

Skifahren – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: In stabiler Position fahren und bremsen

Fahr- und Bremsformen – sei dies in der Pflugstellung oder in paralleler Skistellung – haben zum Hauptziel, die Geschwindigkeit zu erhöhen, beizubehalten oder zu verringern. Diese Erscheinungsformen bilden eine wichtige Grundlage für sicheres Skifahren.

Geländewahl: Solange die Kinder nicht bremsen und anhalten können, sollten die Fahr- und Bremsformen in einem auslaufenden Gelände oder einem Gegenhang gelernt werden. Die weiteren Formen setzen voraus, dass die Kinder und Jugendlichen bremsen können und ist von daher möglich auch auf steileren Pisten auszuführen.

Inhaltsverzeichnis



Schneepflug

(Falllinienfahren parallel und Bremsen im Pflug)

Die Kinder und Jugendlichen lernen, das Tempo zu kontrollieren beziehungsweise anzuhalten.

Die Kinder und Jugendlichen fahren mit paralleler Skistellung leicht abfallendes Gelände hinunter. Sie öffnen während der Fahrt die Skienden und spüren die Tempoveränderung. Beim Öffnen der Skienden können sie wie ein Schneepflug den Schnee wegschieben.

Variationen

- Das Falllinienfahren parallel auf einem auslaufenden Gelände üben
- Durch Vergrössern beziehungsweise Verkleinern des Pflugwinkels das Fahrttempo bestimmen
- Auf Kommando in der Pflugposition anhalten

Zusatzinformation, Tipp:

- Die Ski beim parallelen Falllinienfahren flach und gleichmässig belasten
- Beim Bremsen im Pflug beide Ski auf die Innenkante verlagern; die Skispitzen zusammen- und die Skienden auseinanderführen

Material: Smarties, Plüschtiere, halbierte Tennisbälle

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Gleisbauer

(Schrägfahren)

Die Kinder und Jugendlichen lernen, schräg am Hang zu fahren.

Die Kinder und Jugendlichen zeichnen mit ihren Ski Spuren in den Schnee. Sie überqueren mit paralleler Skistellung den Hang. Dadurch gleichen sich die beiden Spuren und könnten als Geleise für einen nachkommenden Zug dienen.

Variationen

- Schrägfahren in Richtung einer vorgegebenen Markierung und in Pflugstellung bremsen
- Abwechslungsweise einen Ski abheben und kurz auf dem anderen Ski fahren
- Während dem Schrägfahren hochspringen

Zusatzinformation, Tipp:

- Stabile Grundposition mit paralleler Skiführung.
- Der Talski ist stärker belastet.
- Die Kinder und Jugendlichen fahren auf beiden bergseitigen Kanten, um nicht wegzurutschen.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Butterbrot streichen

(Seitrutschen)

Die Kinder und Jugendlichen lernen, seitlich zu rutschen.

Die Kinder und Jugendlichen haben Hunger. Sie wollen sich darum ein Butterbrot streichen. Dafür stehen sie in paralleler Skistellung quer zum Hang. Um die Butter zu streichen, kanten sie den Talski auf die Gleitfläche ab, wodurch dieser seitlich abrutscht. Anschliessend ziehen sie den Bergski nach. Die Piste wird dadurch geglättet und sieht aus wie die Butter, die wir auf ein Brot streichen.

Variationen

- In Zweierteams ausführen, wobei sich die Tandems gegenüberstehen; A: den Hang hinunterrutschen und plötzlich abbremsen; B: die Bewegung nachmachen
- Während dem Rutschen den Körper zu den Skispitzen, anschliessend zu den Skienden verlagern
- Rutschchallenge: Spur durch Schneehaufen vorgeben, die beseitigt werden müssen

Zusatzinformation, Tipp:

- Führe die Übung nahe an der Falllinie durch.
- Die Ski stehen parallel.
- Eine etwas engere Skistellung hilft beim gleichmässigen Rutschen.
- Bei geringem Gefälle ist die Aufgabe emotional einfacher, aber technisch anspruchsvoller. Bei steilerem Gelände kann die Aufgabe emotional schwieriger sein (aufgrund des Respekts vor dem Gefälle oder dem Kontrollverlust), aber technisch einfacher.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Wellentauchen

(Falllinienfahren «Wellen und Mulden»)

Die Kinder und Jugendlichen lernen, Wellen und Mulden zu fahren.

Die Kinder und Jugendlichen fahren durch die stürmische See. Damit sie sicher ans Ufer kommen, strecken sie im Wellental (Mulde) die Beine und halten so den Kopf über Wasser. Anschliessend beugen sie auf dem Wellenkamm die Beine und gewinnen so an Stabilität.

Variationen

- Auf einer Ebene einen Gegenstand vom Boden aufheben
- Kleine Buckel oder Schanzen fahren, ohne abzuheben
- Die Stöcke auf die Unterarme legen (wie ein Tablett mit Getränken, die nicht verschüttet werden dürfen)

Zusatzinformation, Tipp:

- Achte darauf, dass die Kinder und Jugendlichen langsam starten und die Geschwindigkeit unter Kontrolle haben.
- Die Ski bleiben parallel und halten Kontakt mit dem Schnee.
- Das Beugen und das Strecken kommen aus den Beinen, nicht aus dem Oberkörper.
- Als Gelände eignen sich kleine Schanzen und Buckel oder eine gebaute Wellen-Mulden-Bahn.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Schneesleuder

(Bremsen parallel)

Die Kinder und Jugendlichen lernen zu stoppen.

Die Kinder und Jugendlichen fahren mit paralleler Skistellung eine Piste hinunter. Beim Bremsen spritzen sie wie eine Schneeschleuder so viel Schnee wie möglich hoch und versuchen, damit einen Gegenstand zu bedecken.

Variationen

- Bremsen parallel aus der Schrägfahrt bergwärts ausführen
- Mit dosierter Geschwindigkeit in der Falllinie üben
- Auf der kürzestmöglichen Strecke bremsen

Zusatzinformation, Tipp:

- Die Ski stehen parallel und kanten gleichzeitig auf.
- Die Kinder und Jugendlichen setzen das Knicken in Knie- und Hüftgelenken zum Bremsen ein.
- Der Oberkörper bleibt stabil.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Quelle: Quelle: Altherr, M., Blattner, S., Erdin, K., Jud, I., Loosli, D., Malär, L., Pichard, L., Thalmann, A., Anthamatten, A., Eggenschwyler, L., Genzoni, O., Imhof, T., Maissen, G.-A., Müller, M., Page, A., Rappaz, O., Ratti, R., Sifrig, R., Thormann F. & Zinniker, P. (2024): Manual Skilanglauf. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO