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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 29 (1972)

Heft: 12

Rubrik: Konditionstraining für Skifahrer

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: 20.07.2025

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

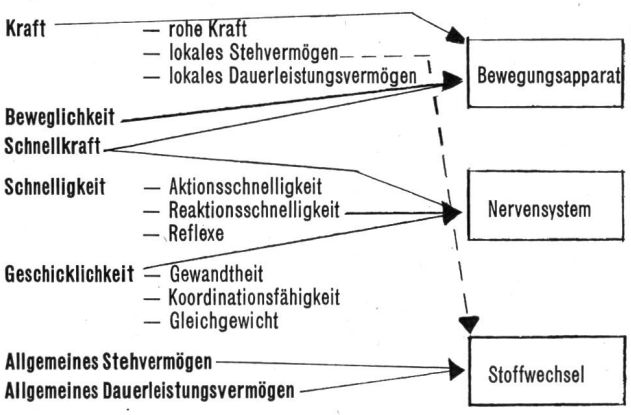
Konditionstraining für Skifahrer

Eine «Co-Produktion» von Anton Zryd, cand. Sportlehrer ETS und Urs Weber, Fachleiter Ski ETS

Berichtigung: Infolge Verkettung verschiedener misslicher Umstände erschien in Nr. 11 eine falsche Uebersetzung des Artikels von Milos Krouzel «Vorbereitende Phase des sportlichen Trainings der Jugend in Mannschaftsspielen».
Die erschienene Uebersetzung stammt nicht, wie fälschlicherweise angegeben, von Marcel Lüthi.
Wir werden die erweiterte und durch neue Bilder ergänzte und fachlich einwandfreie Uebersetzung von Marcel Lüthi in einer der nächsten Nummern von «Jugend und Sport» veröffentlichen.
Wir entschuldigen uns für das bedauerliche Missgeschick. Die Redaktion

Diese Arbeit soll eine Anleitung sein für alle alpinen Skifahrer, die, weil gut gerüstet, unbeschwert dem bevorstehenden Winter entgegenfiebern können. Wir möchten den jungen und älteren Skibegeisterten mit Hilfe von physiologischen Grundlagen und einer zielgerichteten Uebungssammlung den Weg zur sinnvollen, individuellen Vorbereitung für den alpinen Skisport aufzeichnen. Nach wie vor beweist die Unfallstatistik mit erschreckender Deutlichkeit, dass viele Skiunfälle auf physiologische Unkenntnis und konditionelles Ungenügen zurückzuführen sind. Wer glaubt, Skisport zu betreiben um fit zu werden, ist falsch beraten. Die konditionelle Fitness bildet die Voraussetzung, den Skisport mit Freude und Genuss ausüben zu können. Allein der Umstand, dass wir in kürzester Zeit mit den modernen Transportmitteln in eine uns völlig neue Umwelt versetzt werden (Höhenunterschiede), stellt Anforderungen an unser Herz-Kreislaufsystem, die weit über dem normalen täglichen Wert stehen. Wer aus Bequemlichkeit eine zweckmässige Vorbereitung vernachlässigt, nimmt unnötige Risiken in Kauf. Jeder Sport und der Skisport im besonderen erfordert vom Ausübenden eine gewisse Leistung. Es ist daher eminent wichtig, dass eine Grundlage geschaffen wird, die eine minimale Leistungsfähigkeit sicherstellt. Wenn wir im folgenden theoretische Grundlagen und praktische Uebungen zur Verbesserung der persönlichen Leistungsfähigkeit im Skifahren aufzeigen, so lassen wir uns dabei immer vom Gedanken leiten, dass alles mit Mass betrieben, zum Nutzen der Gesundheit sei. Massvolles Ausschöpfen der körperlich-seelischen Möglichkeiten — ein Grundsatz, der am Anfang jeder Leistungsanforderung stehen soll! Da eine Leistungssteigerung zudem nur möglich ist, wenn eine Vielzahl mitbestimmender Faktoren, wie Trainings- resp. Gesundheitszustand, persönliche Einstellung, Umwelteinflüsse usw., zusammentreffen, muss das Training auf die zu vollbringenden Leistungen und die zu erwartenden Belastungen ausgerichtet werden. Der Enderfolg wird von einer schrittweisen Steigerung der Belastung abhängig sein.
Erinnern wir uns vorerst kurz der physiologischen Zusammenhänge rund um den Begriff der «Kondition». Welches sind die allgemeinen Konditionsfaktoren und wie steht es mit ihrer Relation zu Körper, Sinnesorganen und den Stoffwechselvorgängen?

Allgemeine Konditionsfaktoren



Spezielle, auf das alpine Skifahren ausgerichtete und zu trainierende Faktoren

Kraft — Muskelkraft von Beinen, Rumpf und Schultergürtel
— lokales Stehvermögen, vorwiegend für Beine (Oberschenkel) und Rumpfmuskulatur.

Beweglichkeit
Dehnung, Lockerung.

Schnellkraft / Schnelligkeit
im Sinne von Reaktions- und Aktionsschnelligkeit, Reflexe.

Geschicklichkeit
Gewandtheit, Bewegungskoordination, Gleichgewichts- und Lagegefühl.

Stehvermögen allgemein
Herz-Kreislaufbelastung von mehreren Minuten während einer Abfahrt.

Dauerleistungsvermögen
Grundausdauer, Herz-Kreislaufbelastung im Zusammenhang mit der Höhenadaptation.

Welches sind demnach die Ziele einer zweckmässigen Vorbereitung auf die Skisaison?

— Förderung von Beweglichkeit und Geschicklichkeit.
— Verbesserung von Körperbeherrschung, Gleichgewicht und Lagegefühl.
— Training von Herz-Kreislaufsystem.
— Kräftigung der beim Skifahren am meisten beanspruchten Gelenke und Muskelgruppen.
— Die Befriedigung und Gewissheit, sich allmählich in Form zu bringen.

Mit den in der Folge aufgeführten einfachen Uebungen wollen wir Ihnen das Mittel in die Hand geben, das Ziel, die Verbesserung der persönlichen Leistungsfähigkeit in Richtung alpines Skifahren, zu erreichen.

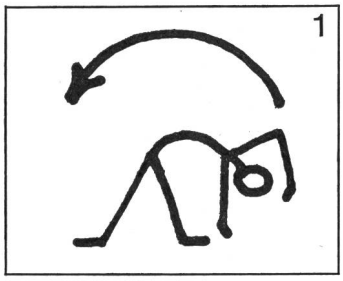
Einige Grundsätze möchten wir der Uebungssammlung voranstellen:

— Die Uebungsintensität (Belastung) soll dem individuellen Leistungsvermögen (Trainingszustand) angepasst werden.
— Jede Uebung muss zielgerichtet sein (Ski)!
— Versuche die Uebungen skitechnisch richtig auszuführen (zum Beispiel Bein—Fussstellung, Körper—Armhaltung usw.)
— Beachte das Prinzip der Spannung und Entspannung (Rhythmus!)
— Trainiere und verbessere damit vorab Deine Schwächen (zum Beispiel Beweglichkeit).
— Trainiere regelmässig, wenn möglich täglich. Ein tägliches Training, während kurzer Zeit (zum Beispiel 20 bis 30 Minuten) ist besser und lohnender, als ein einmaliges, ermüdendes Training pro Woche.
— Stelle Dir ein buntgemischtes Programm zusammen, indem vor allem Dehnungsübungen, Kräftigungsübungen, Gleichgewichtsübungen und Laufübungen enthalten sind.
— Die Uebungen können im Zimmer (bei offenem Fenster), in der Turnhalle oder, was sehr zu empfehlen ist im Gelände (offener Wald mit weichem Boden) ausgeführt werden.

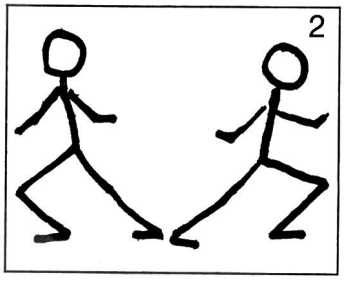
Und nun wünschen wir Euch allen viel Spass und Geduld bei der Vorbereitung und viel Freude beim Skifahren.

Dehnungsgymnastik

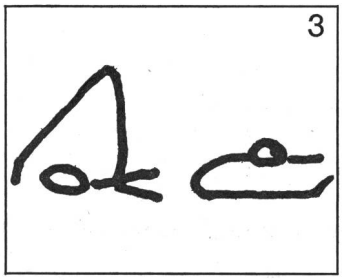
Konditionsfaktor: Beweglichkeit



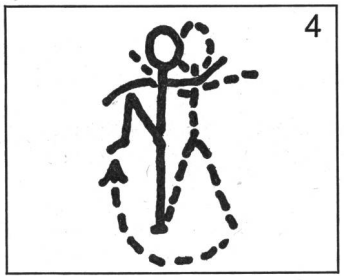
1. Grosse Grätsche: Rumpfwippen seitwärts.
   M e r k e : Nicht nach vorne ausweichen!



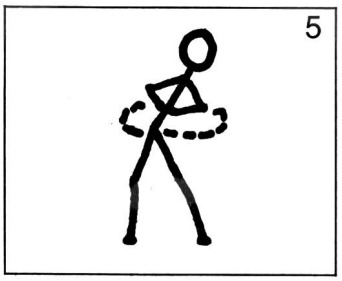
2. Grosse Grätsche: Gewichtsverlagerung nach links und rechts.



3. Vorwippen und zurückrollen.

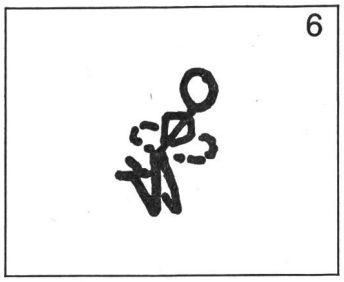


4. Kleine Grätsche: linkes Knie zur rechten Schulter führen und umgekehrt.

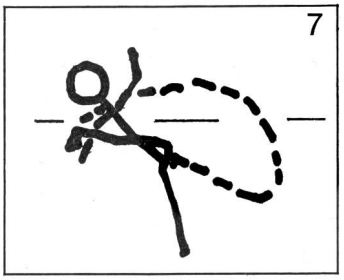


5. Beckenkreisen (Kniekreisen), Kopf bleibt ruhig.

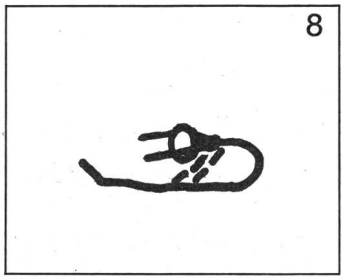
6. Kniestand: Rumpfkreisen.



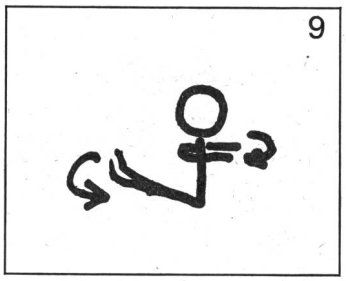
7. Rückenlage: linker Fuss zur rechten Hand schwingen und umgekehrt.



