

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 11

Artikel: Gedanken zur Renntechnik

Autor: Weber, Urs

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994187>

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: 02.07.2025

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

Gedanken zur Renntechnik

Urs Weber, Magglingen

Obschon im gegenwärtigen Zeitpunkt die Rasensportarten noch eindeutig die Schlagzeilen der Sportpresse bestimmen, hat doch im Stillen bereits das Wettrüsten der alpinen Skinationen an allen Fronten begonnen.

Man plant, organisiert, trainiert und zieht dabei die letzten Erkenntnisse aus Praxis und Wissenschaft zu Rate. Die Anstrengungen und Anforderungen werden jährlich erhöht. Eine Zeiterscheinung — noch rationaler, noch intensiver, noch systematischer. Das gemeinsame Ziel für alle Beteiligten: «Weltmeisterschaften 1970 in Val Gardena». Es sei mir am «Vorabend» des Weltmeisterschafts-Winters erlaubt, einige grundsätzliche Beobachtungen über den alpinen Skirennsport festzuhalten:

Die moderne Renntechnik ist funktionell gesehen weitgehend von der Geschwindigkeit her bestimmt. Sie birgt in sich die ständige Auseinandersetzung mit der Vielfalt der Gegebenheiten (Talent, Konstitution, Kondition, Technik, Tempo, Schnee, Gelände). Sie stellt höchste Ansprüche an den Fahrer und setzt eine athletische Topform und die Beherrschung der technischen Elemente voraus. Die Bewegung und vor allem das Bewegungsausmass, zum Teil gross (Slalom), zum Teil fast nicht sichtbar (Abfahrt), stehen in direkter Funktion zu Geschwindigkeit, Schneebeschaffenheit und Geländeform. Die harmonische Wechselbeziehung zwischen dem Fahrer (Bewegungsapparat und «Gerät») und den rasch wechselnden Gegebenheiten (Gelände, Schnee, Tempo) ist entscheidend. Sie führt zur optimalen Bewegungsbereitschaft (Souplesse), zur höchsten technischen Reife. Es gilt also, die der Situation angepassten Bewegungselemente zu wählen, einzusetzen und richtig zu dosieren. Die im unermüdlichen Training angestrebte Automatisierung der Bewegung, führt letzten Endes zum instinktiven Erfassen und Lösen dieser ständig wechselnden Bewegungsaufgaben. Die Folge davon ist eine instinktive Anpassungsfähigkeit, die ihrerseits ein besseres Gleiten ermöglicht. Da zudem dem Erarbeiten der individuellen Anpassungsfähigkeit (Stil) entscheidende Bedeutung zukommt, dürfen die technischen Hilfen im Training nur von den elementaren Formen inspiriert sein. Der Fahrer muss diese grundlegenden technischen Fertigkeiten in einer Unzahl von Situationen anwenden lernen. Zwei Dinge erscheinen mir deshalb für die Gestaltung des modernen Trainings richtungsweisend:

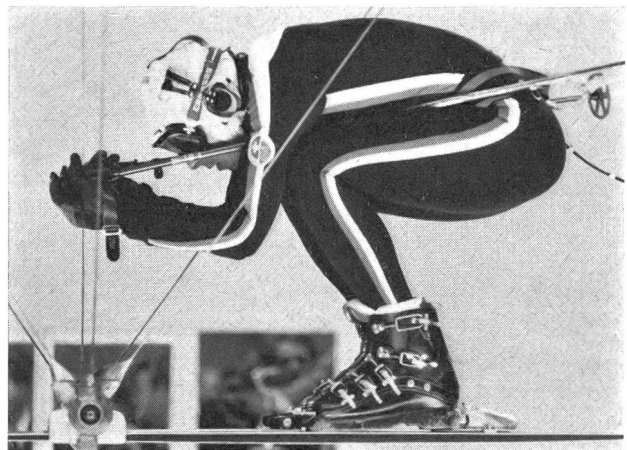
1. Das Herauskrystallisieren der fundamentalen Elemente der Technik. Die technischen Fertigkeiten in

Abfahrt, Riesenslalom und Slalom müssen sodann in die günstigste Relation zu den individuellen Gegebenheiten (Stil, Spezialisierung) gebracht und schliesslich «vollautomatisiert» jeder Situation (Geschwindigkeit, Schnee, Gelände) angepasst werden.

2. Dies verlangt ein sehr differenziertes, individuelles Arbeiten mit den Fahrern, mit dem Ziel, sie weitgehend selbständig zu machen. Diese Schulung zur Selbständigkeit aber ist gleichbedeutend mit dem Formen der Persönlichkeit des einzelnen Athleten.

Die Renntechnik wurde in den letzten Jahren weiter verfeinert, die Ausrüstung verbessert. Man strebt auch im Skirennsport nach Perfektion. Glücklicherweise wurde bis heute die latente Tendenz nach absoluter Spezialisierung (Nur-Abfahrt, -Riesenslalom, -Slalom) überlagert durch die Tatsache, dass sich die drei Disziplinen funktionell in idealer Weise ergänzen.

Nur über das Training in allen drei Disziplinen formt man letzten Endes den Spezialisten einer Disziplin. Die Förderung der schwächsten Disziplin führt zur Leistungssteigerung in der Spezialdisziplin. Funktionell gesehen erfordert dies das einwandfreie Synchronisieren aller Gegebenheiten. Das harmonische Zusammenspiel aller «Instrumente» öffnet erst den Weg zur wahren Meisterschaft.



Ideal-Abfahrtsposition: Fahrer im Windkanal.

Photopress