Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 27 (1970)

Heft: 3

Artikel: Internationaler Skikurs 1970 in St. Christoph am Arlberg, vom 17. bis 25. Januar : Ein etwas ungewöhnlicher und ganz persönlicher Kursbericht in vier Teilen

Autor: Altorfer, H.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994438

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Internationaler Skikurs 1970 in St. Christoph am Arlberg, vom 17. bis 25. Januar

Ein etwas ungewöhnlicher und ganz persönlicher Kursbericht in vier Teilen

In Stichworten:

Kursort: St. Christoph am Arlberg, ca. 7 km von St. Anton. Organisator: Österreichisches Bundesministerium für Unterricht. Leitung: Prof. Stefan Kruckenhauser, der «Skipapst». Thema: Österreichische Skitechnik, Lehrplan, das Skigebiet am Arlberg. Teilnehmer: Rund 150 Skilehrer aus 24 Nationen. Gesamtbilanz: Sehr viel skigefahren, viel gelernt. Eine wunderschöne Skiwoche.

Der alte Mann und der Skilauf

Wenn Sie glauben, ich wolle eine Parallele zu Hemingways Roman ziehen, so irren Sie sich. Im Roman fängt der alte Mann den grossen Fisch, der ihm dann von den Haien aufgefressen wird. In meiner Geschichte geht der alte Mann hinaus, fängt mit seiner Kamera die skifahrenden Kinder ein, zieht sich in sein stilles Kämmerlein zurück, schaut sich die Bilder an und fängt an zu denken. Er kommt heraus mit einer klaren, einfachen Lösung. Meinem alten Mann wird der Fisch nicht aufgefressen. Er hat das Skifahren fest im Griff.

Nein, keine Parallele. Mir gefällt einfach der Titel. Vielleicht weil mein alter Mann mich an Spencer Tracy erinnert, der im Film den alten Mann darstellte. Vielleicht auch, weil ich mir einen grossen alten und weisen Mann so vorstelle.

Der grosse alte Mann des Skiunterrichts ist Prof. Stefan Kruckenhauser, oft einfach auch Kruck genannt. Er leitet als gutmütiger Diktator diesen Skikurs. Er kann wirklich ein Diktator sein!

Der alte Mann hat den Kindern vieles abgeguckt. «Lassen Sie die Kinder in Ruhe», sagt er den 150 Skilehrern aus der ganzen Welt. «Es gibt nämlich zwei Skilehrer auf der Welt: Der erste ist das Abonnement für den Skilift, und erst der zweite ist der Skilehrer.»

«Wir können für die Skitheorie viel von den Kindern lernen. So die beiden Axiome des alpinen Skilaufs: 1. Die Skier werden mit den Beinen gedreht und 2. die Grundstellung des Skilaufs ist die Stellung, die den hangabwärtstreibenden Kräften entgegenwirkt.» So simpel einfach ist das! «Aber hüten Sie sich vor Simplifizierungen im Skilauf», fügt er lächelnd hinzu. Er demonstriert uns seine Kinder im Film und auf der Piste; Kinder, die einfach skigefahren sind, die da und dort einem Lehrer oder Rennfahrer etwas abgeguckt haben. Und wirklich; sie fahren so Ski, wie der alte Mann sagt: Mit den Beinen, mit offener Skistellung, mit Anstemmen berg- und talwärts. Sie fahren in der Buckelpiste so, wie man fahren muss: Mit den Beinen, die Buckel und Wellen schlucken.

Jeden Tag hat er etwas Neues bereit: entweder lässt er demonstrieren oder seine Skilehrer erarbeiten mit uns Probleme der Skitechnik und des Skiunterrichts. Oder sie fahren mit uns einfach unbeschwert Ski im herrlichen Skigebiet des Arlberg. Nebenbei bemerkt: Diese Skilehrer können etwas!
Abends fasst er in seinen Theorien zusammen, setzt Akzente mit einer Konzentriertheit, einem Blick für das Wesentliche und einen Humor, wie das nur ein grosser, alter und weiser Mann tun kann.

Vom Berg Hebron und andern unmöglichen Dingen

Wieder so ein komischer Titel! Was das mit Skifahren zu tun habe? Ganz einfach!

Die Israeli haben 1967 nicht nur Wüstenland erobert, sondern sie besitzen jetzt auch einen Berg und dazu noch einen mit Schnee. Wenn die Israeli schon aus Wüste fruchtbares Land machen können, dann können sie ohne grosse Mühe auch ein Skigebiet erschliessen. Strassen bauen — Skilift bestellen — Skilift bauen — kleines Skibuch schreiben — Skifahren wird populär in Israel. «Ich schenke Ihnen dieses Skibuch in Hebräisch, trotzdem ich jetzt weiss, dass alles falsch ist, was darin steht», sagt der Leiter der israelischen Delegation bei der Abschiedsversammlung zum Professor. Nächstes Jahr werden die Israeli ein dickes Skibuch haben. Eines das stimmt.

Die Amerikaner als grösste Delegation organisieren natürlich eine Cocktailparty. Eingeladen sind alle Delegationsführer der verschiedenen Nationen. Als Delegationsführer und Delegation in Personalunion fällt es mir natürlich nicht schwer, anwesend zu sein. Es geht hoch zu und her, bei Whisky und belegten Brötchen. Als sich die Leute zum Abendessen zurückziehen, sitzen ein paar Amerikaner, die wie Amerikaner aussehen, noch an einem Tisch und trinken ihren Whisky fertig. Hereinspaziert kommen die beiden Russen, die auch wie Russen aussehen, einfach und etwas düster gekleidet, mit einer Flasche unter dem Arm, die gar nicht düster ausschaut. Wodka! Eine recht eigenartige Unterhaltung beginnt. Aber zu diesem Zeitpunkt versteht man sich auch mit den unmöglichsten Sprachen. Beim Skifahren gibt es nichts, was es nicht gibt. Amerikaner und Russen — Whisky und Wodka an und auf dem selben Tisch: Cheerio — Na Sdarovie!

Kishi, Direktor einer Skischule, wandelt ständig einher, als schwebe er auf Wolken, auf den Wolken hoch über dem Fudschijama. Andern kommt er vor, als hätte er einen konstanten Schwips. Er lächelt immer, so wie die rote Sonne seiner Heimat. Abends erscheint er im braunen Kimono, feierlich, als hätte er einen Mantel der Ernsthaftigkeit um sich gehüllt. Wenn man seine Augen nicht betrachtet, würde man ihm den Ernst sogar glauben. Aber da kann der Kimono noch so feierlich sein; in diesen Augen sitzt der Schalk. Einmal wird er vom Professor gemassregelt, weil er zu spät zur Theorie erscheint. «Hinaus mit Dir», donnert ihn der Diktator an. Bei der Abschiedsversammlung dankt auch er dem Professor im Namen der japanischen Delegation. «Und wissen Sie Herr Professor», sagt er zum Schluss, «ich komme alle zwei Jahre wieder zu Ihnen, nur damit mir wieder einmal einer so richtig die Meinung sagt!»

Doch noch etwas zur Sache

Schliesslich bin ich ja nicht wegen irgendwelcher Anekdoten nach St. Christoph gefahren, sondern um von den Österreichern zu lernen oder doch zu sehen, wie sie es machen. Da ich keine Aufnahmen machen

Der österreichische Skilehrplan
(nach Prof. Kruckenhauser)

Grundschule

I Gehen (Laufen)

II Fahren Fallinie

III Pflug — Pflugbogen

IV Grund- Schwung

Hilfen:
- Grobform
- Offen ca. 20 cm
- Pflug
- Kurzski !

a) Grundschwung
b) Pflugschwung - Girland
c) Pflugschwung

V Einführen in S SZH SR
Offen / 20 cm

Legende:

S	Schrägfahrt
SR	Seitrutschen
SZH	Schwung zum Hang
△	wenig ↓ viel

Fortbildung

Grundschwung

offen — Pflug

S

SR
SZH

Hilfen:

Normalski — offen — Kurzski !!

Springen

Abstoss «beidbeinig» — «Erheben» «Kniespiel»

Aneinanderreihen
Rhythmus
Stock
Abbau «Winkel»

A

S
SR
SZH

Hilfen:
- offen / 20 cm
- «Erheben»
- «Kniespiel»

Hilfen:
- Öffnen mit Winkel

oder

- Parallel

Abbau: «offen» — Abbau: «Winkel»

Parallelschwung

Anpassen an Gelände (Buckelpiste) und Schnee
Wellen - Technik

B

C

S
SR
SZH

Abstoss «einbeinig»
«Umsteigen»

Hilfen:
- Abstoss «einbeinig» Öffnen der Ski
- Talstemme
- Parallel Schere

(Bergstemme)

- Stock

offen und geschlossen

- Umsteigschwung

Anpassen an Gelände (Buckelpiste) und Schnee
Wellen-Technik

Wedeln

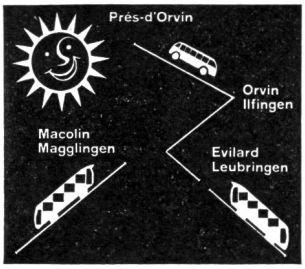
Anpassen an Gelände (Buckelpiste) und Schnee
Wellen - Technik

konnte, muss ich mich mit einigen geschriebenen Angaben begnügen. Die Aufnahmen können Sie übrigens in einem Lehrbuch nachsehen oder im Film über den Skikongress in Aspen vom letzten Winter. Dort zeigten die Österreicher ihre Neuheiten. Diesem Bericht beigefügt finden Sie den österreichischen Skilehrplan, der einen guten Überblick gibt und das methodische Vorgehen in den Skischulen zeigt.
Von den Fahrübungen geht der Weg zum Pflugbogen, der ohne sichtbare Gewichtsverlagerung gegen den Aussenski gefahren wird. Auslösung und Führung des Bogens geschieht mit Hochgehen, resp. mit fast gestreckten Beinen. Die Arme werden seitwärts gehalten. Der nächste Schritt führt zum Grundschwung, einem Stemmschwung, der aus dem Pflugbogen mittels Beidrehen des Bergskis und Tiefgehen (Knievorlage) gefahren wird. Der Innenski wird dabei nicht ganz zugezogen, sondern es wird die offene Skistellung (ca. 20 cm) bevorzugt.
Das Wedeln kann aus diesem Grundschwung entwickelt werden. Am Anfang wird mit breiter Skistellung gefahren, und ein eventuelles Stemmen wird nach und nach «abgebaut».
Zwei andere Schwungformen sind Stufen, die zur Endform des Kurzschwingens und dann zur Wellentechnik führen sollen: Der Parallelschwung und der Umsteigeschwung. Die Endform des Parallelschwungs fuhren wir fast nur mit Gewichtsverlagerung ohne aktive Hochbewegung oder vorangehendem Schwung zum Hang. Auch hier wird am Anfang der breiten Skistellung der Vorzug gegeben. Die geschlossene Skistellung soll dem Ästheten vorbehalten bleiben.
Beim Umsteigeschwung sind verschiedene Hilfen möglich, wie z. B. Talstemme oder Schere. Auch diese Schwungform kann weiter zum Wedeln geführt werden.
Die Endtechnik schliesslich dient dem Fahren in den Buckelpisten. Die Österreicher sagen dem Wellentechnik. Die Schweizer haben den Ausdruck Luftkissentechnik geprägt. Auf den Buckeln hält der Fahrer seinen Körperschwerpunkt tief, um dann mit einem Stoss die Skier zu drehen und sie in die Mulden auszustrecken.

Mit diesen nüchternen Ausführungen endet meine Geschichte, wie so manche Geschichte nüchtern aufhört. Es ging mir nicht darum, einen skitechnischen oder methodischen Artikel über Österreich zu schreiben. Das machen Autoren von Lehrbüchern besser. Es ging mir einfach darum, diesen Kurs zu würdigen, so wie ich ihn erlebt habe und der vielen auch zu einem unvergesslichen Erlebnis wurde. Ein junger Amerikaner sagte mir, es sei dies die schönste Erfahrung gewesen, die er je gemacht hätte. Es ging mir auch darum zu danken, vielleicht auf eine etwas ungewöhnliche Art. Unser Freund aus Teheran schenkte dem Professor eine prächtige Lederpelzjacke für sein Enkelkind. Mein Dank an alle, die mit diesem Kurs zu tun hatten, sind diese paar Zeilen.

H. Altorfer

SCHWARZ & CIE. AG
Hoch-, Tief- und Strassenbau
BIEL-BIENNE
Veresiusstrasse 13 Tel. (032) 24497



Für Ihre Carfahrten
und Spaziergänge...
BIELER SEILBAHNEN
FUNI-CAR REISEN TEL. 032 / 2 45 11

Für erfolgreiche Werbung,
behalten Sie uns im Auge
Clichés Moser & Co.
Biel-Bienne Falkenstrasse 21 Tel. 48383