Zeitschrift: Die Schweiz = Suisse = Svizzera = Switzerland : offizielle Reisezeitschrift der Schweiz. Verkehrszentrale, der Schweizerischen Bundesbahnen, Privatbahnen ... [et al.]

Herausgeber: Schweizerische Verkehrszentrale

Band: 48 (1975)

Heft: 12

Artikel: Vom Wassertraining zur Pulverschnee-Show

Autor: Fischler, Rita

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-773579

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

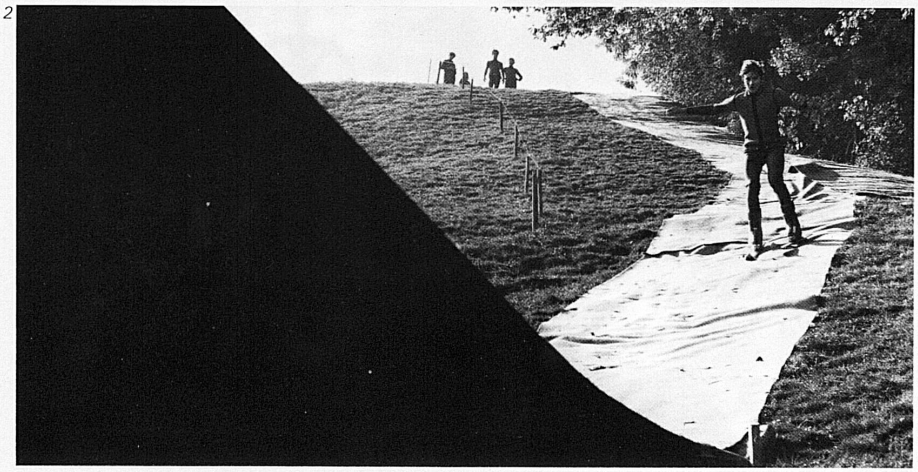
Terms of use

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: 09.07.2025

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

1



2

Skiakrobatik –
auch in der Schweiz immer mehr im Kommen

Wie Marsmenschen trampeln die fünf jungen Burschen und Mädchen in ihren enganliegenden, roten und schwarzen Gummitaucheranzügen, mit klobigen Plastikschuhen an den Füssen und geschulterten Skiern durch die grüne Wiese zum See hinunter. Die Idee des Wassertrainings für Skiakrobatiksprünge (im Wasser braucht es viel weniger Mut als im Schnee!) stammt von zwei Einsiedlern, welche die Gegenargumente, das Wasser sei hart wie Beton, nicht gelten liessen. Der Versuch gelang: bereits nach zwei Sprüngen ins Wasser war der Beweis erbracht, und voller Enthusiasmus begann man eine Schanze in den Sihlsee hinaus zu bauen. Später haben auch die Franzosen diese Methode übernommen. Unermüdlich, aber mit viel Spass trainierte die Equipe nun während des ganzen Sommers jeden Samstag und oft auch noch am Abend nach der Arbeit. Als weiteres Konditionstraining empfahlen sich Velofahren, Spurt und Leichtathletik.

Der letzte Oktobersamstag – vielleicht auch der letzte Wassertrainings-Tag? Vorerst bringt das «Buckeln» der auf dem Schanzentisch aufgerollten Schaumgummimatten den steilen Hoger hinauf die Skiakrobatikfans recht zum Schwitzen. Die von sechs Händen krampfhaft festgehaltene schmale, blaue Kunststoffpiste rollt alsdann rund 50 Meter die steile Böschung hinunter. Mit einer Giesskanne spritzt Richard Wasser auf die Piste, damit es nicht rupft und bremst, sondern schön glitschig ist. Noch ohne Skis springt das Team ins herbstlich kalte Wasser. Nun kann's losgehen. Am Start noch rasch den Skibelag wässern. Die Skier, 10 cm weniger als Körperlänge, sind etwas breiter als gewöhnlich, mit runden Kanten, ausser unter dem Schuh. Der letztere ist beweglich und mit einer Wachseinlage versehen.

Doris, die 17jährige Posamenter-Lehrtochter und Kunstturnerin, memoriert ihren Sprung: einen «gehockten Vorwärtssalto». Die Kameraden hel-

Vom Wassertraining zur Pulverschnee-Show

3

1 Das Einsiedler Akrobatikteam beim Trockentraining vor dem Sprung in den Sihlsee / L'équipe de ski acrobatique d'Einsiedeln à l'entraînement à sec avant le saut dans le lac de la Sihl / La squadra acrobatica di Einsiedeln durante l'allenamento all'asciutto, prima di saltare nel Sihlsee / The Einsiedeln acrobatics team training on land before the leap into the Lake of Sihl

2 Anlauf zum Absprung auf der 4 m hohen Wasserschanze / Elan avant le saut du haut du plongeoir de 4 mètres / Rincorsa che precede il salto dal trampolino acquatico alto 4 m / Run-up to the jump from the take-off platform 13 ft. above the water

3 Geglückte Wasserlandung nach dem Paarschwung / Saut réussi dans l'eau après le virage parallèle / Felice ammarraggio dopo il salto accoppiato / "Landing" after the swing for two competitors

4 Beim Ausstieg aus dem Wasser quietscht's im Taucheranzug / Au sortir du lac, l'eau clapote dans la combinaison de plongée / All'uscita dall'acqua si sente un cigolio nella tuta subacquea / The diver's suit squeaks as he climbs out of the water

5 Etwas Wasser in den Anzug giessen soll vor Kälte schützen / Pour se protéger du froid, on verse de l'eau dans la combinaison / Pare che versando un po' d'acqua nella tuta ci si protegga dal freddo / Some water poured into the suit is supposed to offer protection against cold

6 Die 50 m lange Kunststoffpiste muss glitschig sein / La piste de plastique longue de 50 mètres doit être glissante / La pista artificiale lunga 50 m deve essere sdrucciolevole / The 160-ft. plastic run must be slippery

4

5

6

7

7 *Der Salto im Schnee beginnt mit dem risikoloseren Training im Wasser / L'entraînement aquatique à moindre risque précède le saut dans la neige / Il salto nella neve inizia con un allenamento senza rischi nell'acqua / The less dangerous water version is a preparation for the later somersault in the snow*

8 *Die Skiakrobatik kam auf dem Umweg über den Ozean wieder nach Europa zurück und fand innerhalb von wenigen Jahren eine grosse Anhängerschaft. Unser Bild: Ansatz zu einem Schrittsprung; 1. Skiakrobatik-Sommertreffen der Internationalen Spitzenklasse auf dem Corvatsch, September 1975*

8 *Après un ricochet par-dessus l'océan, l'acrobatie à skis est revenue en Europe où elle a conquis en quelques années de nombreux amateurs. Notre photo: amorce d'un saut aux premières Rencontres d'été des skieurs acrobatiques de classe internationale, au Corvatsch, septembre 1975*

8 *Lo sci acrobatico è ritornato d'oltreoceano all'Europa dove in capo a pochi anni ha saputo mobilitare una vasta cerchia di appassionati. Nella foto: movimento introduttivo al salto del passo d'uomo; 1° Raduno estivo di sci acrobatico con la partecipazione delle vedette internazionali sul Corvatsch, settembre 1975*

8 *Free-style skiing came to Europe from America but has quickly found numerous fans. The picture shows a jumper in mid-air at the summer meeting of the aces on Piz Corvatsch, September 1975*

Photos 1–7 P. Studer
8, 10, 11 R. Giger SVZ

fen mit: «Tief in die Knie, beim Absprung den Körper strecken, Hände auf Kopfhöhe nach aussen spreizen, dann Schwung nach vorn. Ein mulmiges Gefühl in den Knochen. Achtung fertig, los! In rasanter Fahrt geht's die Piste hinunter. Im Anlauf leichte Hockstellung, am tiefsten Punkt der Bahn abstossen; dort, wo der Schanzentisch einen leichten Bogen nach oben macht, drückt es einen mit Wucht in die Hocke. Absprung: Körper spannen, Hände und Beine hinten hinaufschlagen, um Höhe und Weite zu bekommen. Schon in der Luft, Drehung... und mit den Skiern gerade ins Wasser fallen. Einen Bruchteil einer Sekunde später klatscht Doris von vier Meter Höhe auf dem See auf. Bald erscheint ihr Kopf wieder auf der Wasseroberfläche, mit den Skiern an den Füssen schwimmt sie ans Ufer. «Bin i guet gsi?» – «Nicht schlecht, etwas zuviel Vorlage», bemerken die kritischen Kameraden an Land.
Nonstop geht's weiter: gehockter Rückwärts-, gehockter Vorwärtssalto, Helikopter (rechte Hand am linken Oberarm, linke Hand an die Hüfte, Kopf nach links und Schwung). Richard und Doris versuchen noch einen Paarschwung – wie zwei Adler fliegen sie in der Luft. Schöön. Im Taucheranzug quietscht es immer mehr. Man kommt langsam ausser Atem. Das Wasser ist nicht mehr sommerlich warm; die Hände werden klamm. Bald wird wieder im Schnee geübt: Drehen auf niederen, Springen über grosse Buckel, Fahren auf dem linken Ski, Hochheben des rechten Skis. Fürs Hot-Dog-Fahren eignet sich der Steilhang von Hoch-Ybrig nach Weglosen hinunter. Die fünf jungen Leute üben, tanzen und springen aus reinem Plausch, aber auch mit dem Ziel vor Augen, an den Wettkämpfen nicht allzu schlecht abzuschneiden. Diesen Winter vielleicht in Davos, Leysin, Bayrischzell und Chamonix.