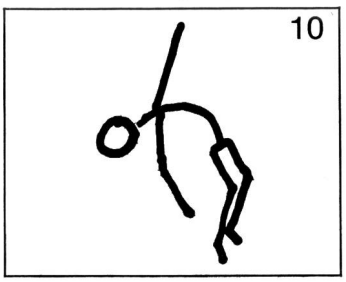
8. Sitz: Rumpfbeugen mit Nachwippen, Knie fassen (je 2 Zeiten).
   M e r k e : Kinn auf Knie bei relativ geradem Rücken.

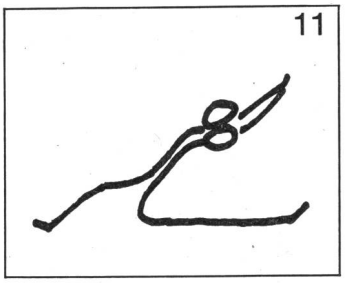


9. Sitz: Beine gestreckt, pendeln hin und her. Oberkörper und Arme: Gegenbewegung.

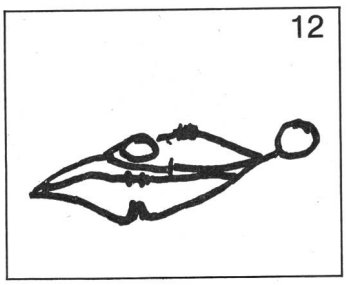


10. Kleine Grätsche: linker Arm zur rechten Ferse und umgekehrt.

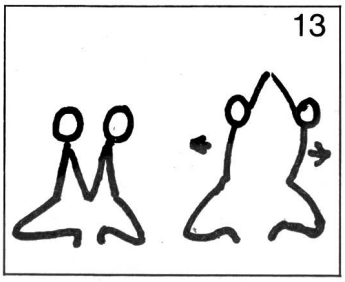




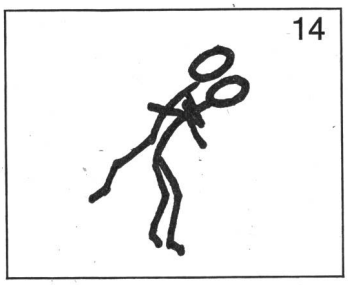
11. Sitz: Rücken an Rücken, Arme in Hochhalte: Rumpfbeugen im Wechsel.



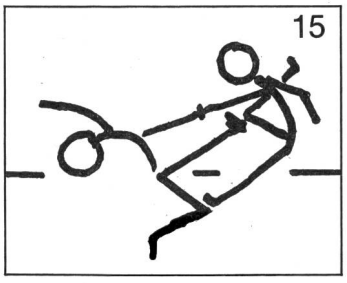
12. Grätschsitz zueinander: Vor- und Rückbeugen.



13. Fersensitz: Rücken an Rücken, Händefassen seitwärts: Hochschnellen der Hüfte mit gleichzeitigem Armschwung in die Hochhalte.

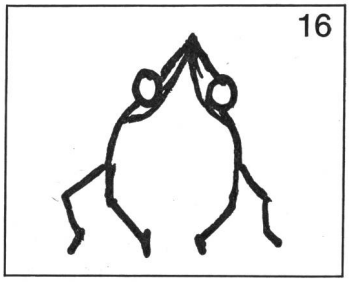


14. «Salzwägen». Rücken an Rücken, Arme seitwärts eingehängt: Vorsichtiges gegenseitiges Aufladen.

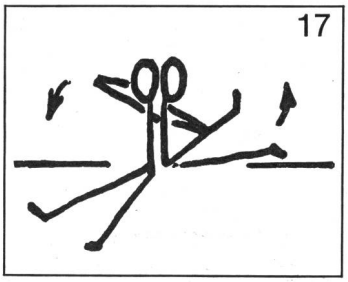


15. Partner im Hürdensitz gegeneinander. Ausgestrecktes Bein stemmt gegen das angewinkelte Bein des Partners, Handfassung: Rumpfbeugen vorwärts / rückwärts.

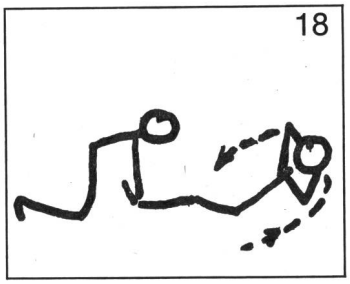
16. Rücken an Rücken, Arme in Hochhalte gefasst. Gleichzeitig Vorschritt links und rechts zur Spannbeuge: Nachwippen und in die Ausgangsstellung zurück. Wechselseitig.



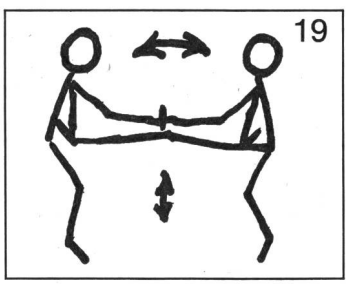
17. Grätschsitz. Rücken an Rücken, Arme in Seithalte, Hände gefasst: Rumpfdrehen nach links und rechts.



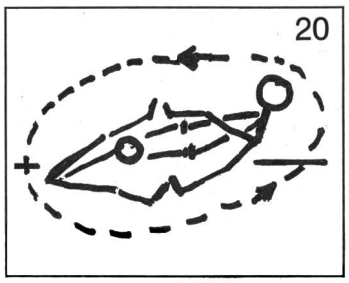
18. Partner fixiert die Fussgelenke: Rumpfkreisen mit Händen im Nacken, Beine bleiben gestreckt.



