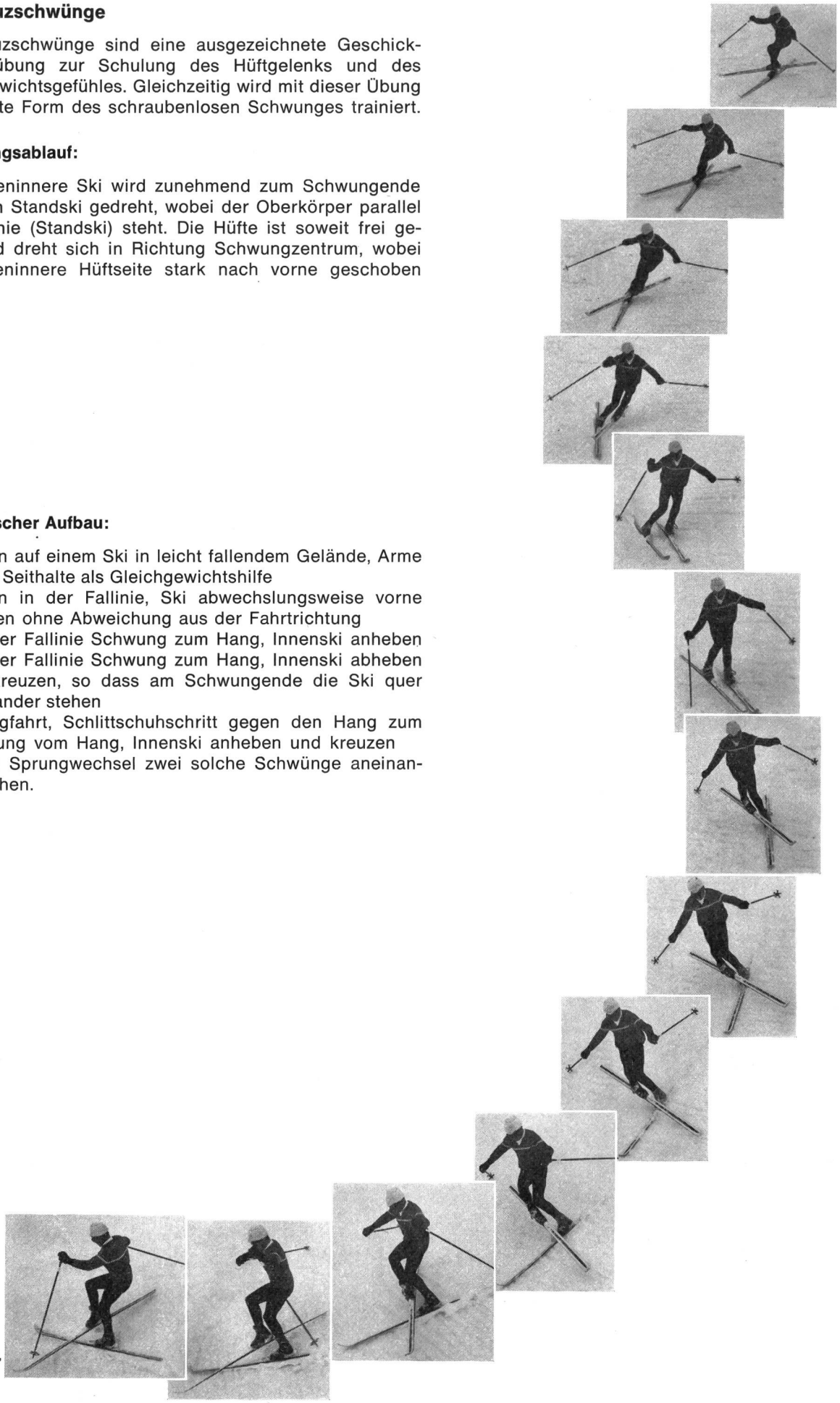


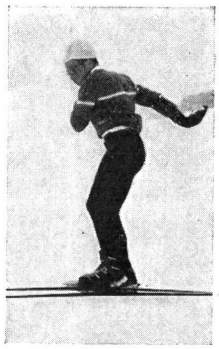
Foto Homberger, Arosa

14. Helikopter

Der totale Drehsprung ohne Stöcke ist eine Mut- und Geschicklichkeitsübung. Um ihn richtig auszuführen benötigt man ein dazu geeignetes Gelände. Am geeignetsten ist eine Loopingschanze, deren Schanzentisch 3 m lang ist und leicht steigt. Der Landeplatz darf nicht zu steil sein. Für mutige Anfänger ist Pulverschnee zu empfehlen!

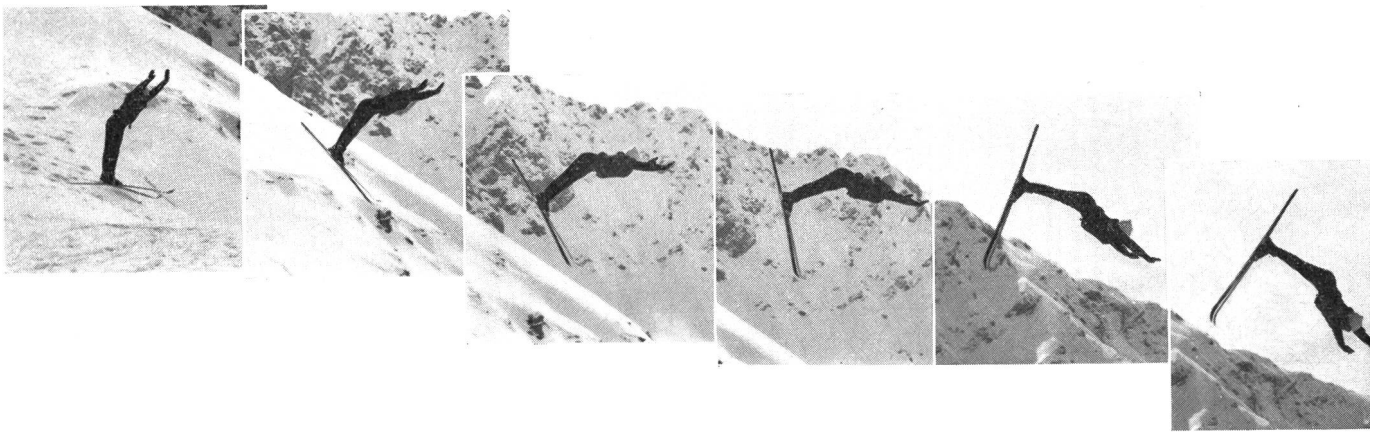
Bewegungsablauf:

Beim Absprung vom Schanzentisch wird der Körper durch eine Gegenschraubenbewegung um seine Achse gedreht, so dass er sich während des Fluges durch die Luft einmal ganz dreht. Der Fahrer landet in der gleichen Richtung, aus welcher er abgesprungen ist.
Die Schwierigkeiten liegen einmal im Dosieren der Drehung (nicht zu viel und nicht zu wenig), anderseits im Verhalten während des Fluges, d. h. verharren im dynamischen Gleichgewicht, ansonst eine Landung auf den Spitzen, auf der Seite oder auf dem Rücken (darum Pulverschnee!) unvermeidlich ist.



Methodischer Aufbau:

Wer den Helikopter lernen will, muss eine Reihe von Stürzen in Kauf nehmen. Von einem eigentlichen Aufbau kann hier kaum gesprochen werden. Frisch gewagt ist halb gewonnen!



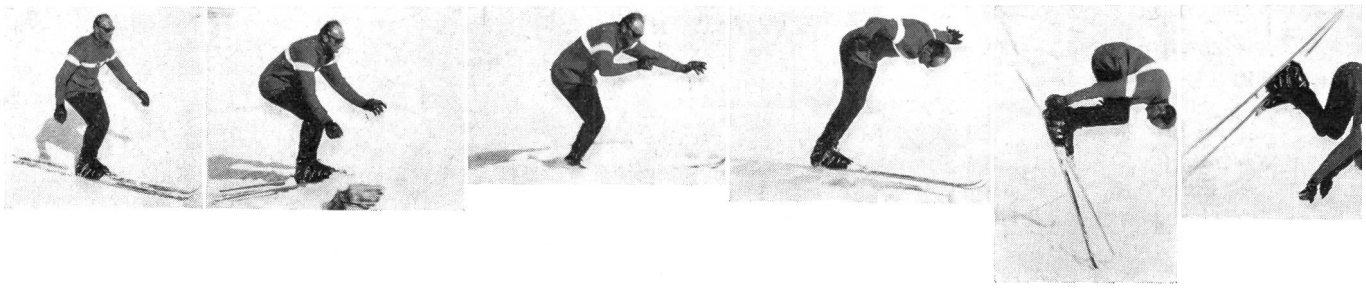
15. Salto

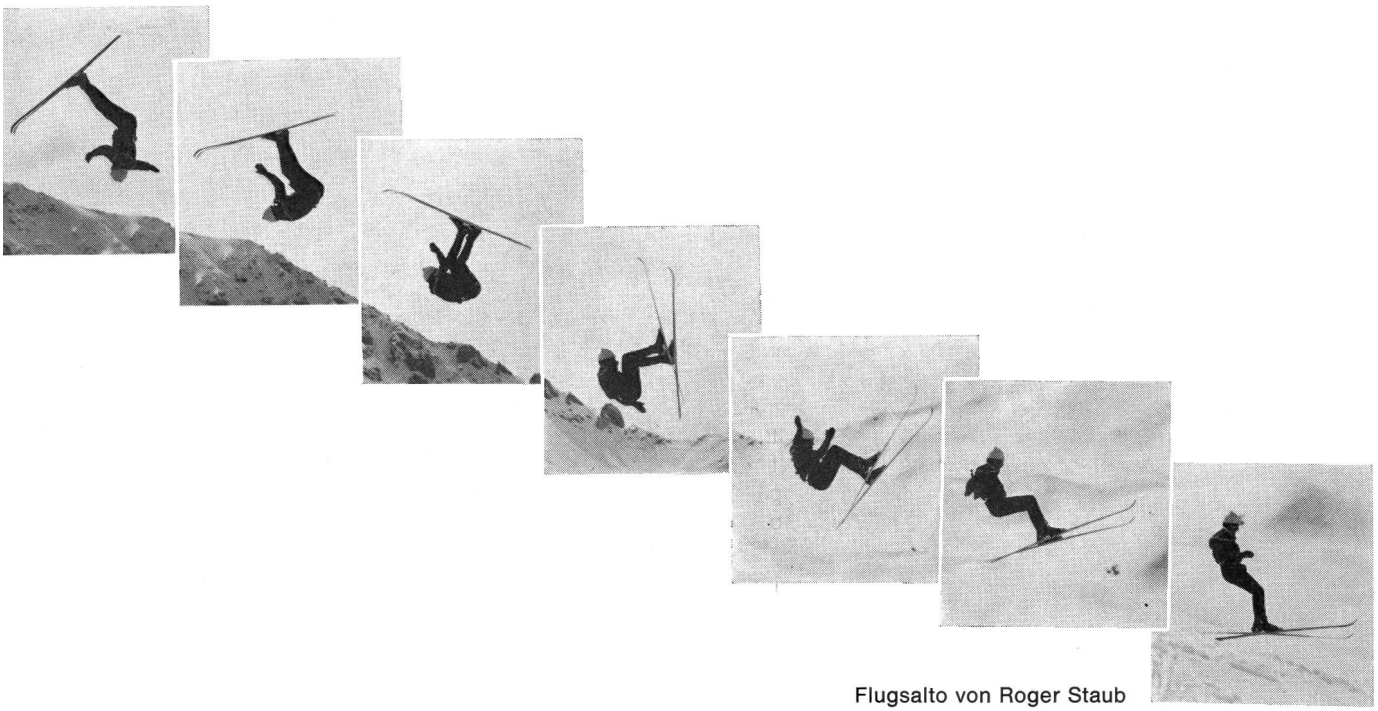
Der Salto ohne Stöcke ist eine Mut- und Geschicklichkeitsübung, die nur überdurchschnittlich guten Fahrern mit bester Kondition zu empfehlen ist.
Es werden heute schon folgende Salti gesprungen:

Salto vw. gehockt über die Skispitzen
Salto vw. gehechtet
Salto vw. gestreckt
Flugsalto vw.
Doppelsalto vw.
Dreifacher Salto vw.
Salto rw. gehockt
Salto rw. gestreckt
Doppelsalto rw. gehockt
Doppelsalto rw. gestreckt

