

Skifahren – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Dem Gelände angepasste Schwünge fahren

Schwungformen bezwecken eine Richtungsänderung in der Pflug- sowie in paralleler Skistellung. Die Spurenbilder zeigen auf, ob eine Richtungsänderung gerutscht oder geschnitten gefahren wurde. Grundsätzlich ist die Wahl der gefahrenen Richtungsänderung von der aktuellen Situation abhängig. Material, Wetter, Schnee- und Geländebeschaffenheit sowie persönliches Können bilden die Grundlage dazu.

Geländewahl: Schwungformen werden zuerst auf einfachen (blauen) Pisten und erst dann auf anspruchsvolleren (roten) Pisten geschult.

Inhaltsverzeichnis



Passstrasse räumen

(Pflugdrehen)

Die Kinder und Jugendlichen lernen, Schwünge aneinander zu reihen.

Die Kinder und Jugendlichen wollen die verschneite Passstrasse mit ihren Ski räumen. Sie fahren in Pflugstellung und stellen sich vor, oberhalb ihrer Hüfte seien zwei Scheinwerfer befestigt. Um die Kurve sicher zu fahren, müssen sie diese ausleuchten. Dafür drehen sie den Körper in Schwungrichtung; die rutschenden Ski räumen den Schnee aus dem Weg.

Variationen

- Mit den Händen in die gewünschte Drehrichtung zeigen
- Den Schnee beim Fahren auf die Kurvenaussenseite spritzen
- In verschiedenen Radien und Geschwindigkeiten zu unterschiedlichen Zielen fahren
- Um vorgegebene Markierungen fahren

Zusatzinformation, Tipp:

- Die Beine (Piloten) steuern aktiv.
- Der Oberkörper (Passagier) ist stabil und ruhig.
- Erinnere bei Rückmeldungen an die Metapher der Scheinwerfer, die eine Kurve ausleuchten.

Material: Smarties, Tannzapfen, Stöcke oder halbe Tennisbälle

Scheibenwischer

(Pflugdrehen «Switch»)

Die Kinder und Jugendlichen lernen das kontrollierte Rückwärtsfahren.

Die Kinder und Jugendlichen steigen im Scherschritt eine leicht ansteigende Piste hoch. Auf ein Kommando hin fahren sie in einer Pflugposition rückwärts langsam die Piste hinunter. Anschliessend versuchen sie durch den Blick nach hinten und den Belastungswechsel auf den Aussenski eine Richtungsänderung zu machen, damit ihre Ski sich wie ein Scheibenwischer verhalten.

Variationen

- Zu zweit ausführen; A: B von oben mit Stöcken oder Stangen führen (zur Tempo- und Raumkontrolle)
- Mit dem Finger auf das Panorama zeigen und so den Blick zurück über die Schulter üben
- Einen bestimmten Pistenabschnitt ausschliesslich «Switch» fahren (Wer kommt weiter?)
- Tempo durch Vergrössern/Verkleinern der V-Stellung kontrollieren

Zusatzinformation, Tipp:

- Die Hauptbelastung ist auf den Fersen.
- Die Hände sind nicht in der Schlaufe der Skistöcke.
- Die Kinder und Jugendlichen nutzen den Raum durch den Blick zurück über die Aussenschulter sicher aus.
- Gib klare Anweisungen zur Pistenausnutzung. Wähle eine wenig befahrene Piste, um die Klasse kompakt zu halten.

Material: Stöcke oder Stangen

Handorgel

(Pflugschwingen)

Die Kinder und Jugendlichen lernen, selbstständig fliessende Schwünge aneinanderzureihen.

Nach einer Kurve im Pflug wechseln die Kinder und Jugendlichen in der Schrägfahrt mit dem Bergski von der Pflugstellung in die parallele Skistellung. Sie öffnen und schliessen die Ski wie eine Handorgel.

Variationen

- Zweierteams bilden und hintereinanderfahren; A (hinten): ein Kommando geben; B (vorne): die Ski parallel stellen

- Kommando immer früher (näher zur Falllinie) geben
- Gelände wie Buckel, Halfpipe oder Übergänge nutzen

Zusatzinformation, Tipp:

- Die Kurven erfolgen in Pflugstellung, die Schrägfahrten in paralleler Skistellung.
- Mehr Tempo als beim Pflugdrehen begünstigt das Zusammenführen der Ski.
- Die Belastung liegt auf dem Aussenski, um den Innenski beizuziehen.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Schubkarre

(Parallelschwung «Piste»)

Die Kinder und Jugendlichen lernen, gerutschte Schwünge zu fahren.

Die Kinder und Jugendlichen fahren in natürlicher Grundposition und mit paralleler Skistellung. Um den Schwung auszulösen, strecken sie ihr Bergbein und drehen den Oberkörper zum Tal. Dabei stellen sie sich vor, dass sie eine Schubkarre in das Kurveninnere ausleeren. Durch Beugen des Innenbeins und Steuern des Aussenbeins begleiten sie die leere Schubkarre bis zum Schwungende.

Variationen

- Aus Schrägfahrt Schwünge bergwärts fahren
- Spuren wie Girlanden in den Schnee zeichnen; dabei die Ski in Richtung der Falllinie und anschliessend zurückdrehen
- Geländekuppen bei der Auslösung nutzen
- Spurenbildern folgen
- Durch schnellere/langsamere Bewegungen die Radien verändern

Zusatzinformation, Tipp:

- Eine hüftbreite Skistellung unterstützt die Grundposition.
- Die Kinder und Jugendlichen beugen/strecken die Beine wechselseitig.
- Ab der Falllinie ist der Aussenski der Chef.
- Die Skistöcke dienen als Stabilitäts- und Rhythmushilfe bei der Auslösung.
- Übe zu Beginn das nötige Sicherheitsgefühl auf breiter, einfacher Piste.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Panorama

(Parallelschwung «Switch»)

Die Kinder und Jugendlichen lernen, fliegend rückwärts fahren.

Die Kinder und Jugendlichen fahren rückwärts und zeigen dabei mit ihrer Aussenhand während dem Schwung auf das Bergpanorama. Bei der Auslösung wechseln sie die Hand und wiederholen die Geste auf der anderen Seite. Dabei drehen sie auch ihren Kopf und schauen über die Kurvenaussenseite auf die Piste hinter ihnen.

Variationen

- Position, Bewegung und Blickrichtung im Stand üben
- In paralleler Skistellung schräg zum Hang fahren
- Aus der Falllinie eine Kurve «Switch» fahren, wobei der Blick deutlich zur Kurvenaussenseite gedreht ist
- Zu zweit: sich gegenseitig an Stöcken halten; A: rückwärts fahren; B: vorwärts fahren
- «Switch» fahren ohne Stöcke üben

Zusatzinformation, Tipp:

- Die Hauptbelastung ist auf dem Aussenski.
- Die Hände sind nicht in der Schlaufe der Skistöcke.
- Der Raum ist durch den Blick zurück über die Aussenschulter sicher ausgenutzt.
- Wähle einfache, gut präparierte und wenig befahrene Pisten.
- Erwähne bei Rückmeldungen an die Metapher «Zeigen des Bergpanoramas».

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Trichter

(Kurzschwung)

Die Kinder und Jugendlichen lernen, rhythmisch und mit kontrollierter Geschwindigkeit zu fahren.

Die Kinder und Jugendlichen verkleinern die Parallelschwünge, sodass das Spurenbild einen Trichter ergibt. Das heisst, sie fangen mit grossen Schwüngen an und verkleinern sie stetig, damit sie am Schluss mit Kurzschwüngen fahren.

Variationen

- Zu zweit hintereinanderfahren; A den Spuren von B folgen lassen
- Talwärts einen Punkt fixieren und diesem mit dem Oberkörper folgen
- Die Tempokontrolle über Stoppschwünge üben
- Zu zweit: hintere Person den Rhythmus akustisch vorgeben lassen
- Einen umgekehrten Trichter fahren (zuerst eng dann weit)

Zusatzinformation, Tipp:

- Der Oberkörper ist stabil und talorientiert. Er ist unabhängig vom Unterkörper.
- Der Stockeinsatz am Ende der Kurve hilft, den Rhythmus und das Tempo zu kontrollieren.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Flamingo

(Einbeinschwung)

Die Kinder und Jugendliche lernen, aneinandergereihte Schwünge auf einem Bein zu fahren.

Die Kinder und Jugendlichen fahren zuerst nur in der Traverse und dann den ganzen Schwung auf einem Ski. Den anderen Ski (das andere Bein) halten sie wie ein Flamingo in die Luft.

Variationen

- Nur auf dem Aussenski ausführen
- Nur auf dem Innenski ausführen
- Immer denselben Ski in die Luft halten
- Zu zweit: sich an den Händen oder an den Stöcken halten und Schwünge aneinanderreihen (die Person im Kurveninnern fährt normal und zieht die äussere zu sich heran.)

Zusatzinformation, Tipp:

- Für eine stabile Position dienen die Stöcke als Stütz- und Drehhilfe.
- Fein dosierte Bewegungen helfen, bei niedriger Geschwindigkeit das Gleichgewicht zu halten.
- Erhöhte Geschwindigkeit unterstützt die Gleichgewichtsregulierung.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Handbremse

(Carveschwung)

Die Kinder und Jugendlichen erleben Parallelschwünge, bei denen sie mindestens den Aussenski geschnitten fahren müssen.

Die Kinder und Jugendlichen fahren einen gecarvten Schwung; das Tempo kontrollieren sie, indem sie die Kurven bis zur Schrägfahrt ausfahren. Um dies zu schaffen, führen sie eine progressive Knickbewegung durch. Dafür halten sie die Aussenhand zum Aussenknie und ziehen die Innenhand wie eine Handbremse zum

Oberkörper.

Variationen

- Die Handbremse ab der Falllinie ausführen; in der Schrägfahrt anhalten und auf der anderen Seite wiederholen
- Einem Kind nachfahren und schauen, ob das Spurenbild geschnitten ist
- Beide Ski gleichzeitig aufkanten
- Die Kurven mehr oder weniger schliessen

Zusatzinformation, Tipp:

- Carven funktioniert bereits bei geringer Geschwindigkeit.
- Sicherheit: Beim Schliessen der Kurve achten die Kinder und Jugendlichen auf andere auf der Piste.

Material: Taillierte und gut präparierte Ski

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Pumpe

(Parallelschwung «Off-Piste»)

Die Kinder und Jugendlichen lernen, in unpräpariertem Schnee fliessend und kontrolliert zu fahren.

Die Kinder und Jugendlichen fahren geradeaus oder in der Schrägfahrt im Neuschnee. Dabei pumpen sie durch beidbeiniges Beugen und Strecken im Rhythmus. Durch Drehen der Füsse ändern sie die Richtung leicht.

Variationen

- In steilerem Gelände ausführen
- Grössere Radien wählen
- Zu zweit: hintereinander in gegengleicher Richtung fahren und dadurch eine Acht in den Schnee zeichnen

Zusatzinformation, Tipp:

- Parallele, schmalere Skistellung.
- Der Stock dient als Gleichgewichts- und Drehhilfe.
- Fahr aufgrund der Sicherheit nur vorgegebene Abschnitte.

Material: Breite, weiche Ski

[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