

# Aufbau Slalomtechnik



# Zeitlicher Ablauf

- **Freifahren mit Slalomski:** jederzeit
- **Stummel, Stabbies:** jederzeit
- **Kipptechnik erlernen:** *je nach körperl. Stand und unter gewissen skifahrerischen Voraussetzungen*
- **Slalom:** *fließender Übergang*



# Freifahren

- **Wichtig: Ziele und Schwerpunkte zu setzen:**
  - x Unterschied Hoch-Tiefentlastung
  - x Beine pendeln unter stabilem OK
  - x Rhythmisches Kurzschwingen mit Stockeinsatz
  - x Variables Anwenden von geschnittenen und gerutschten Schwüngen
  - x Technikprogramm
  - x Tempokontrolle,.....

# Aufbau im gebundenen Weg

- Grundsätzliches:
  - Spielerischer Aufbau
  - Fordern durch Aufgabenstellungen
  - Altersangepasstes Gelände
  - Geländeangepasste Kurssetzung
  - Schwerpunkte setzen(Bsp: Linienwahl, Oberkörper, Aufkanten,..)



# Aufbau im gebundenen Weg

- Stangengasse, Trichter, Rechen
- Rhythmischer, unrhythmischer Stummellauf  
(mit Torkombinationen) [Kostelic](#); [Aichinger](#)
- Slalom mit RS-Toren (Superslalom)

# Aufbau im gebundenen Weg

- **Stangenräumen:**

Knotenpunkte Kipptechnik:

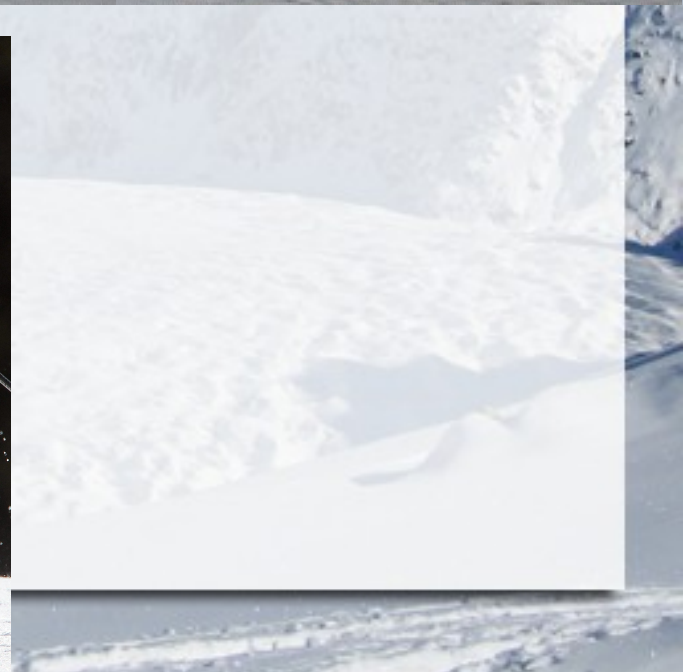
- Hände angewinkelt stabil vor dem Körper
- Kippbewegung nach vorne oben
- Stangenräumen soll Schwungentlastung unterstützen(Schwungtiming)



# Falsches Bewegungsmuster – schwer wegzubekommen!



Perfekt:





# Aufbau im Sommer

- **Inlineslalom:**

- x Alternative im Sommer
- x gleichen Fehlerbilder wie beim Skifahren
- x Gute Erfolge weil langsamer und mehr Augenmerk auf Kipptechnik gelegt werden kann (V1) (V2) (V3)



# Aufbau im gebundenen Weg

- Einbau von langen Stangen in Kurzkipperlauf (rhythmisch, unrhythmisch)
- Rhythmischer Lauf mit langen Stangen (ersten Tore schräg nach Außen)- Kantwinkel!
- Torkombinationen mit langen Stangen
- Unrhythmischer Lauf mit allen Variationen

# Zieltechnik

Betrachtung unter verschiedenen Gesichtspunkten:

- Körperposition VOR-RÜCK
- Linienwahl
- Aufkantwinkel



# Erzeugung eines Biegemoments durch Gewichtsverlagerung Vor-Rück ( $M_y$ )



- durch Gewichtsverlagerung nach **hinten** nimmt der Druck am Skiende zu
  - Durchbiegung des hinteren Skiteils wird verstärkt

- durch Gewichtsverlagerung nach **vorne** nimmt der Druck an der Skispitze zu
  - Durchbiegung des vorderen Skiteils wird verstärkt
  - Griff der Kante wird erhöht

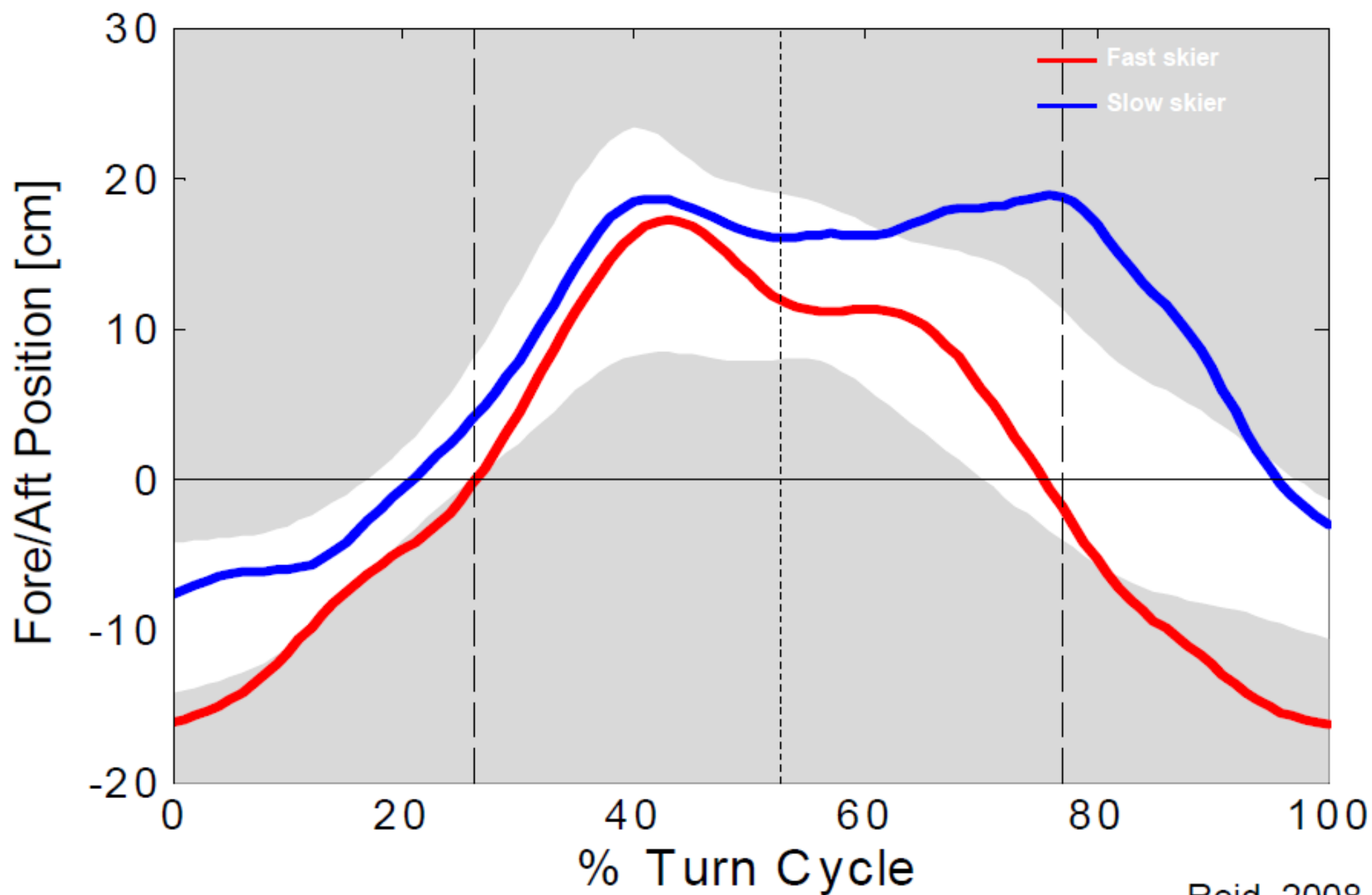


Geschnittener Schwung nur bei optimalem Timing der Vor-Rück-Bewegung möglich!!!





## Fore/Aft Position vs. Performance



# Vor-Rück

- Körperbeherrschung in Extremsituationen

Neureuther



# Linienwahl

- Entwicklung Carvingtechnik:  
Früher: weitere Torabstände, weichere Ski  
Heute: engere Torabstände, härtere Ski

Entwicklung von weiteren, runden und nur gecarvten Schwüngen hin zu engen, kurzen und leicht angetrfften Schwüngen.

Pranger 2005



Pranger 2011





# Linienwahl

Der kleine, aber feine Unterschied:

Schild

Riesch



# Linienwahl

- **Aber:**

Richtung vor dem Tor muss trotzdem gemacht werden

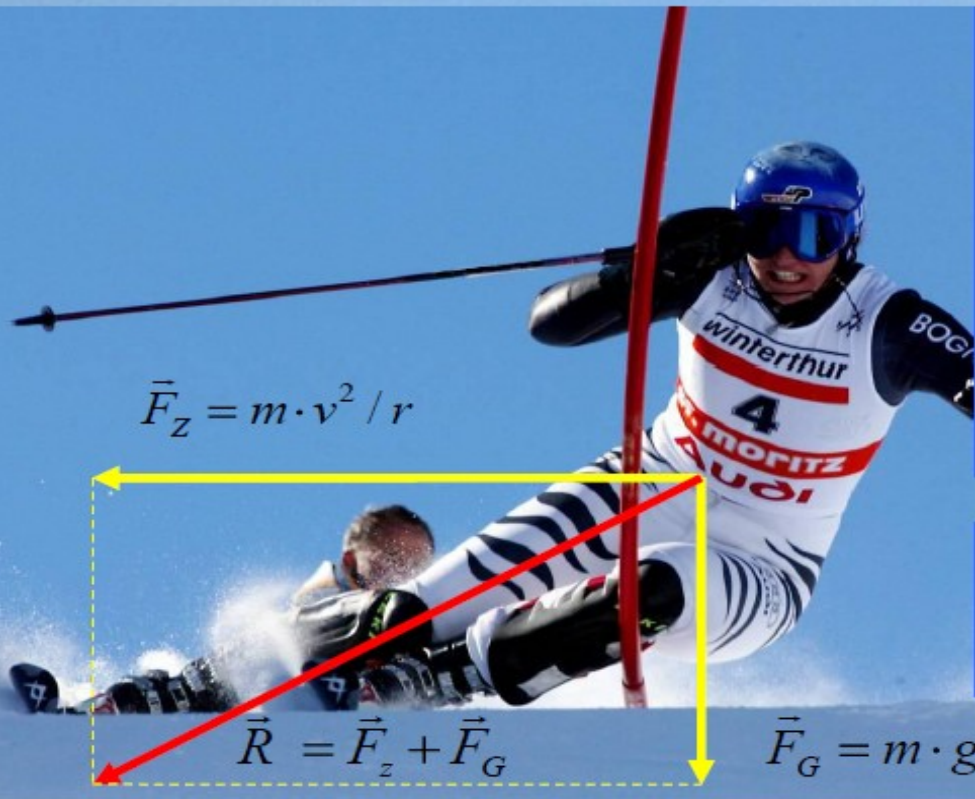
Neureuther

Schmid



# Aufkantwinkel

## Wirkende Kräfte in der Kurvenfahrt



m : Masse des Sportlers samt Ausrüstung  
v : momentane Geschwindigkeit  
r : momentaner Radius

F<sub>z</sub> : Zentrifugalkraft  
F<sub>G</sub> : Gewichtskraft  
R : Resultierende Kraft

Resultierende muss innerhalb der Unterstützungsfläche sein!

# Aufkantwinkel

- In Abhängigkeit von Geschwindigkeit und wirkenden Kräften
- Größerer Winkel - engerer Radius
- Flach – Steil
- Drehend - Flüssig
- Im WC oft Extrempositionen- spielen mit den Kräften



# Zusammenfassung

- Schwerpunkte setzen
- Kipptechnik **richtig** lernen
- Variables Anwenden (drifften- geschnitten) – nicht nur von Kante zu Kante
- Fördern **und** fordern
- Individuellen Stil fördern