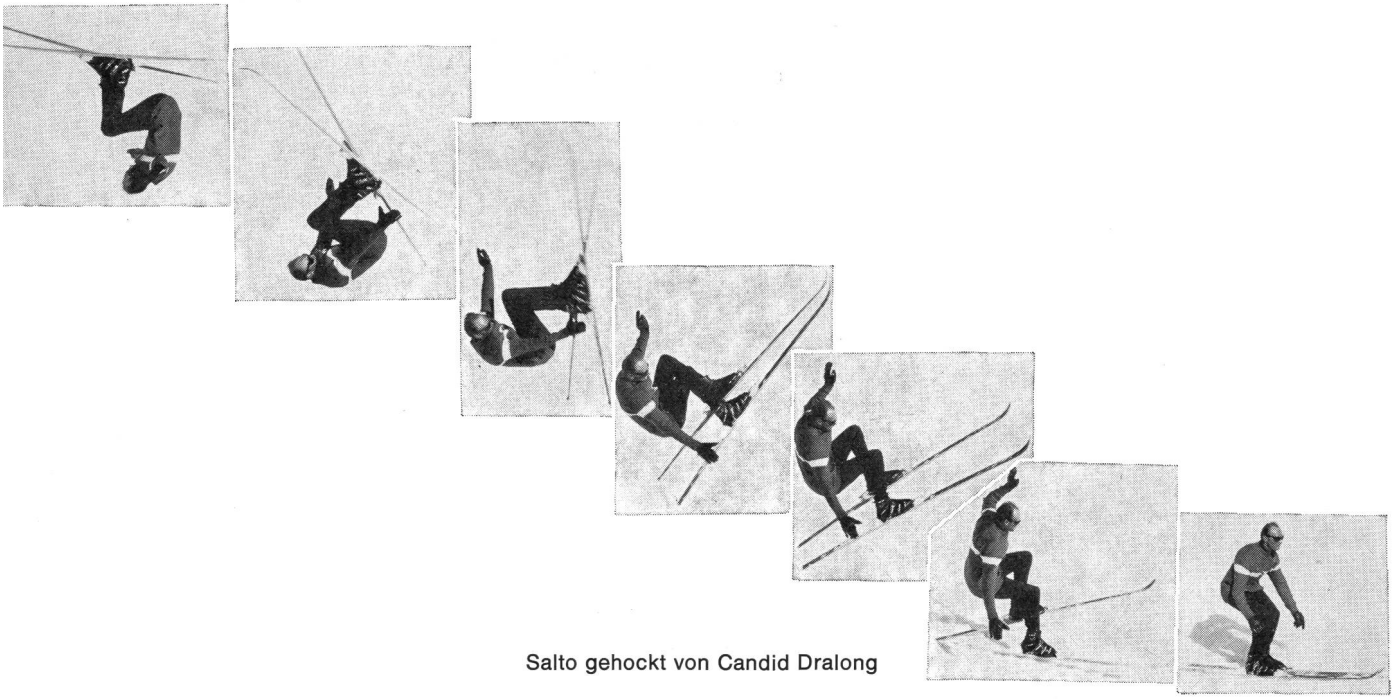
Um sie richtig auszuführen benötigt man ein geeignetes Gelände.

Unbedingte Voraussetzung für jeden Skiakrobaten, der den Salto springen will, ist die Beherrschung des entsprechenden Salto am Boden, vom Sprungbrett ins Wasser oder auf dem Trampolin.



