

Ideensammlung Racing Basics

Die folgende Ideensammlung ist für das gezielte Üben und Umsetzen der Racing Basics gedacht. Bitte beachtet folgende methodische Tipps und Grundsätze:

- Nicht die Anzahl der Übungen ist entscheidend, sondern die gezielte Auswahl und das regelmässige Trainieren.
 - 2-3 Übungen pro Thema auswählen und sie variieren, kombinieren und anpassen.
 - Nicht die Masse ist entscheidend, sondern die Klasse.
 - Mit den Übungen auf die Fähigkeiten und das Niveau des Athleten eingehen, Herausforderungen schaffen – aber nicht überfordern.
 - Die Athleten sollen das Ziel kennen und verstehen, weshalb man welche Übung macht.
 - Variation und Kombination
 - Variation bezüglich Tempo und Gelände, Übungen auch mit höherem Tempo und in schwierigerem Gelände fahren.
 - Kombination von Übungen, erschweren - erleichtern
 - Training beinhaltet stetiges Wiederholen - Üben lassen.
 - Aufgepasst die Übungen dürfen keine falschen Bewegungsmuster hervorrufen, Gegensatzerfahrungen mit falschen Bewegungsmustern nur kurz als „Erfahrung“ machen lassen.
 - Übungen nach einer Skala ausführen (zum Beispiel 1=enge Skistellung/2=Hüftbreite Skistellung/3=sehr breite Skistellung)
 - Den Mut haben, auch im Winter an solchen technischen Grundlagen zu arbeiten, vor allem, wenn sie leistungsbestimmend sind.

1. a) Natürliche Skibreite

- Einklemmen von Handschuhen (schmäler)
 - Gefühl des blockiert sein
- Einklemmen von Ballon (breiter/schmäler)
- Ein Gummi-Band locker um die Knie, soll nicht runterrutschen
- Pendel (Flugzeug, Teleboy), nur durch kippen fahren
- Parcours mit liegenden Stangen
 - = = = = = Skis aussen durch, innen durch, aussen durch.....
- Fahren wie ein „Trax“ oder ein Horäschlitte
- Fahren mit X- oder O-Beinen
- Fahren im Pulverschnee (schmal)

1. b) Zentrale Position über dem Ski - Körperschwerpunkt Mitte Ski

- Stöcke im Rücken verschränkt
- Fahren ohne Stöcke
- Fahren mit offenen Schuhen
- Extremerfahrungen: Schwerpunkt hinten, Schwerpunkt vorne (Gegensatz)
- Druck auf den Fussballen, auf den Fersen oder auf dem ganzen Fuss spüren
- Stangentunnel mit anschliessendem Sprung, Tunnel – Sprung, Tunnel – Sprung,
- Fahren über Wellen und auf Buckelpiste
- Fahren auf unpräparierter Piste
- Fahren auf einem Ski
- Stoppschwung (bei Stillstand ist der Körperschwerpunkt in der Mitte) mit oder ohne Stangenkanal
- Fahren mit Kurzski
- Fakie fahren
- Walzern: „walzern“ in der Steuerphase (weitersteuern oder neue Kurve)
- Gummizug um Hüfte, zentrale Position und Gummi immer gespannt



Erleben

- Geländeläufe
- Hindernisläufe
- Sprünge
- Sprünge mit Gleichgewichtsaufgaben
- Sportarten mit hohen Anforderungen an das Gleichgewicht (Inlineskating, Tanz...)

2. Aktives Skifahren - Vertikalbewegung

- Kameraden geben mit Stöcken Hürden vor (oder auch nur Stangen am Boden), dasselbe auch mit Stock- oder Stangentunnel - abwechslungsweise hintereinander
- Bildlich arbeiten, Metaphern (Apfel pflücken, Apfel in den Korb; Riese an Brusthaar kratzen, an den Zehen kitzeln)
- In den Radius hineinspringen
- Stoppschwung
- Zerquetschen von Apfel und fahren über Eier

- Hüpfen in der Schrägfahrt
- Wellen/Mulden/Buckeln
- Geländekanten
- Sprünge
- Freestyle „Park and Pipe“
- Wechselsprünge von einem Bein auf das andere
- Einfacher Schlittschuhschritt
- Cross

Erleben

- Druck auf Personenwaage erzeugen
- Dicke Matte zusammendrücken
- Sprünge/Niedersprünge
- Hindernisläufe im Wald und in der Halle
- Inlineskating im Park (Halfpipe und Hindernisse)
- Mountainbike im Gelände (Wellen)

3. Oberkörper möglichst ruhig (unnötige Bewegungen vermeiden)

- Stöcke im Rücken verschränkt
- Stöcke auf Ellbogen oder Handrücken balancieren
- Stöcke zeigen in Fahrtrichtung (Motorradscheinwerfer)
- Hintereinander fahren mit Halten von Stangen in den Händen
- Fahren auf unebener Piste (Buckelpiste, unpräparierte Piste, etc.)
- Rumpfmuskulatur bewusst anspannen - Gegensatzerfahrung
- Fahren wie ein Boxer
- Bauchnabel einziehen (Körperposition stabilisieren)
- Gummizug um Hüfte, zentrale Position und Gummi immer gespannt



Orientieren:

- Kein Gegen- sondern ein „Mitgehen“
- Schulter und Blick in Fahrtrichtung

Erleben

- Armposition in einem Geländelauf
- Oberkörperpositionen bei Gleichgewichtsübungen, schnelles finden der neuen stabilen Position
- Sprinten mit gestreckten, ohne oder mit gebeugten Armen
- Sprint, die Arme geben den Rhythmus vor

4. Steuerung/Kräfteverteilung (Resultierende) zwischen den Skis

- Schwung bergwärts aus Falllinie oder leichter Schrägfahrt
- Schwingen mit nur einem Ski
- Fliegendes Umsteigen
- Schwingen auf einem Ski Innenski über Bindungskopf des Aussenski (Überkreuzen, Javelin, Druck auf Aussenski)
- Radius auf dem Aussenski bis zum Stillstand fertig fahren (Schwung-Bergwärts)
- „Kleinmachen“ in der Kurve
- Aussenarm tiefer als Innenarm (auch hier, Arme vorne lassen)
- Aussenstock in Schnee drücken
- Bogenradius 2 – 3 x ansetzen (Auslösung und Schneewiderstand „Druckaufbau“ suchen)
- Breite Skistellung (Hocke), nur mit den Knien steuern (Töffahren, Knie seitwärts gegen Schnee drücken)
- Mit Aussenhand Knie „hineindrücken“
- Carvingspur legen und gegenseitiges Beurteilen der Spur im Schnee
- „Crab“ fahren,
- Bogentreten im Kreis mit K-Toren (Gewicht verlagern und Vertikalbewegung)

Erleben

- Inline Skating
- Slalomläufe um Malstäbe oder Bäume im Gelände
- Kurven mit Mountainbike
- Eishockey



5. Druckverteilung in den Steuerphasen

- Rebound (Prellen eines Balles)
- Vorstellung Ballon zusammendrücken und lösen
- Vorstellung Trampolinspringen in Zeitlupe
- Bewegung auf einer Schaukel imitieren
- Grosse und langsame Wellen-Mulden-Bahn, Druckaufbau in der Mulde
- Zu Beginn des Schwunges leichter Druck auf die Zehenspitzen (Druck auf die Skischaufel, leichteres Auslösen des Schwunges)
- „Gross und klein“ machen
- Körperspannung aufbauen
- Bewegung akustisch oder mit Zahlen unterstützen (1 = wenig Druck, 2 = mittlerer Druck, 3 = hoher Druck)

Erleben

- Rollbrett (Beschleunigen)
- Inline (Radien in der Fläche, Pipe)
- Kinderschaukel
- Schiffchenschaukel

Tipps für das Erwerben für Carving-Einsteiger (Breitensport)

Wichtige Punkte

- Hüftbreite Skistellung
- Mitte Ski
- Bei Auslösung Gewicht leicht auf Skispitzen verlagern → danach Mitte Ski
- Auslösung mit Kniestuerung
- Parallele Kniestuerung
- Geduld, warten bis Ski mit Hilfe des Schneewiderstandes den Radius zu steuern beginnt → erst dann aktiver Druckaufbau → Kippen und Knicken
- Radius fertig fahren

Allgemeines

- Aufmerksamkeit, Blick nach oben
- Carvingski, 10 - 18m Radius

Aufbauübungen

- Hocke fahren Kniestuerung
- Schwung bergwärts Auslösung nur durch Kanten fassen, Bogen fertig fahren
- Fahren in leichtem Gelände Geduld bei Auslösung, Gelände ausnützen, grosse Radien

Muri bei Bern, 12.12.2006

Mitarbeit: Oliver Koch, Philippe Chevalier, J+S Experten Ski Alpin des BASPO