



VSV Trainerfortbildung
Silvretta Montafon, Gaschurn
1.12.2012

„Kindgerechtes Technikprogramm für kurze und lange Schwungformen
unter Einbeziehung des Skihandbuches des ÖSV
„Skitechniktraining im alpinen Skirennlauf“.
„Übungen für den Stockeinsatz mit dem Ziel der variablen Verfügbarkeit“

Die hier erwähnten Übungen dienen als Gedächtnisstütze für die Inhalte der Trainerfortbildung bzw. als kleines Nachschlagwerk für den Trainingsalltag. Wesentlich ausführlichere Übungsbeschreibungen inkl. Bilder sind im Handbuch „Skitechniktraining im alpinen Skirennlauf“ von Harald Kirchmair zu finden. Dieses Lehrbuch kann beim ÖSV erworben werden.

Aufwärmen (ein paar mögliche Beispiele):

- Allgemeines Aufwärmen im Stand (Hampelmann, Strecksprünge, kurzes Mobilisieren, etc.)
- Schlittschuhschritte mit und ohne Stöcke
- Trittroller: ein Ski angezogen, mit dem anderen Fuß anschieben, ev. Skistock als Wendemal verwenden und einen Staffelbewerb durchführen
- paarweise zusammen gehen, jeder hat ein Ski (einer links einer rechts); am Knie zusammenbinden, mit den freien Füßen anschieben; Kurve um einen Stock → Staffel
- Handball (Stöcke als Tore, Handschuh als Ball)

Warum Aufwärmen?

- Aktivierung des Herzkreislaufsystems
- Durchblutung der Menisken und Bandscheiben → weniger verletzungsanfällig
- Koordinationsschulung
- Gleichgewichtsübungen
- Kantenschulung
- Schulung der Bewegungen aus dem Sprunggelenk- und Kniegelenk

Alpines Fahrverhalten: Die Basis des alpinen Skilaufs:



Technikprogramm:

- Verbessern des Eigenkönnens durch Technikprogramm (Piste und Gelände);
Übungsgrundsatz vom Leichten zum Schweren beachten
- Stellen von Bewegungsaufgaben um den Kindern die Skitechnik möglichst mit wenig
verbalen Korrekturen zu lernen.
- Skispezifisches Koordinationstraining
 - Stockhaltevariationen
 - Vorhalte (beide Stockspitzen zeigen zur Seite, Stöcke an den Griffen
schulterbreit auf Brusthöhe halten)
 - Vorhalte (Auf Handgelenke auflegen)
 - über Kopf
 - Beckensperre (Stock ins Becken drücken)
 - ein Stock im Becken einer im Rücken
 - Stöcke gerade über Schulter legen
 - Fenster (beide Stöcke in Vorhalte bilden ein Fenster)
 - Kerze (ein Stock in Vorhalte mit beiden Händen auf Brusthöhe
festhalten)

- Hände verschränken mit Stöcken
- Innenstock unter Arm (wechseln)
- Stock übergeben (vorne übergeben, im Rücken übergeben)
- Stöcke am Hintern
- Stöcke in der Kniekehle
- Ein Stock vor dem Körper kreisen lassen
- Ein Stock um den Körper reichen während des Fahrens
- Stöcke im Degengriff, d.h. von oben den Griff nehmen
 - ✓ beide Stockspitzen streifen im Schnee
 - ✓ der Talstock streift im Schnee, Berghand zeigt gestreckt nach vorne (Stockspitze zeigt Richtung Himmel)
- Übungen ohne Stöcke
 - Arme in Vorhalte (auf Brusthöhe, beide Arme zeigen ins Tal)
 - Arme in Vorhalte, Hände zusammen (=Beteten), (OK-Spannung)
 - Arme im Hüftstütz
 - Talhand im Hüftstütz, Berghand zeigt nach vorne (Richtung Skispitze)
 - Talhand auf das Talknie, Berghand zeigt nach vorne (Richtung Skispitze)
 - beide Hände greifen zum Außenknie, nach vorne oben nehmen der Arme zum Lösen, beide Händen greifen zum Außenknie (Zwerg – Riese)
 - Arme vor OK verschränkt (Spannung, Ellbogen gestreckt nach vorne)
 - Hände hinter dem Kopf (Ellbogenspannung)
 - gestreckte Arme zu Seite (Flieger)
 - Arme hinter dem Rücken
 - Klatschen (Kurzschwung)
 - Roboter (Kurzschwung)
- Übungen mit Seil bzw. Theraband
 - Seil ums Gesäß geben (im Schwung Innenseite nach vorne ziehen, beim Entlasten deutlich nach vorne ziehen)
 - Seil in Schulterhöhe am Rücken, Arme ziehen nach vorne
 - Seil in Vorhalte (Spannung im Schulterbereich), horizontal und vertikal möglich
 - Seil in Kniekehle, Zug nach vorne
 - Seil seitlich links, rechts schwingen (abwechselnd)
 - Partnerübung Kutsche
- Übungen mit Stabi
 - Stabi in Vorhalte
 - Stabi über Kopf
 - Stabi übergeben
 - Stabi anstatt Skistöcke verwenden (angedeuteter Stockeinsatz)
 - Etc.

