

Skibootfitting für Jugendliche Skirennfahrer

Unterstützt von www.heierling.ch

Autor: Hans-Martin Heierling, Davos

Berater: Peter Läubli, Swiss-Ski

Realisation: Ausbildung Swiss-Ski

Skibootfitting

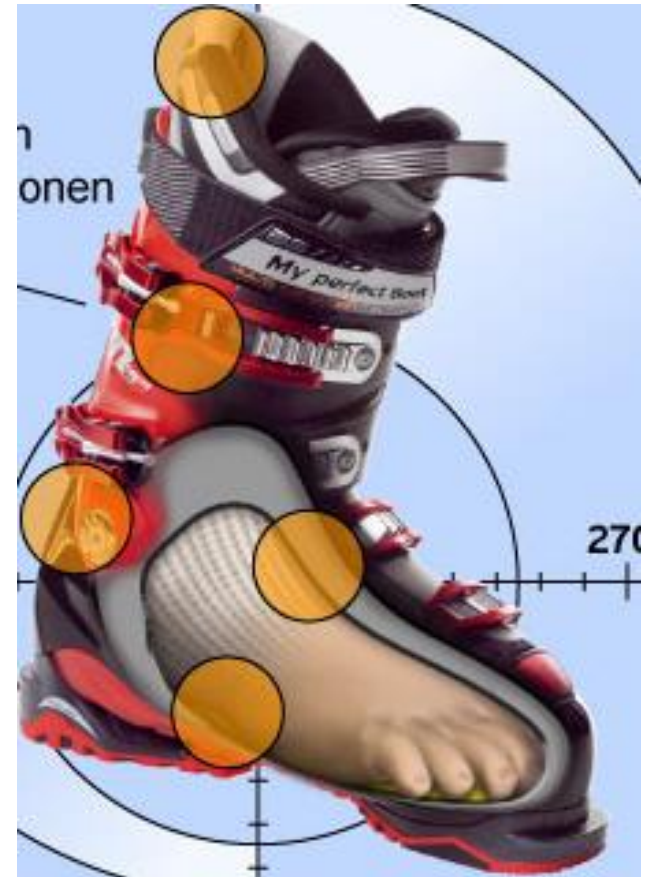
Der Skischuh



Was ist der Skischuh ?

Schnittstelle zwischen.....

- Lust und Frust
- Erfolg und Misserfolg
- Körperfunktion und Gerätefunktion



Skibootfitting



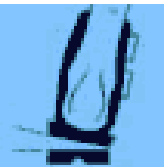
1. Gezielte Modellauswahl nach Fahrkönnen, Grösse und Fusstyp



2. Schalenkorrekturen ermitteln /Innenschuh auf Passform kontrollieren



3. Anpassen der Fussbettung/Anpassen des Fussbettkeils



4. Canting Einstellung

Skibootfitting

Richtige Schuhgröße bestimmen

Bei Unsicherheit folgende Schritte beachten:

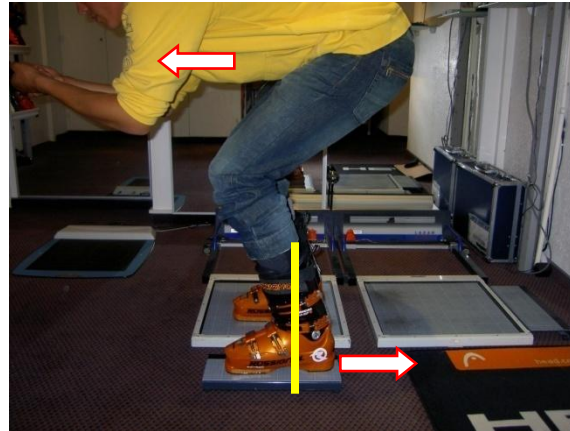
Skischuhe anziehen und richtig schließen (FAHREINSTELLUNG!)

Leicht in Vorlage, Knieposition gehen

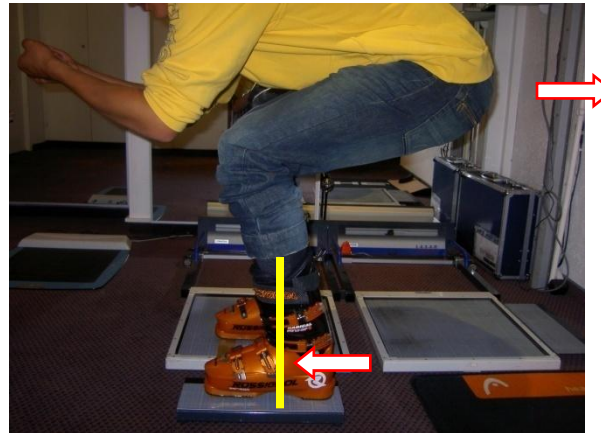
>>>> KEIN KONTAKT MIT DER ZEHENPARTIE IM SCHUH !!!