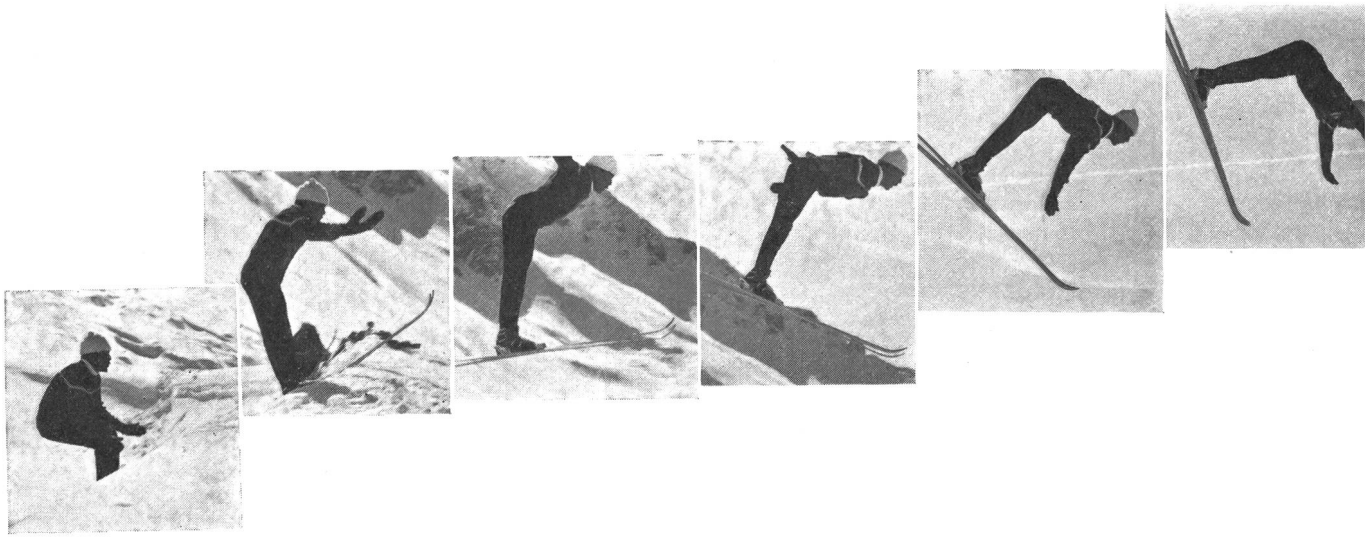


Flugsalto von Roger Staub



Salto gehockt von Candid Dralong

Salto gehechtet von Roger Staub



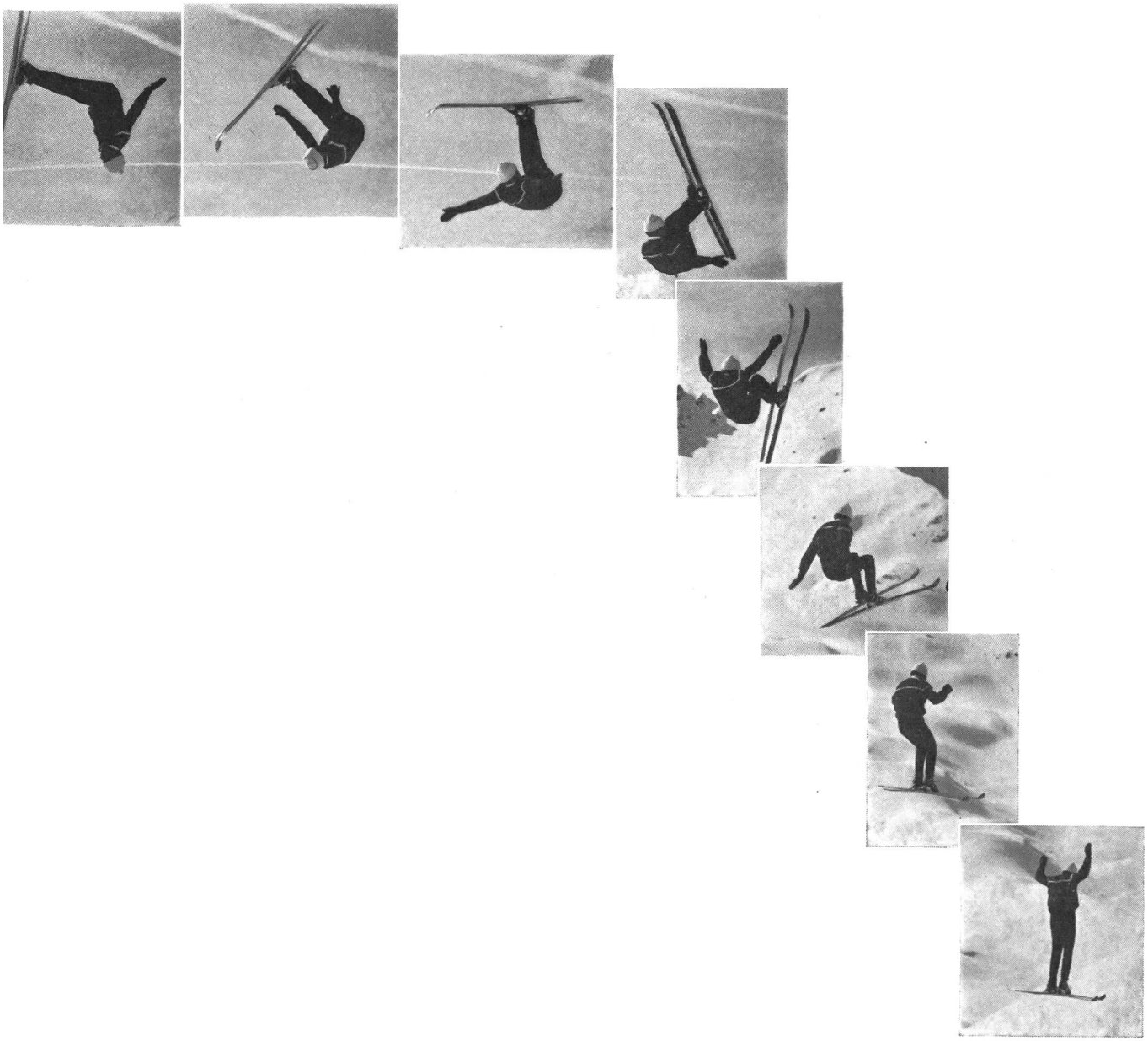


Foto Homberger, Arosa

Doppelsalto rückwärts

Vor 3 Jahren noch Utopie –
heute schon Wirklichkeit!