



DAV

Deutscher Alpenverein
Bergsportfachverband Bayern



**STIEL
NACH OBEN!**
Gemeinsam auf
dem Weg zur Spitze.



SKIBERGSTEIGEN leicht gemacht



INHALTSverzeichnis

SKIMO (Skimountaineering) – Was ist das überhaupt?	3
Das Material	4
Das SKIMO-Training	4
Das Sommertraining	7
Beispielübungen für das Sommertraining	8
Das Wintertraining	11
Beispielübungen für das Wintertraining	12
Wechseltraining	14
Infos zu Weiterbildungen Workshops Camps ...	15

Bildnachweis Titel
 © Marco Kost
 © DAV
 © DAV



© Nils Lang

SKIMO* was ist das überhaupt?

*Skimountaineering



© Nils Lang

Skibergsteigen ist die älteste Skisportart – bereits Mitte des 12. Jahrhunderts bewegten sich die Menschen auf Ski fort. **Das erste Skitourenrennen wurde 1893** in München ausgetragen. Seither hat sich das **Skitourengehen zu einem Volkssport** entwickelt. Skimo ist die Wettkampfform des klassischen Skitourengehens.

Skimo setzt sich aus drei Komponenten zusammen:

- Aufstieg
- Abfahrt
- Tragepassage

Die drei Kerndisziplinen unterscheiden sich in diesen drei Komponenten.



DAS RENNEN ZUM GIPFEL.

Bei dieser Disziplin geht es stetig nach oben, ein Aufstieg auf Ski.



DIE KÖNIGSDISZIPLIN.

Diese Disziplin kommt dem klassischen Skitourengehen am nächsten. Insgesamt sind hier mindestens drei Aufstiege inklusive Tragepassagen und drei Abfahrten vorgesehen.



HIER SCHMILZT DER SCHNEE UNTER DEN SKI.

Es geht um Höchstgeschwindigkeit! Aufstieg, Tragepassage und Abfahrt. Die Athleten sind maximal 3:30 Minuten unterwegs.

Bereits in den Jahren 1924, 1928, 1936 und 1948 war Skibergsteigen olympisch – heute möchte die Sportart wieder zurück auf den Olymp



das MATERIAL



© DAV

das SKIMO- Training



© DAV

Material raus und los geht's – ABER was brauche ich zu Beginn?

- SKI
- SKITOURENBINDUNG – für Kinder auch Aufsätze möglich
- FELLE
- SCHUHE
- STÖCKE

Achtung! **Ohne Lawinenausrüstung** darfst du dich nur im gesicherten Pistenbereich bewegen. Bitte beachte die **DAV/DSV- Aufstiegsregeln**, sowie die **Regeln des jeweiligen Pistenbetreibers** und achte auf andere Schneesportler – **so können alle Spaß haben!**

Für die, die richtig Gas geben möchten:

RENNSKI + RENNBINDUNG

RENNSKISCHUHE (Vollcarbon erst ab U20 erlaubt)

RENNFELLE

STÖCKE

LAWINENAUSRÜSTUNG bestehend aus Lawinenpieps, -schaufel und -sonde

RENNRUCKSACK



© Nils Lang

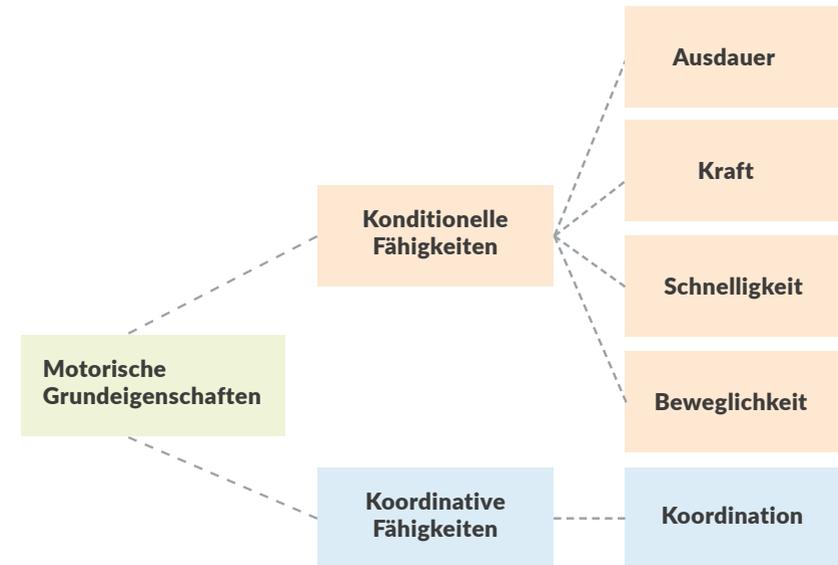
Je leichter das Material,
desto größer
der Spaß 😊

Daher achte beim
Materialkauf auf das
Gewicht.

Das Skimotaining gliedert sich klassisch in **zwei Abschnitte**:

Zum einen in das **Sommertraining als Trainings- und Vorbereitungsaison** und zum anderen in die **Wettkampfsaison im Winter**.

Während des **Sommertrainings werden die Grundlagen für den Winter** gelegt, d.h. es sollte ein möglichst vielfältiges Training der motorischen Grundeigenschaften geben. Dabei müssen die Trainingsprozesse altersspezifisch angepasst werden.



Die motorischen Grundeigenschaften sind die **Grundlage jedes sportlichen Trainings**. Skimo zählt zu den **Ausdauersportarten**, daher ist der Fokus durchaus auf die Ausdauer gelegt. Um eine gute Leistung zu erzielen, müssen jedoch alle **fünf Fähigkeiten in Einklang gebracht und aufeinander abgestimmt trainiert** werden.



das SOMMER Training



Was genau ist eigentlich Training?

„Komplexe planmäßige und zielorientierte Einwirkung auf die sportliche Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft durch Trainingstätigkeit des Sportlers und Führungs- und Lenkungsmaßnahmen von Trainern mit dem Ziel, die Leistungsfähigkeit zu steigern bzw. zu stabilisieren“. Schnabel, Harre & Krug (2008)

Das Kinder- und Jugendtraining soll zielgerichtet und geplant stattfinden und zum Ziel haben, die Kinder und Jugendlichen von einem **bestimmten IST-Zustand zu einem gewünschten SOLL-Zustand** zu bringen.

Oberstes Gebot ist, dass **Spaß und Freude an der Bewegung** vermittelt wird. Grundsätzlich ist es wichtig, dass die Kinder und Jugendlichen ein möglichst **vielfältiges Bewegungsangebot** erfahren. Dazu gehört, dass sie in möglichst vielen Bergsportarten, wie **Klettern, Wandern, Skifahren, Skitourengehen etc. Erfahrungen sammeln können**.

Skimo ermöglicht uns durch seine Eigenschaften eine **vielfältige Trainingsgestaltung in der Natur**.



Kaum schmilzt der Schnee stellen sich viele die Frage, **wie kann ich die Kinder und Jugendlichen auf den nächsten Winter vorbereiten**.

Diese Übersicht soll nur einen kleinen Überblick bieten, über die verschiedenen Möglichkeiten, die das Sommertraining bietet. Die Stundenanzahl ist als ein grober Richtwert zu sehen.

Grundsätzlich ist jede **sportliche Bewegung möglich - das Fußballtraining ebenso wie das Beachvolleyball** spielen.

Fähigkeit	Trainingsmethode	Stunden pro Woche U12 / U16	Sonstiges
Ausdauer	Radfahren, Mountainbiken, Bergläufe, Fahrtenspiele, Skirollern, Inlineskaten	4 / 6	Von der Grundlagenausdauer zur Laktatverträglichkeit im Sommerverlauf
Kraft	Sprungläufe, Kraftübungen, Klettern, Training mit eigenem Körpergewicht	1 / 3	Vom eigenen Körpergewicht zum Zusatzgewicht. Technik vor Gewicht.
Schnelligkeit	Sprints, Intervalle, Kräftigungsübungen, Sprungübungen	1 / 1,5	Wichtig im U12 Bereich, da später schwerer zu erwerben
Beweglichkeit	Blackroll, Mobilisation, Dehnen, Stretching	1 / 2	tagtägliches Stretchingprogramm
Koordination	Lauf ABC, Koordinationsleiter, Slackline, Balance-spiele	1 / 2	Immer neue Reize setzen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt

Das Beweglichkeitstraining kann unkompliziert in den Alltag eines jeden integriert werden und dadurch zur **täglichen Routine** werden.

Um die Technik für den kommenden Winter zu verbessern, sollen **technische Trainingseinheiten** eingebaut werden. Skirollern ist die sportartnächste Bewegungsform, mit der die Technikgrundlagen für den Winter gelegt werden können. Ebenso kann mit Inlineskaten die skitechnische Grundlage trainiert werden.

Beispiel- ÜBUNGEN

Sommertraining



SKIROLLERN

Skirollern kann sowohl als Trainingsmethode zur Verbesserung der Ausdauer, als auch zur Technikschiulung eingesetzt werden.

Mit den Skirollern kann eine ähnliche Bewegungsstruktur wie auf Ski vermittelt werden. Durch den großen Rollwiderstand der Skiroller dient das Training ebenso zum Krafttraining.



SKIGANG

Für den Skigang brauchen wir ein leicht bis moderat ansteigendes Gelände. Dabei kommt der Skigang der klassischen Langlauf-Technik sehr nahe. Es erfolgt bei jedem Schritt ein explosiver Abstoß mit kraftvoller Unterstützung der Armarbeit.

Der Skigang dient zum Training des gesamten Körpers und wird als effektive Methode zur Steigerung der Kraftausdauer eingesetzt.



KLETTERN

Der Klettersport eignet sich wunderbar, um ein ganzheitliches und individuell angepasstes Training durchzuführen. Durch die kletterspezifischen Bewegungen wird der ganze Körper trainiert. Zusätzlich werden viele Muskelgruppen beansprucht, die bei den klassischen Sportarten oft vergessen werden. Neben reiner Kraft ist beim Klettern sehr oft auch Beweglichkeit, Balance und Technik gefragt. Die Sportart eignet sich auch um die psychische Belastbarkeit zu verbessern, denn in einer Höhe von 10 Meter die Nerven zu behalten ist oft gar nicht so leicht.

MOUNTAINBIKEN

Das MTB ist ein gutes Trainingsmittel für das alternative Ausdauertraining. Man kann lange Ausdauerheiten ohne Beanspruchung des Stütz- und Bewegungsapparates durchführen. Beim MTB ist darauf zu achten, dass die Geländewahl auch dem Leistungsstand der Kinder und Jugendlichen entspricht.

Technisch anspruchsvolle Abfahrten können auch genutzt werden, um die Kraftausdauer zu verbessern.



TRAINING MIT EIGENEM KÖRPERGEWICHT

Ein sehr effektives Training, das ohne großen Aufwand überall durchzuführen ist, umfasst Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Ein besonderer Vorteil hierbei ist, dass die Intensität individuell angepasst werden kann und durch die Kombination verschiedener Übungen ein ganzheitliches Training absolviert werden kann. Die Wiederholung der einzelnen Übungen kann variieren. Es gibt eine Vielzahl an Übungen, wie z.B.: Liegestütze, Kniebeugen, Sit-Ups, Planks, Lungen (Ausfallschritte), Mountain Climbers, Dips ...

Die einzelnen Übungen können auch in verschiedenen Variationen durchgeführt werden.



© DAV

KOORDINATIONSLEITER

Die Koordinationsleiter lässt sich vielseitig in das Training einbinden. Damit kann die Koordination für schnelle, kurze und dynamische Ausführungen gefördert werden.

Durch die Möglichkeit variable Übungen durchzuführen, ist die Koordinationsleiter für jedes Alter geeignet.

SLACKLINE

Mit der Slackline ist Spaß im Training garantiert. Nicht nur das Gleichgewicht wird geschult, sondern auch alle koordinativen, sowie konditionellen Fähigkeiten. Durch die ständigen Ausgleichsbewegungen auf der Slackline wird die Stabilisationsmuskulatur ununterbrochen beansprucht, insbesondere die Tiefenmuskulatur in Beinen und Rumpf.

Gekräftigt werden auch die Muskeln an Armen, Schultern und dem oberen Rücken.



© DAV/Hans Herbig

Für weitere Ideen, Bildmaterial und Videos schaut auf der Homepage des Bergsportfachverbandes vorbei.



das WINTER Training



© DAV

Endlich wieder Schnee!

Ab nun sollen **möglichst viele Trainingseinheiten auf Ski** durchgeführt werden. **Bei den Jüngeren steht der Wettkampf noch nicht im Fokus.** Im Altersbereich U12 geht es eher um die Vermittlung der richtigen Technik sowie darum, das **Bewusstsein für die Gefahren** im freien Gelände und der Natur allgemein zu schärfen. Das Training beginnt für diesen Altersbereich in **leichtem Gelände** und auf eine **spielerische Art und Weise**.

Bei den Älteren werden die **Trainingseinheiten immer wettkampfspezifischer**. Das Ausdauertraining sollte wenn möglich direkt auf die verschiedenen Wettkampfspezifikationen ausgerichtet sein.

Durch ein forderndes Tourenziel werden im **Schneetraining die Fähigkeiten Kraft und Ausdauer verknüpft**. Sprinteinlagen auf Schnee fördern die Schnelligkeit. Eine koordinative Förderung kann durch die Variation des Geländes und der Schneebeschaffenheit in der Abfahrt erzielt werden.

Auch im Winter soll das **Beweglichkeitstraining in den Alltag eines jeden** integriert werden.



© Nils Lang



© Maurizio Torri

Beispiel- ÜBUNGEN Wintertraining



FAHRTENSPIELE

Für das Fahrtsenspiel ist ein mäßig steiles Gelände ideal geeignet. Dabei wechseln sich Phasen mit hoher Belastung und geringer Belastung ab.

Dazu gehören kurze Sprints, schnelle Abschnitte über 30 Sekunden bis drei Minuten und zügige Passagen von über drei Minuten Dauer.

SKITOUREN

Im Winter sollten die Ski natürlich so oft wie möglich das Trainingsmittel der Wahl sein. Nicht nur weil es mehr Spaß macht, sondern auch, weil es durch spezifisches Skitraining gelingen kann, die im Sommer antrainierten konditionellen und technischen Fähigkeiten auf den Schnee zu übertragen.



LANGLAUFEN

Neben dem Skitourengehen ist natürlich auch Langlaufen im klassischen Stil eine gute Trainingsmethode für den Winter. Dabei werden nicht nur die konditionellen Fähigkeiten aufrechterhalten, sondern auch technische Komponenten wie Doppelstockschübe können trainiert werden. Zudem kann Langlaufen auch an Tagen an denen das Wetter bzw. die Lawinsituation am Berg nicht gut ist zumeist ausgeübt werden.



INTERVALLE

Das Intervalltraining lässt sich auch optimal auf Ski durchführen. Der Wechsel aus Belastungs- und Erholungsphasen bringt ein effizientes Training. Schnelle steile Anstiege gefolgt von etwas moderateren Passagen sind hierbei gefolgt von Anstieg, Abfahrt, Anstieg... Hier ist der Kreativität keine Grenze gesetzt. Die Erholungsphase sollte den Organismus nie vollständig erholen, aber doch genug Luft geben, um die Belastungsphase durchzuhalten - Kraftausdauertraining pur.



ABFAHRTEN

Um einen kompletten Skibergsteiger aus den Kinder und Jugendlichen zu machen gehört, auch dazu, dass sie sicher und souverän in jedem Gelände abfahren können. Das Ziel soll sein, die Ski in jeder Situation steuern zu können. Dazu können unterschiedliche Geländeformen und Schneeverhältnisse genutzt werden. Die Kinder und Jugendlichen lernen dabei ihre Fahrweise situationsabhängig anzupassen.

Für weitere Ideen, Bildmaterial und Videos schaut auf der Homepage des Bergsportfachverbandes vorbei.



das WECHSEL- Training



Gerade **bei Sprints und beim Individual** kommt es nicht nur darauf an möglichst schnell den Berg nach oben zu laufen, sondern auch **auf den Wechsel zwischen den einzelnen Komponenten**. Ähnlich wie beim Triathlon gibt es **Wechselphasen** und je besser die Abläufe aufeinander abgestimmt sind, desto effektiver und schneller kann ein Wechsel erfolgen. Das **Tempo beim Wechsel auf die nächste Fortbewegungsform kann über Sieg oder Niederlage** entscheiden und wird daher eigens trainiert – im Sommer und Winter.

WANN MUSS GEWECHSELT WERDEN?

Aufstieg mit Ski	⇔	Tragepassage
Aufstieg mit Ski	⇔	Abfahrt
Tragepassage	⇔	Aufstieg mit Ski
Tragepassage	⇔	Abfahrt
Abfahrt	⇔	Aufstieg mit Ski
Abfahrt	⇔	Tragepassage
Sprintwechsel (Sprungfellabzug)		

Die besten Athleten
brauchen lediglich
7 Sekunden zum Abfeilen
und **30 Sekunden**
zum Auffellen.



Für weitere Ideen, Bildmaterial und Videos schaut auf der Homepage des Bergsportfachverbandes vorbei.



INFOS zu Weiterbildungen / Workshops / Camps...

Für jede Altersklasse das richtige dabei! Egal ob zum ersten Mal die Felle aufziehen oder das Wissen im Bereich Skimo vertiefen: Wir bieten verschiedene **Camps und Workshops für Klein und Groß** an. Schaut einfach regelmäßig auf folgenden Seiten vorbei und bleibt auf dem neusten Stand:

<https://www.bergsportfachverband.de/aktuelles-skibergsteigen.html>

<https://www.alpenverein.de/Wettkampf/Skimo/>

<https://www.dav-shop.de/seminar/category.aspx?id=10000245>





Bergsportfachverband Bayern des DAV e.V.

Tal 42 · 80331 München

Telefon: 089 29070370

E-Mail: service@bergsportfachverband.de

Website: www.bergsportfachverband.de

 @Bergsportfachverband

 @bergsportfachverband_bayern

SKIMO im DAV

Website: www.alpenverein.de/skimo

 @SkimoTeamGermany

 @skimoteamgermany

 @dav.skimo

 @davskimo