Aufrechte Position, leicht Rücklage

>>>> LEICHTER KONTAKT MIT DER ZEHENPARTIE im SCHUH > TUCHFÜHLUNG!!!

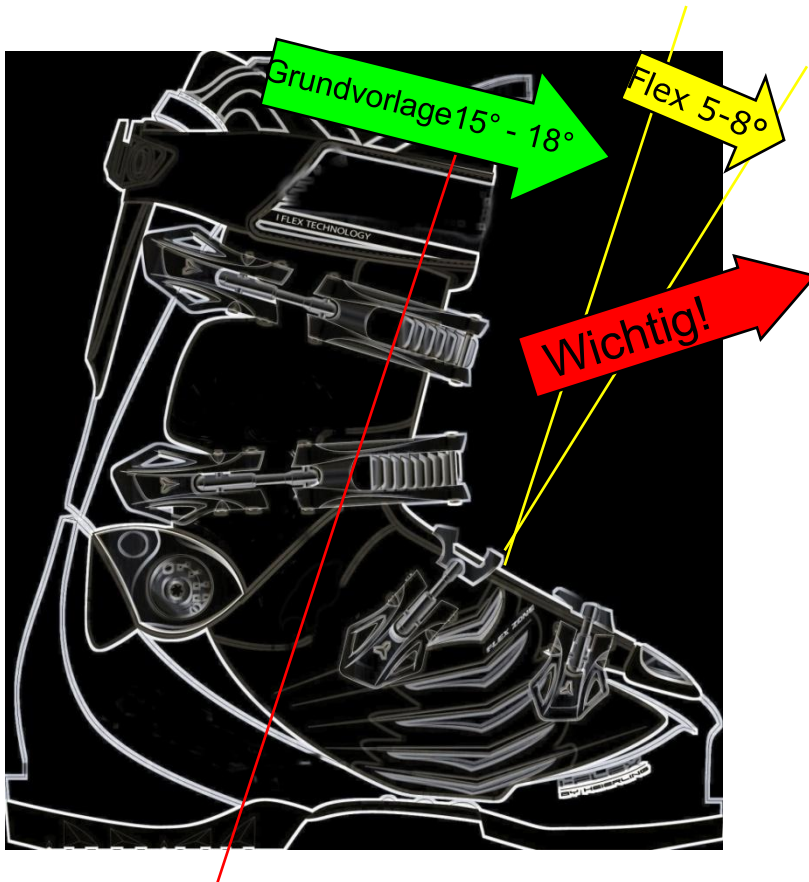


Fuss muss satt im Schuh gehalten werden >>>> KEIN FERSENSPIEL



Durch schnelles hin und her schwingen, testen ob der Schuh sitzt!

Skibootfitting



Schafthärte kontrollieren

> **Alter und Gewicht berücksichtigen!**

- Bei Kinder und Jugendliche bis 40 Kg
Unbedingt Kinder / Jugendmodelle verwenden
>>>> KEINE WORLDCUP MODELLE! >>>>
ZU HART
- Ab 50 kg, Prüfen ob genügend Kraft vorhanden
ist, eine Rennschale in die Vorlage zu drücken.
>>>> (TEMPERATUR DER SCHALE BEACHTEN)
- Flex der Manchette 5-8 ° bei allen Schuhen
prüfen!!!
- Bestimmen auf welche Disziplin der Schuh
ausgerichtet werden muss

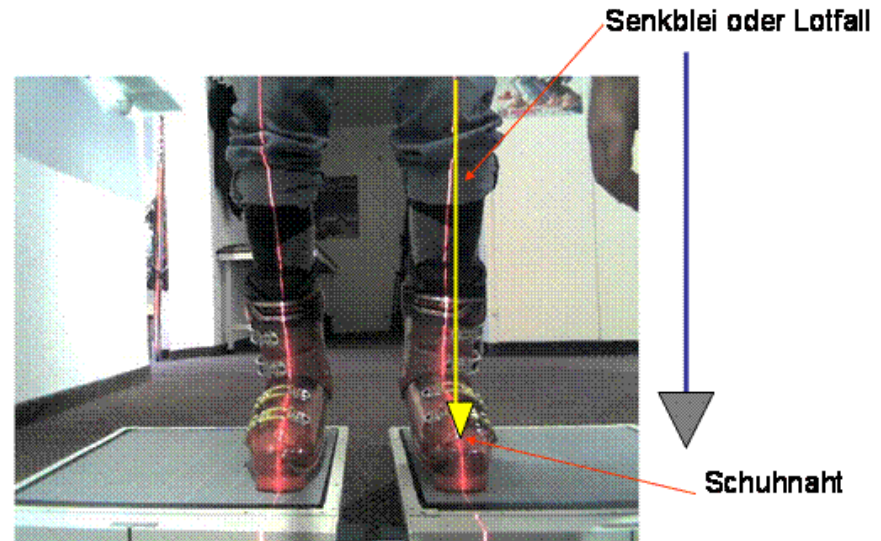
Grundregel:

- Technische Disziplin Schuhe härter wählen
- Schnelle Disziplin Schuhe weicher wählen
- Lieber einen Schuh zu weich auswählen als zu hart!

Skibootfitting

Canting Einstellung

- Schale, Fussbett, Innenschuhe vor der Canting Einstellung wenn nötig anpassen!
 - Schuh mit allen Komponenten zusammenbauen.
 - Erst dann >>> CANTING EINSTELLEN !!!
 - In Fahrposition oder Hüftbreite auf planem Boden stellen, so dass beide Skischuhsohlen voll und plan auf dem Boden aufliegen. Dann in leichter Vorlagestellung Lotfall von Mitte Knie Scheibe auf Mitte Schuh (Mittelnahat vom Schuh).
- >>> bei Abweichungen Canting nach innen oder außen korrigieren.



1. Richtige Schuhgröße bestimmen

Bei Unsicherheit folgende Schritte beachten:

- a) Innenschuh aus der Schale nehmen und Volumen mit dem Fuß in der Schale ohne Innenschuh prüfen
- b) Danach Schuhe zusammenstellen, anziehen und Skischuhe richtig schließen (FAHREINSTELLUNG)
- c) Leicht in Vorlage, Knieposition gehen >>>> - KEIN KONTAKT MIT DER ZEHENPARTIE AM SCHUH !!!
- d) Aufrechte Position, leicht Rücklage >>>> - LEICHTER KONTAKT MIT DER ZEHENPARTIE > TUCHFÜHLUNG
- e) Fuss muss satt im Schuh gehalten werden >>>> KEIN FERSENSPIEL

2. Schafthärte kontrollieren > Alter und Gewicht berücksichtigen!

- a) Bei Kinder und Jugendliche bis 40 Kg unbedingt Kinder/Jugendmodelle verwenden >>>>KEINE WORLDCUP MODELLE! ZU HART, tendenziell eher zu weiche Schuhe fahren als zu Harte!
- b) Ab 50 kg prüfen ob genügend Kraft vorhanden ist eine Rennschale in die Vorlage zu drücken >>>>TEMPERATUR DER SCHALE BEACHTEN
- c) Bestimmen auf welche Disziplin der Schuh ausgerichtet werden muss >>>>GEZIELTE ANPASSUNG VORNEHMEN:

TECHNISCHE DISZIPLIN:

- Slalom, Riesenslalom >>>> HARTE SCHALENKONSTRUKTION /MOEGLICHSIT DIREKTE KRAFTUBERTRAGUNG
- Härteres Fussbett
- Evt. Druckplatte an der Manschette montieren
- Evt. zusätzliche Spoiler montieren >>>> Vorlage

SCHNELLE DISZIPLIN: Ab ca. 16 Jahren

- Super-G, Abfahrt >>>> WEICHERE SCHALENKONSTRUKTIONEN MEHR FEINGEFUEHL>>>> GLEITEN
- Weicheres Fussbett (leicht schwimmend)
- Wenn Schale zu hart >>>> Manschetten Schrauben entfernen (wenn möglich) 5% / 10% weicherer Flex
- Oder Schale evt. Ausschneiden >>>> Vorsicht muss von einem Fachmann beurteilt werden 10-15% weicherer Flex
- Evt. zusätzliche Spoiler montieren >>>> Vorlage

3. Canting Einstellung

- Schale, Fussbett, Innenschuhe vor der Canting Einstellung wenn nötig anpassen!
- Schuh mit allen Komponenten zusammenbauen >>>>CANTING EINSTELLEN
- In Fahrposition oder Hüftbreite auf planen Boden stellen, so dass beide Skischuhsohlen voll und plan auf dem Boden aufliegen. Dann in leichter Vorlagestellung Lotfall von Mitte Kniescheibe auf Mitte Schuh (Mittelnah vom Schuh) >>>> bei Abweichungen Canting nach innen oder außen korrigieren

Falls die Schuhe nach eingehender Prüfung anhand der Checkliste immer noch nicht passen, dann gibt's noch: