

WELLENBAHN

Die Wellenbahn eignet sich allgemein sehr gut für das Training aller Elemente in Abfahrt und Super-G. Es können sowohl das **Gleiten** als auch das **Springen** und das **Kurvenfahren** in jeglicher Variation trainiert werden.

Charakteristik:

- Flaches bis mittelsteiles Gelände
- 10 – 15 Wellen (langgezogene/kürzere Wellen)
- Abstand zwischen den Wellen: Speed Schüler 30-45 m
- Mindestbreite: 3 Pistengerätspuren
- Fläche bis mittelhohe Wellen (Achtung: nicht übertreiben!)
- Wellenhöhe abnehmend im Verlauf der Wellenbahn (Tempo steigt!)
- Flacher Anstieg zur Welle

Was ist beim Bau einer Wellenbahn zu berücksichtigen?

- SICHERHEIT steht an 1. Stelle (Markierung bzw. Absperrung obligatorisch, Sturzräume beachten)
- Auswahl des geeigneten Geländes
- Kommunikation mit dem Pistenbully-Fahrer (per Funk, evtl. Aufzeichnen der gewünschten Wellen, Bodenmarkierungen)
- Früh genug bauen: optimal 2 – 3 Tage vor Trainingsbeginn
- WICHTIG: Wellen von unten nach oben aufschieben
- Flacher Anstieg zur Welle
- Wellental auffüllen (ansonsten entstehen Sprünge und keine Wellen)
- Grundsätze: Weniger ist oft mehr! Läufer nicht gleich überfordern!

Variationsmöglichkeiten und Übungen:

- Verschiedene Anlaufängen („weiter unten starten“) – Temporegulierung! Jeder Läufer soll sich zuerst „herantasten“ dürfen, um den Bewegungsablauf bewusst erlernen zu können.
- Aufrecht durch die Wellenbahn fahren (in der Falllinie)
- In Position durch die Wellenbahn fahren – Schneekontakt halten! Aktives Drücken der Wellen!
- Gleitkurven mit Markierungen
Varianten der Kurssetzung:
 - Tor im Wellental
 - Tor am Wellenscheitel
 - 1 Schwung – 2 Wellen (Doppeltore verwenden)
- Einsatz des Übungsguts aus dem Skitechnikprogramm in der Wellenbahn. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf einer zentralen Position über dem Ski – Ausgleichsbewegungen schulen.
- Wellenbahn als ideale Möglichkeit zur Schulung der Tiefentlastung (Kniewinkel verringern).
Situationsgerechtes Beugen und Strecken der Beine bei Beibehaltung der Oberkörperposition.
- Ohne Stöcke fahren
- Mit Theraband oder Seil in Vorhalte fahren
- leicht springen (gut vorbereiten, Wellen und deren Abstände müssen dafür geeignet sein)