19. Linke Beine und Hände gefasst: Hüpfen im Kreis (Zug nach aussen). Wechselseitig.

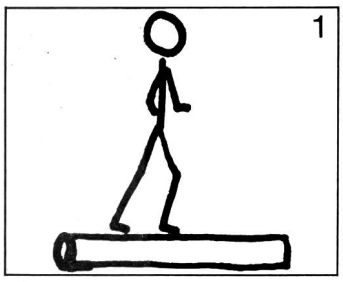


20. Grätschsitz. Füsse gegen Füsse des Partners gestemmt, Hände gefasst: Rumpfkreisen mit gestreckten Beinen.



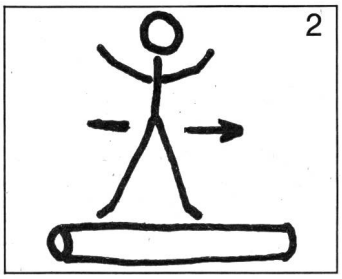
Gleichgewichtsübungen

Konditionsfaktoren: Gleichgewicht, Lagegefühl

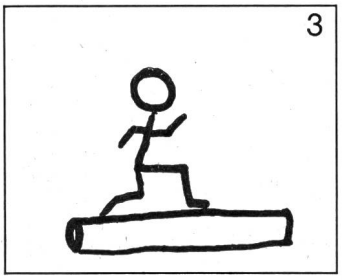


1.a Gehen vorwärts und rückwärts.

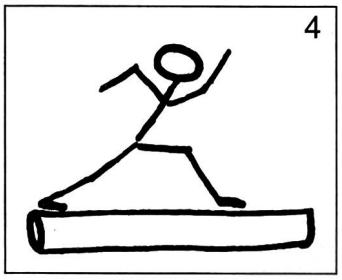
1.b Gehen mit Drehungen.



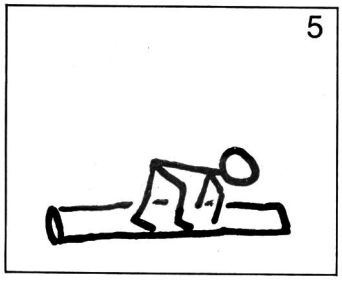
2. Baumstamm seitlich übermessen.



3. Gehen im Kauergang.

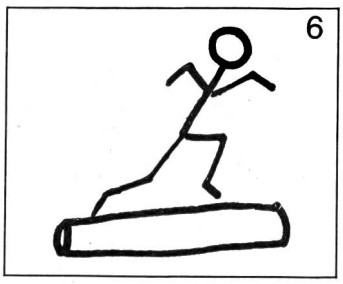


4. Fortgesetzter Ausfallschritt links und rechts.

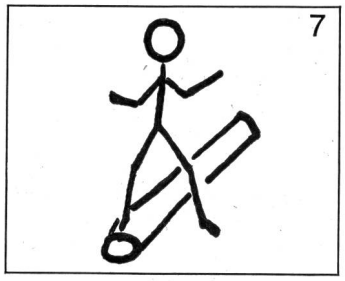


5. Gehen auf allen Vieren.

6. Leichtes Laufen.

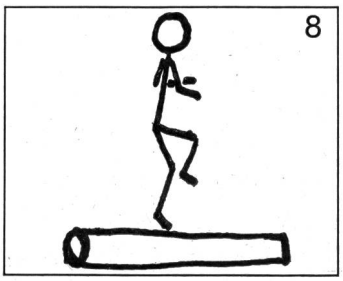


7. Laufen mit Ueberkreuzen der Beine.

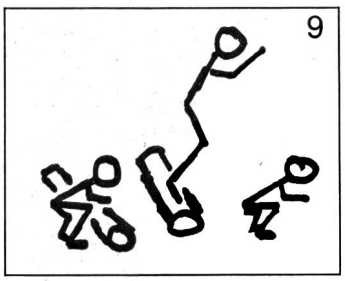


8.a Hüpfen auf einem Bein.

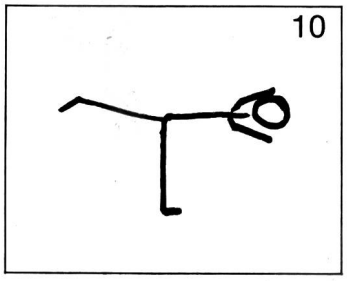
8.b Trainingsanzug oder Turnschuhe ausziehen ohne hinunterzufallen.

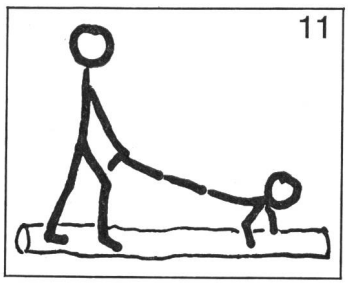


9. Aus Hocke Sprung auf den Stamm, Hocke, Sprung, Hocke, vorwärts und rückwärts springen.

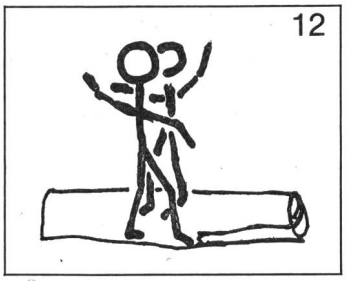


10. Standwaage.

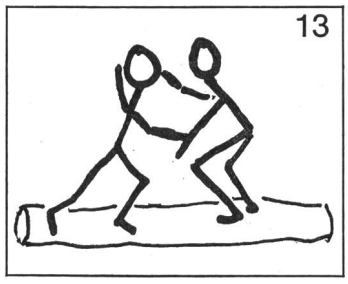




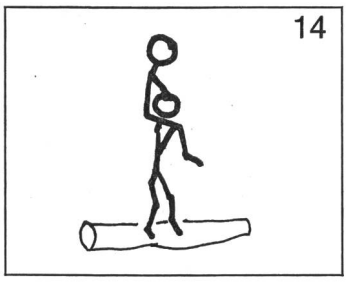
11. Liegestützgehen.



