

Die «Racing Basics»

Der Grundstein des alpinen Rennfahrers

Während meiner Arbeit als Nationalmannschaftstrainer und nach meinem Wechsel in die Interregion machte ich mir Gedanken darüber, ob es Grundtechniken (Basics) im Skirensport gibt, die in allen alpinen Disziplinen Gültigkeit haben und die Technikentwicklung der Athletinnen und Athleten unterstützen.

Diese Überlegungen und Erfahrungen führten zum ersten Technikbüchlein für das Interregionalskader. Das Büchlein ermöglichte den Athletinnen und Athleten auf einfache Art, die Grundtechnik zu verstehen und nachlesen zu können. Zwischen dem Trainer und dem Lernenden schuf es eine gemeinsame Sprache und unterstrich die Wichtigkeit dieser Grundtechniken.

Durch Diskussionen mit Nachwuchstrainern, Trainern von Swiss-Ski und eigene Beobachtungen im Nachwuchsbereich entstand die Idee, diese Basics weiter zu entwickeln und als neuen Bestandteil der Renntechnik im Aufbau eines Rennfahrers aufzunehmen.

Die Leichtathletik hat ihre Basics Lauschule oder auch Lauf-ABC genannt. Sie bildet die Basis der wettkampfmässigen Leichtathletik. Im Skifahren übernehmen die «Racing Basics» die gleiche Funktion. Die «Racing Basics» schliessen die Lücke zwischen dem technischen Konzept von Swiss Snowsports und der Renntechnik. Wir geben dem Athleten die Grundlagen für seine spätere Rennkarriere damit mit.

Die Renntechnik wird in vier Stufen aufgebaut, die ineinander greifen. Die technischen Inhalte jeder Stufe müssen erworben und, nach der Festigung, variiert werden. Das Technische Konzept beschreibt weiterhin die Kernkompetenzen des Allround-Skifahrens. Auf der Grundlage der «Racing Basics» erklärt das «Racing Update» die rennspezifisch relevanten Technikelementen und geht in die Details der aktuellen Renntechnik, auf der dann wiederum die disziplin-spezifische Skitechnik aufbaut. Auf jeder Stufe soll das Erlernete auch laufend variiert werden, bevor man im Lernprozess die nächste Stufe erreicht.

Die Bewegungsfertigkeiten der «Racing Basics» müssen mit viel Geduld erarbeitet werden. Wir erweisen den jungen Athleten einen schlechten Dienst, wenn wir nicht auf der Beherrschung dieser «Skills» beharren. Ungefestigte Basics hindern den Athleten an einer guten Technikentwicklung.

Die ersten 3 Basics beschreiben die wichtigsten Punkte in der Grundposition, beim aktiven Skifahren und die Rolle des Oberkörpers. Diese «braunen» Basics müssen als erstes gefestigt werden, um den Aufbau der nächsten Basics nicht zu gefährden. Die Schwungsteuerung und der Druckaufbau sind das Thema der Basics 4 bis 5, auch da sollen Übungen auf Schnee, das Erleben dieser Basics in verwandten Bewegungen und anschauliche Darstellungen das Erlernen erleichtern. Zum Schluss haben wir noch die wichtigsten zwei Rennformen beschrieben. Diese spielen in allen Disziplinen eine zentrale Rolle und sind deshalb für das Erbringen der Leistung im alpinen Skilauf entscheidend.

Nun wünsche ich allen viel Spass beim Erlernen und Festigen dieser Basics und freue mich schon auf viele neue Jugendliche mit einer guten Basis für die Zukunft unseres Skirensports.

