

## Ski-Technik Auffälligkeiten Ost

(< U16 / U18 >)

### Ausgangslage

Anhand von Ski Technik Auffälligkeiten Ost im FIS Bereich wurde durch Petra Eberle, Mario Häni und den NLZ Ost Trainern ein Weg gesucht, im U16 Bereich das Thema zu sensibilisieren und dies mit einer Hilfestellung in die Theorie, Praxis und Methodik umzusetzen. Ein Ziel war und ist, dass dies als Zusatzmaterial dient.

### Umsetzung

Im Vorfeld wurde ein Lösungsansatz gesucht, um den Grund für technische Auffälligkeiten im Osten zu erkennen, diese gezielt anzusprechen, und in Zukunft zu minimieren. Anlässlich des ersten IR Ost U16 Zusammenzug vom 25. April 2022 in Samnaun, fand ein Meeting mit allen RV, RLZ, SSGD und NLZ Trainer im Rahmen eines Austausches über die technischen Auffälligkeiten statt.

Es wurden fünf Auffälligkeitsbilder anhand von Videoaufnahmen gezeigt. Bei der anschliessenden Bearbeitung wurde in Gruppen darüber diskutiert und mögliche Lösungsansätze ausgearbeitet. Dabei galten die folgenden Zielvorgaben:

- IST Stand
- SOLL Stand
- Wahl der Methodik und die Wahl des Trainingsgeländes/Schneebeschaffenheit

### Fazit

Das Fazit hat gezeigt, dass gewisse Auffälligkeiten von Region zu Region variieren. Es bestehen viele Erklärungen des Schwungablaufes. Ein möglicher Lösungsansatz ist es, anhand der einzelnen Auffälligkeiten herauszufinden, ob evtl. der Ablauf und deren Bewegungen falsch interpretiert werden, und man dem mit einer methodischen Hilfestellung entgegenwirken kann. Schlussendlich steht der Athlet/in im Zentrum und sollte in jeder Stufe für das nächste Level ausgebildet werden. Wie es so schön heisst: was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr.

### Gedankenstöße

- Technik ist situative angepasste Position an den äußeren Bedingungen und Gegebenheiten.
- ganz nach dem Motto → nichts ist falsch ausser es ist gefährlich
- Sprungformen lernen (Vor – Ab – Drücken ...). Speziell bei den Mädchen sollte dies **VOR** der Pubertät erfolgen (Racing Essential 3).
- Wir sind im Athletiktraining sehr kreativ und sollten dies auch mit Inhalten in das Skitraining einfliessen lassen
- Nutzen des JO Alters, mit der vielen Zeit um gut ausgebildeten Athleten/innen zu bekommen und den Stressfaktor „Zeit“ im U18 Bereich zu minimieren
- Trainings auf Ski vorbereiten

! Die folgenden Übungen oder methodischen Hinweise haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Richtigkeit.

## 1. Druckaufbau über Innenski «Knie aufklappen»

### **Bemerkungen**

- Hüfte oft nach aussen rotiert (fehlende Beweglichkeit → Hüftknick ist nicht möglich)
- Innenski schneidet zu → Aussenski fährt weg → Spurbreite wird weit
- Fussgelenk zu steif
- Zuwenig Arbeit über das aussen Fuss- und Kniegelenk beim Druckaufbau
- Meist mit Oberkörperrotation (Achse) verbunden
- viel Druck am Innenski

### **Soll – Lösungsansatz**

- Achsenübereinstimmung
- Arbeit über Fuss → Knie → Hüfte
- Parallele Bein/Kniearbeit (Tendenz Innenknie weniger gekantet)
- Fokus auf Aussenknie, nach vorne/innen bringen am Kurvenansatz
- Aufbau des Schwungs über Fuss, Knie & Hüfte (von unten nach oben)
- Schmale Skistellung
- Oberkörper Stabilität (Bewegung zum Tor vermeiden)

### **Methodik**

- Gezieltes Technikfahren
- Gummiband um Knie
- Gegenserfahrungen, fahren mit extremen O-Beinen oder extremes X-Bein Fahren
- SL-Tore mit GS Ski
- GS-Tore mit Slalom Radien und GS Ski
- Mit schmaler Skiführung fahren → Knie berühren sich
- Lange Ski fahren
- Fahren mit einem Ski

### **Trainingsgelände/Schneebeschaffenheit**

- Buckelpiste
- Pistenvariation, beginnend vom leichten-flachen Gelände
- Ausgefahrene Läufe
- Wannenfahren

### **Erkenntnisse:**

- Beinarbeit forcieren, dann ist der Oberkörper stabil, keine Beinarbeit produziert  
Oberkörperrotation
- Zu aggressives Material im Kinderbereich
- Minikipp bei Kindern
- Druck unter dem Tor → spät, Radius eng halten
- Schuheinstellungen ( $1/2^\circ$  gegen innen stellen)
- Die Taillierung hilft den Kindern sehr viel, somit schwer einen Druckaufbau zu lernen

### **Racing Basics**

- RB 1: Dynamische Grundposition und parallele Skistellung
- RB 3: Stabiler Oberkörper
- RB 4: Hauptbelastung auf dem Aussenski

## 2. Druckaufbau über Hüfte

### *Bemerkungen*

- man lässt sich zu wenig Zeit zwischen den Toren
- Hüfte kippt zu früh nach innen, die Folge ist eine starke Innenskielastung am Kurvenansatz
- Es findet keine Veränderung des Kantwinkels statt, lediglich eine Veränderung des Schwerpunktes zum Kurvenzentrum → Die Folge, durch wenig Bewegungsfluss entsteht keine Dynamik in die Kurve
- In Position stehen „angelerntes“ Skifahren → es wird eine Position angelernt aber kein Verhalten
- Passivität aus der Kurve heraus, kein auflösen des Fahrverhaltens aus der Kurve heraus → keine neutrale Position zwischen den Kurven → Stress beim Druckaufbau

### *Soll – Lösungsansatz*

- gezielter Belastungswechsel und Schwungansatz (Becken über Aussenski) anstreben
- Fahrverhalten aus der Kurve heraus auflösen → nach vorne über den neuen Aussenski → und die Falllinie wieder aufbauen
- Druckaufbau zum Tor muss im Zentrum stehen → geht nur, wenn die Hüfte über dem Aussenski steht.
- Diagonalfahren
- Knie und Hüfte gehen gemeinsam mit zunehmendem Steuerdruck nach vorne und innen
- Arbeit über Fuss → Knie → Hüfte

### *Methodik*

- Innenski zurück ziehen beim Belastungswechsel
- Beim Stangengebundenen fahren Markierungen am Schwungansatz setzen
- Parallelläufe in flachem Gelände trainieren → provoziert Aktivität
- Slalomläufe mit GS Ski fahren
- Kurssetzung von Läufen: im Verlauf des Kurses immer schneller und enger werden
- Geländefahren
- Im JO Bereich mit langen Ski fahren
- Vielseitigkeit im Zentrum
- Doppelstock
- „Hoch-Stehen“ → offene Hüft- und Kniewinkel

### *Trainingsgelände/Schneebeschaffenheit*

- Trainieren auf gewässerten Pisten (Druckaufbau spüren)

### *Erkenntnisse*

- generell sieht man diese Auffälligkeit bei den Frauen mehr als bei den Männern
- Durch das der Aufkantwinkel nach dem Tor sukzessive gelöst wird, gewinnt man an Schrägfahrt und hat weniger Zeit, um zu früh den Schwung anzusetzen.

### *Racing Basics*

RB 4: Hauptbelastung auf dem Aussenski → Belastungswechsel auf/gegen den **werdenden (neuen)** Aussenski

RB 5: Kontinuierlicher Belastungsaufbau durch **Bewegungsfluss**

### 3. Druckaufbau über Oberkörper (Innenlage)

#### **Bemerkungen**

- Häufig verbunden mit Rotationen
- Mit Oberkörper wird der Ski in die Falllinie gebracht
- Man sieht diese Auffälligkeit oft im steilen Gelände, bei stark drehender Kurssetzung, und bei schnellen Disziplinen geht die Geschwindigkeit am Schwungansatz verloren
- Kinderbereich
  - zu viel Fokus auf nahes Fahren an die Tore
  - mit dieser Auffälligkeit ist man oft schnell im flachen Gelände → längerfristiges Anstehen
  - Stockeinsatz fehlt oder wurde nie gelernt

#### **Soll – Lösungsansatz**

- Gute Beinarbeit → stabilisiert den Oberkörper
- Ski durch einen aktiven Druckaufbau in die Falllinie bringen → im einfachen und flachen Gelände anwenden
- Oberkörper unter Spannung → vor aus der Kurve bewegen
- No Touch fahren
- Bildliche Vorstellung → am Schwungansatz Aussenski nahe am Körperschwerpunkt halten
- Im Kinderbereich das Umlegen und der Taillierung nachfahren vermeiden (längerfristiges denken was braucht es im FIS Bereich mit langem Ski zu fahren) das Kind was macht nur das was nötig ist – gezieltes fokussieren des Trainers
- Gezieltes ganzheitliches Rumpfttraining

#### **Methodik**

- GS im Kurzsprung
- Drehwiderstand erhöhen (Gelände)
- Gesetzte Kurven mit „hartem Druck“
- Kurzsprungvarianten:
  - fliegendes Umsteigen
  - Ollie
- Tiefschnee und Buckelpisten fahren
- Verschiedene Stockeinsatzvarianten anwenden
- Gegensatzerfahrungen: Mitdrehen contra Gegendrehen → extreme Ausführungen
- Kurze Torabstände im Slalom (6-8m)
- Kurssetzung sehr drehend
- Stangengebunden mit Gummizügen oder ohne Stöcke fahren

#### **Trainingsgelände/Schneebeschaffenheit**

- Trainieren auf gewässerten Pisten

#### **Erkenntnisse**

- Alles ist erlaubt, variieren mit dem Gelände, Torabständen und Skiwahl
- Nicht alles muss auf Schnitt gehen
- Kein Einheitssprung einschleifen

#### **Racing Basics**

RB 2a: Kurve: Unabhängige Beuge- und Streckbewegung der Beine

RB 3: Stabiler Oberkörper

RB 4: Hauptbelastung auf dem Aussenski

## 4. Position hinten (Rücklage)

### **Bemerkungen**

- zu harte Skischuhe (Formel: Körpergewicht x2-10) die Höhe der Manschette ist zu beachten
- Gute Pisten und taillierte Ski im Kindesalter sind das „Hauptübel“.
- Kein guter Druckaufbau provoziert ein Nachdrücken nach dem Tor → durch starke Kräfte nach dem Tor welche auf einem wirken, wird man noch mehr nach hinten gedrückt → fühlt sich nach falscher Beschleunigung an!?!?

### **Soll – Lösungsansatz**

- Zentrale Grundposition
- Becken hoch im Streuerdruck
- Cross-under richtig vermitteln
- Körperschwerpunkt nicht zu hoch
- Tiefes Becken → Steuerdruck nachgeben (Fersendruck Ausfahrt Kurve vermeiden)
- Material nicht zu aggressiv einstellen
- Ansatz am Ballen → ausziehen auf Ferse = falsch verstanden
- Bewegung aus der Kurve nach vorne → Bewegung aus den Beinen → beim Belastungswechsel MÜSSEN die Ski Schneekontakt haben (Schaufeldruck) → Oberkörper und Winkel in der Hüfte kompakt halten

### **Methodik**

- mit GS-Ski SL fahren
- Auslösephase trainieren (Cross-under – richtig vermitteln)
- Zentrale Position gezielt schulen
- Augenmerk auf hohes Becken
- Gleichgewicht vor- und rück schulen
- Gelände, Buckelpiste und Wellenbahn fahren
- Fahren mit offenen Skischuhen
- Kurse in Überlänge fahren
- Kurze Torabstände im Slalom (6-8m)
- Keil Ski fahren und Bindung vorstellen
- Ohne Stöcke Stangengebunden und ungebunden

### **Trainingsgelände/Schneebeschaffenheit**

- Bei schlechten Bedingungen trainieren
- Off-Piste fahren
- Jegliche Schneearten (hart bis weich) trainieren

### **Erkenntnisse**

- Die meisten fahren mit zu aggressivem Material, auch zu hohen Manschetten bei den Schuhen
- Keil aus den Schuhen nehmen (Slalom)
- Wenn man spät dran ist vom Timing, folgt eine aufrechte Position und dadurch ist der Körperschwerpunkt schwer händelbar
- Physische Verfassung (Rumpf und Oberkörper Stabilität)

### **Racing Basics**

RB 1: Dynamische Grundposition

RB 3: Stabiler Oberkörper

## 5. Belastungswechsel (hoch-tief)

### **Bemerkungen**

- Vom Oberkörper fehlende unabhängige Beinarbeit
- zu starkes Strecken und Beugen aus der Hüfte → pumpen → kurzer Druck nicht möglich
- Fehlerbild: Bei wenig Bewegung aus den Beinen muss Oberkörper beim Lösen helfen
- zu harte Schuhe
- keine parallele Beinstellung

### **Soll – Lösungsansatz**

- stabiler Oberkörper
- Rumpfspannung
- Unabhängige Beinarbeit Innenbein freigeben
- Parallele Beinstellung
- neuen Aussenski über die Schaufel spüren

### **Methodik**

- Schuhschnallen öffnen
- Trickschwung „Fliegend umsteigen“ mit Variation ruhigem OK
- Fußballen nach vorne abrollen
- Gelände und Buckelpiste fahren
- Gesetzte Kurven mit kurzem hartem Druck
- Kurze Torabstände im Slalom (6-8m)
- Wellen/Mulden fahren (Tore hinter der Welle)

### **Trainingsgelände/Schneebeschaffenheit**

- vom einfachen zum schweren, Tempo gut kontrolliert

### **Erkenntnisse**

- Wollen den Druck aufbauen obwohl noch immer der alte Aussenski belastet ist.
- Druckaufbau und Schwungwechsel erfolgt aus den Beinen (Beinarbeit → im Sprunggelenk: aktives durchwechseln → Aussenski zu werdenden (neuen) Aussenski
- Am Schwungansatz drückt das Schienbein vor-in den Schuh (Hauptaugenmerk auf das Aussenbein).
- Hangdruck/ äußere Kräfte nutzen, um nach vorne zu kommen um den neuen Ski von der Schaufel her anfangen zu belasten
- Über Pedalo arbeiten, Fahrradfahren, WICHTIG: unabhängige Beinarbeit

### **Racing Basics**

RB 1: Dynamische Grundposition

RB 2a Kurve: Unabhängige Beuge- und Streckbewegung der Beine

RB 3: Stabiler Oberkörper

RB 4: Hauptbelastung auf dem Aussenski