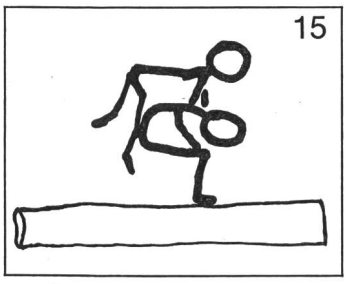
12. Kreuzen ohne sich gegenseitig zu halten.



13. Balkenkampf.

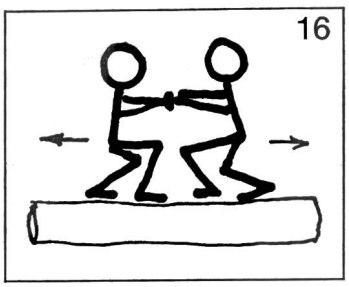


14. Partner im Schultersitz (Hüftsitz). Gehen mit Variationen.

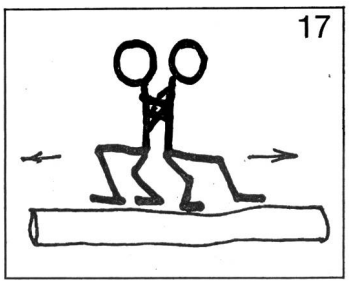


15. Böcklispringen.

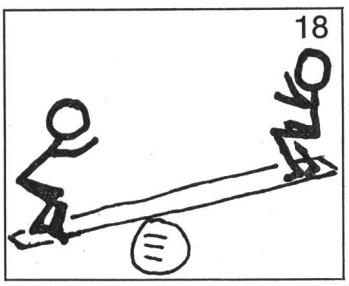
16. Gehen im Kauergang.



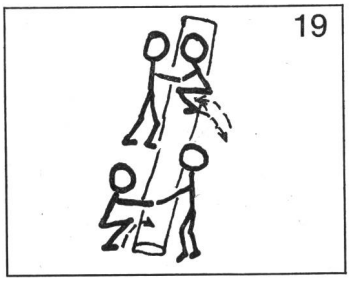
17. Gehen im Kauergang (Rücken an Rücken).



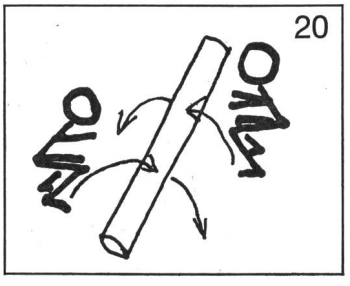
18. Schaukel (Brett, Stamm). Brett soll den Boden nie berühren.



19. Hände des Partners fassen. Partner springt aus Hocke auf den Stamm — Hocke. Springt zurück und umgekehrt.



20. Springen auf den Stamm — Hocke — Sprung zur Hocke auf den Boden — halbe Drehung — Sprung — Hocke usw.



Gymnastik mit Belastung — Kräftigungsübungen

Muskelkraft — Lokales Stehvermögen — Kräftigung

Grundsätzliches:

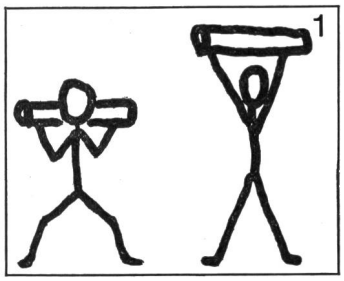
Alle Uebungen müssen explosiv, das heisst so rasch wie möglich ausgeführt werden.

Gewichte:

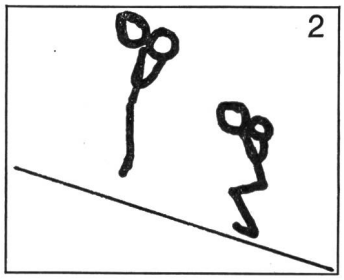
20 kg, das heisst zirka 1/4 des Körpergewichtes.
— Hanteln
— Rundhölzer
— Rucksack mit Sand gefüllt
— Sandsack

Wiederholung:

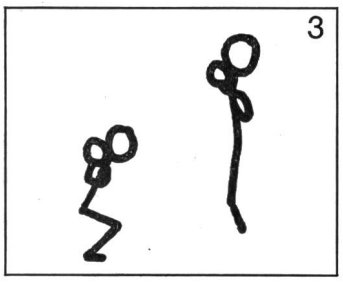
— Jede Uebung 5- bis 15mal
— 3 bis 5 Serien



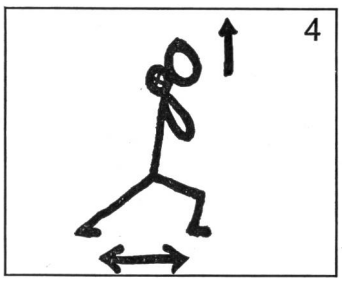
1. Stossen aus Grätschstand.



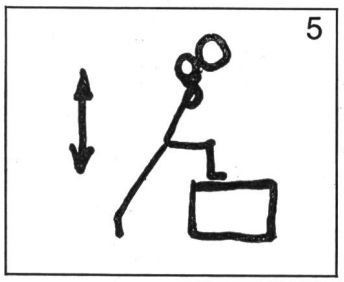
2. Strecksprünge auf schiefer Ebene (hangaufwärts).



3. Strecksprünge aus der Hocke.

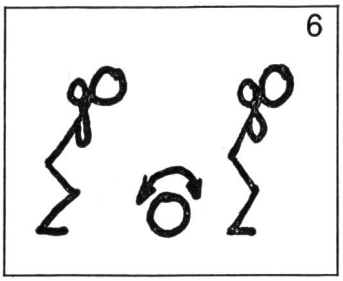


4. Ausfallschritt — hoher Sprung — Beinwechsel — Ausfallschritt.

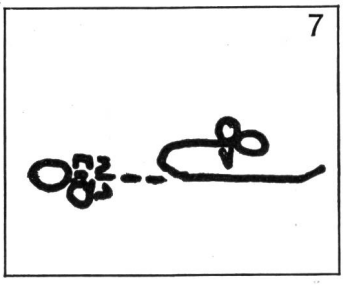


5. Harvard-Step, Steigen auf 50 bis 70 cm Höhe.

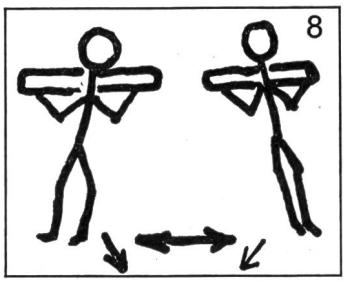
6. Hocksprünge vorwärts und rückwärts über Baumstamm.



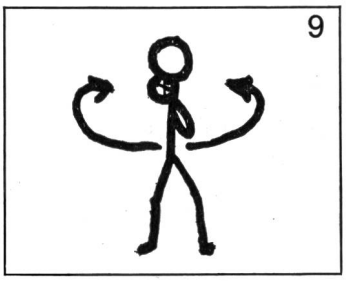
7. Aufsitzen, Rumpfbeugen vorwärts.



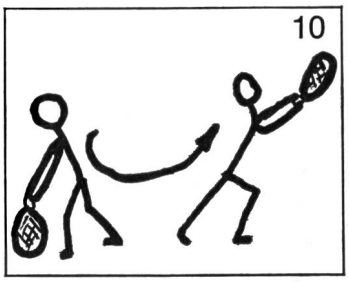
8. Hüpfen seitwärts/vorwärts: beidbeinig; einbeinig (Mulde/Hohlweg).

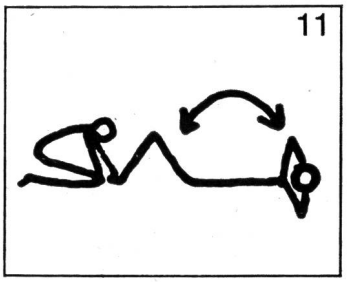


9. Rumpfdrehen nach links und rechts mit Nachwippen.



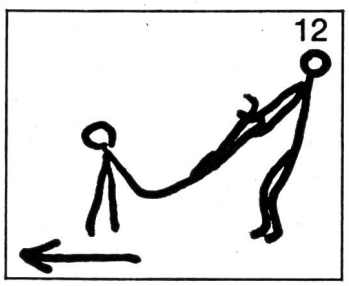
10. Schwungvolles Rumpfdrehen mit Sack.



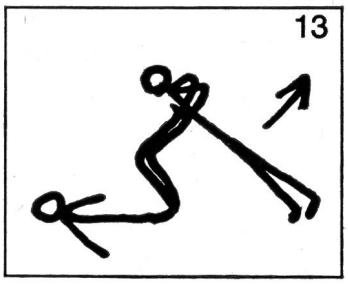


Partner

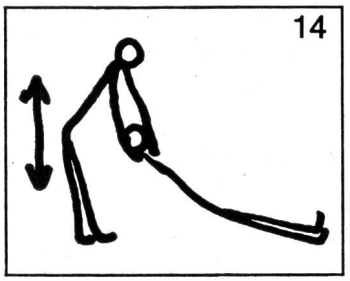
11. Rumpfbeugen vorwärts aus Rückenlage.



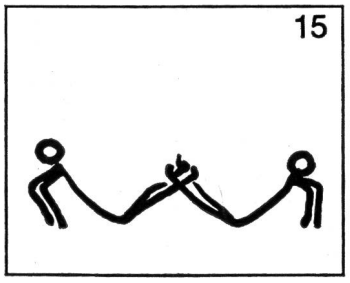
12. Wandern im Liegestütz rücklings.



13. «Fusspresse» — Hochstossen.



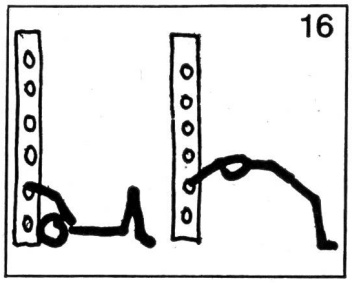
14. Nackenhalte: Auf und ab.



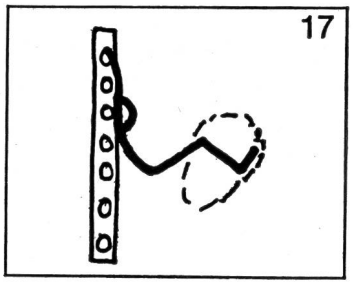
15. Druck nach aussen resp. nach innen.

An Geräten, Sprossenwand

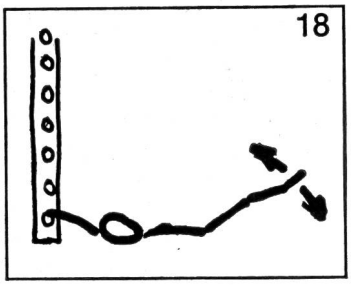
16. Rückenlage, Beine gebeugt, Aufstossen in die Brücke.



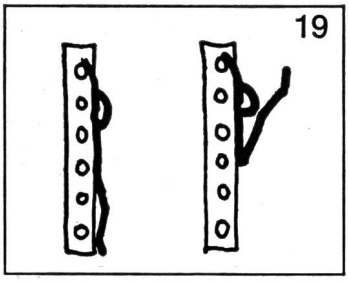
17. Hang rücklings: grosses Beinkreisen links und rechts.



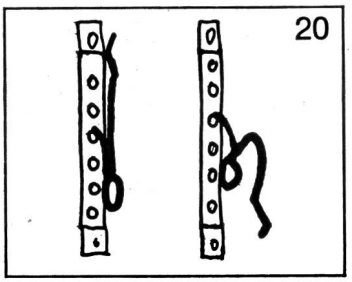
18. Rückenlage: Beine in Vorhalte, schwenken der Beine links und rechts.



19. Hang rücklings: Heben der Beine über den Kopf.



20. Sturzhang rücklings: Senken der Beine bis zum Boden.



Stationen-Parcours (je ein Beispiel für Halle und Gelände)

Zweck:

— Förderung der Kreislaufausdauer und des lokalen Stehvermögens.

Grundsätzliches:

— Stationen-Parcours je nach Eigenart und Zielsetzung am Anfang, in der Mitte oder am Schluss eines Trainings einschalten. (In der Regel Mitte oder Schluss.)

— Auf- und Abbau der Stationen rasch (im Gelände evtl. fest einrichten).

— Reibungsloser Gruppenwechsel muss gewährleistet sein.

— Zahl der Stationen zwischen 6 und 10, Umlauf mindestens 1mal, maximal 3mal.

— Uebungswahl; zielgerichtete (Ski), leicht ausführbare Uebungen.

— Uebungsfolge; physiologische Prinzipien der Belastung beachten, abwechslungsreich.

— Belastungen müssen dem individuellen Leistungsvermögen und dem Trainingszustand angepasst werden. Progressive Steigerung.

— Ganze Gruppen sollen gleichzeitig trainieren können. (Organisation)

— Voraussetzung vor dem Beginn eines Stationen-Parcours ist die physiologische Vorbereitung.

Stationen-Parcours in der Halle

Leistungssteigerung beim Stationen-Parcours

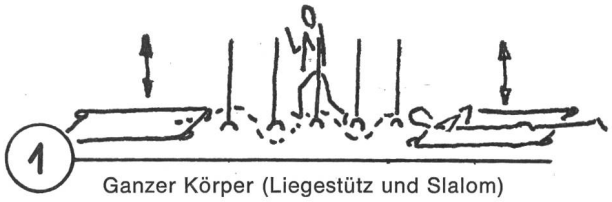
— grössere Wiederholungszahl an den Stationen

— Gewichte erhöhen

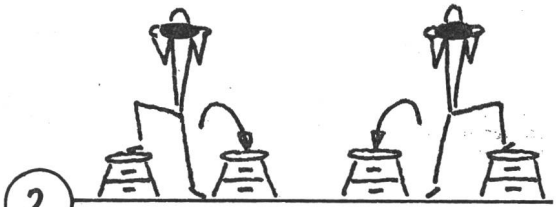
— Erholungspause zwischen den Serien (Stationen) verkürzen

— zweiten oder dritten Durchgang anschliessen

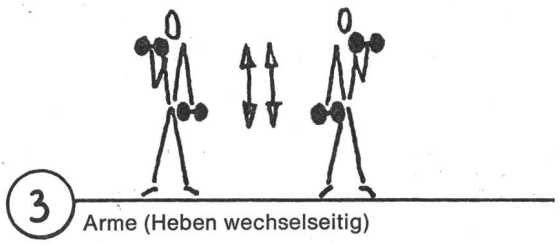
— oder diese Varianten kombinieren



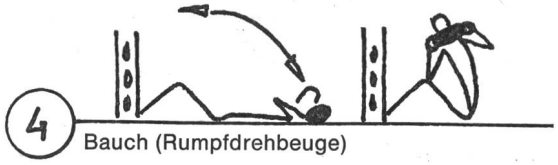
Ganzer Körper (Liegestütz und Slalom)



Beine (Beinwechsel im Sprung)

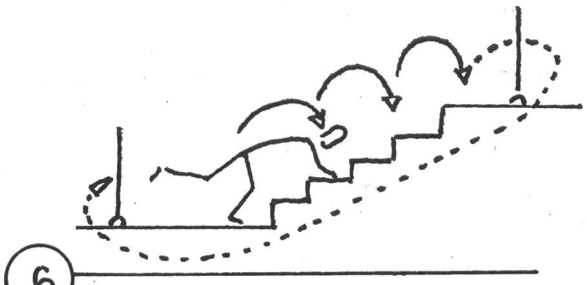


Arme (Heben wechselseitig)



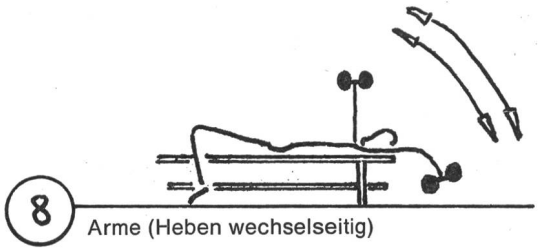
Bauch (Rumpfdrehbeuge)

Rücken (hochheben seitwärts)



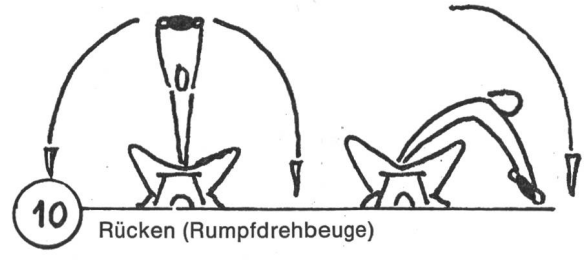
Ganzer Körper (Dreifüsslerhüpfen)

Beine (Schlusssprünge seitwärts)



Arme (Heben wechselseitig)

Bauch (schräg neben Kopf hochziehen)

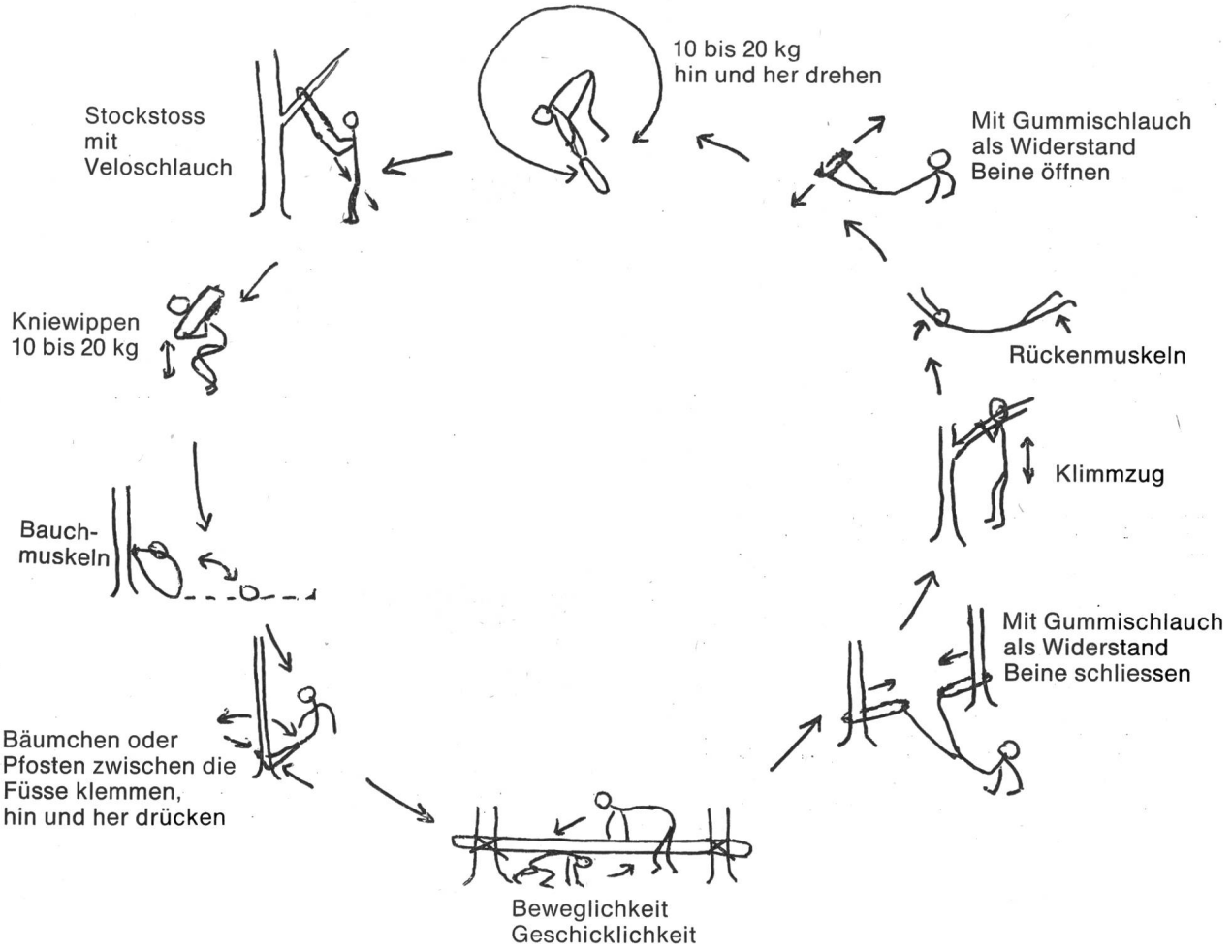


Rücken (Rumpfdrehbeuge)

Stationen-Parcours im Gelände (Wald)

Intervalltrainingsweise
30'' Leistung
30'' bis 1' Erholung mit Platzwechsel (Laufen!)

1 bis 3 Durchgänge
Bei vielen Teilnehmern mehrere Uebungsmöglichkeiten pro Station schaffen.



«Das Eigendasein als Vitalität schafft sich Raum im Sport, als einem Rest von Befriedigung unmittelbaren Daseins in Disziplin, Geschmeidigkeit, Geschicklichkeit. Durch die vom Willen beherrschte Körperlichkeit vergewissert sich Kraft und Mut. Der naturoffene Einzelne erobert sich die Nähe zur Welt in ihren Elementen ... Sport ist nicht nur Spiel und Rekord, sondern wie Aufschwung und Aufraffen. Er ist heute wie eine Forderung an jeden. Noch das durch Raffinement übertünchte Dasein vertraut sich in ihm der Natürlichkeit des Impulses ... Der Menschenleib schafft sich sein Recht in einer Zeit, wo der Apparat erbarmungslos Mensch auf Mensch vernichtet ...»

Karl Jaspers

Aus: Sport — Moder oder Lebenshilfe?