- Formationsfahren
 - klares Startkommando
 - Richtung des ersten Schwunges ausmachen
 - ein Kind muss deutliches Kommando geben
- Partnerübungen:
 - Gesetzter Kurzsprung, nebeneinander im selben Rhythmus fahren, jeweils an einer Hand halten
 - Schattenfahren
 - Etc.
- Sonstige
 - 1000 Schritte Schwung
 - Sprungwedeln (mit und ohne Stockeinsatz)
 - Innenski anheben
 - Innenski anheben und überkreuzen
 - Rutschtreppe (Kantschulung)

Aufbau Stockeinsatz:

1. Standübung
Platzierung im vorderen Skidritzel (immer vor der Skibindung, abhängig von der Steilheit des Geländes) aus dem Handgelenk, immer talseitig
2. Schrägfahren
Mehrmals Stockeinsatz durchführen, Stock wandert während der Weiterfahrt nach hinten, Ellbogen ständig vor dem Oberkörper
3. Schrägfahren mit Vor-Hochbewegung
In der Schrägfahrt den Stockeinsatz mehrmals talseitig mit Vor-Hochbewegung durchführen
4. Stockeinsatz in Kurven anwenden

Warum Stockeinsatz:

- Rhythmus-Hilfe
- Gleichgewichts-Hilfe (3. Standbein)
- Drehhilfe
- Fördert aktives Skifahren (lösen)

Stocheinsatzvariationen:

- Stockeinsatz nur links oder rechts
- Variation: den anderen Stock unter die Achseln klemmen
- Doppelstock beidseitig
- Doppelstock einseitig (talseitig)
- Stockeinsätze variieren
- Links, rechts, Doppel ... rechts, links, Doppel, usw.
- Etc.

Ordnungsrahmen:

- guter Ordnungsrahmen steigert die Qualität des Trainings enorm
- Standposition des Trainers: immer vor den Kindern, Blickkontakt zu allen Kindern muss bestehen
- Aufmerksamkeit schaffen, mit Erklärungen warten, bis es ruhig ist
- Kinder brauchen Grenzen, sie versuchen immer wieder das Limit zu finden, bei Übertretung muss es Konsequenzen geben
- Trainer/in muss Sicherheit und Selbstvertrauen ausstrahlen
- deutliches, kurzes Erklären der nächsten Aufgabe in kräftigen bzw. lauten Worten mit Gestik (Vorzeigen), Achtung: Aufmerksamkeitsspanne der Kinder sehr kurz
- bei stangengebundenem Training Trainer oft am Start: schafft Ordnung, erklärt Aufgabe, etc.; steht der Trainer im Ziel, ist bis zum Start schon viel vergessen
- Start klar markieren (ev. Zugang nur von einer Seite möglich), um Ordnung zu schaffen
- Möglichkeit des Stationsbetriebes bei kurzen Liften bedenken
- Thema Schlangenfahren: bei kleineren, schwächeren Kindern (Schikurs) durchaus angebracht; mit steigendem Können der Kinder sollte der Anteil des Schlangenfahrens deutlich zurückgehen; es lernen nur die vorderen Kinder etwas
- Treffpunkt klar und deutlich ansagen: „Wir treffen uns Mitte Hang“ ist für die Kinder schwierig einzuschätzen → wir treffen uns bei der 4. blauen Pistenmarkierungstafel am rechten Pistenrand
- Sammelpunkte so wählen, dass sie sicher sind: d.h. nicht unter Übergängen, Kuppen, immer am Rand der Piste
- Fehlerkorrektur:
 - Hauptfehler korrigieren
 - wenig korrigieren – das Positive hervorheben
 - wenig korrigieren – Bewegungsaufgaben stellen, damit die unerwünschte Bewegungsausführung möglichst nicht mehr auftritt (z.B. Technikübung)

Das Ziel des Nachwuchs- und speziell des Kindertrainings ist es die Grundtechnik zu erlernen und diese vielseitig und variabel anzuwenden. Die Kinder sollen viele Bewegungserfahrungen sammeln können. Sie sollen mit allen Schneearten, allen Sicht- und Wetterverhältnissen und allen Geländeformen umgehen lernen.

Diese Vielseitigkeit bringt Abwechslung in den Trainingsalltag, hält die Motivation und die Freude am Skisport hoch.