Das über den Umweg Ozean von den USA wieder nach Europa zurückgekehrte «free style» oder «creative skiing» fand bald eine grosse Anhängerschaft. Den Jungen ist das Anstehen am Skilift und das sture Hinuntersausen zu langweilig geworden. Sie möchten mehr Freiheit, mit dem Schnee und den Skiern spielen... manche suchen auch etwas Nervenkitzel bei waghalsiger Akrobatik. Jux und Gag statt tierischer Ernst.
Im Wettkampf steht für einmal nicht die Stoppuhr im Mittelpunkt. Ähnlich wie beim Eiskunstlaufen bewertet die Jury die Leistung nach Originalität, Einfallsreichtum, Harmonie, Rhythmus und Beherrschung. Beim Hot-Dog-Fahren auf einer sehr steilen, 300 Meter langen Buckelpiste kommt es auf Schnelligkeit, Draufgängertum, Stil und Flüssigkeit an. Bei der zweiten Disziplin, dem Ballettfahren auf festgewalzter Piste, ist das Programm der Figuren frei wählbar, vorgeschrieben sind mindestens fünf verschiedene Schwünge wie Royal Christie, Stepover, Wormturn, Charleston, Shoulderroll, Tipstand, Tiproll, Outrigger. Man tanzt zu Walzer-, Tango- und auch Ländlermusik, die aus den am Hang montierten Lautsprechern ertönt. Trainiert wird mit einem Mini-Tonband um den Hals und mit Kopfhörern. Höhepunkt jedes Wettkampfs bildet die Luftakrobatik. Hier gilt es, auf drei Schanzentischen hintereinander je einen Sprung zu zeigen: vom Daffy (Spagat in der Luft) zum Helikopter (Drehung um die eigene Achse), dem Pfauenrad, Mulekick (seitlicher Rückenkratzer) bis zur Hohen Schule des Schraubensaltos vor- und rückwärts, doppelt bis dreifach!

Rita Fischler

8

9

9 In der Skischule wird vor allem Ballettfahren an leicht geneigtem Hang auf fest gewalzter Piste gelehrt. Voraussetzungen sind ein auf beiden Skiern gleiches Sicherheitsgefühl und Beherrschen des Parallelschwungs. Hier üben die Schüler den Royalschwung. Diesen Winter finden in der Schweiz Kurse in Davos, Grächen, Hasliberg und auf der Riederalp statt. Photo Bruell

9 L'école de ski enseigne en particulier le «ballet» en position légèrement inclinée sur piste alpine. Ce qui importe, c'est une assurance égale sur les deux skis et la maîtrise du virage parallèle. Les élèves s'entraînent ici au virage «royal». Des cours ont lieu cet hiver à Davos, Grächen, Hasliberg et Riederalp

9 Nella scuola di sci vengono insegnati soprattutto i movimenti di balletto con esercizi svolti su una pista di neve battuta posta su un leggero pendio. Per poter partecipare occorre sicurezza di movimento su ambedue gli sci e bisogna essere in grado di affrontare il passo di virata parallelo. Qui si vedono gli allievi mentre esercitano il balzo detto «Royal». Questo inverno in Svizzera verranno organizzati corsi a Davos, Grächen, Hasliberg e al Riederalp

9 The first art taught in the school is "ballet" skiing on a smooth and gentle slope. Prolegomena are sure control on either ski and complete mastery of the parallel swing turn. Here the pupils are practising the Royal turn. This winter in Switzerland courses will be held at Davos, Grächen, Hasliberg and Riederalp

10 Drei Phasen eines Rückwärtssaltos, wobei der Akrobat ungefähr 6 Meter hoch in die Luft springt / Trois phases du saut renversé où le skieur atteint une hauteur de 6 mètres / Tre fasi di un salto rovesciato; da notare che l'acrobata compie un'evoluzione di circa 6 metri nell'aria / Three phases of a backward somersault; the skier is about 20 ft. above the ground at the highest point

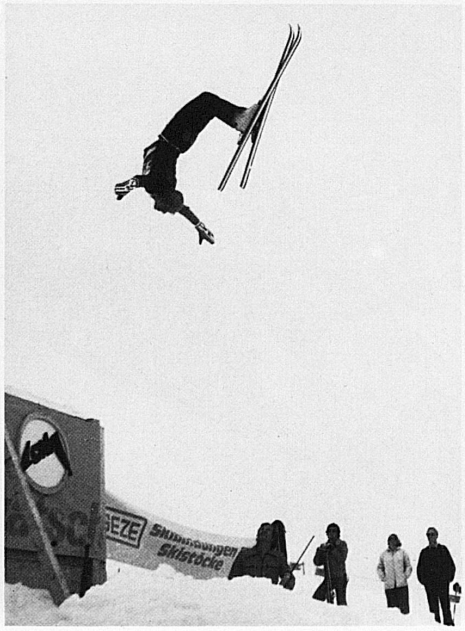
11 Zu den Grundsprüngen gehören der Grätschsprung (Schritt in der Luft) und der Back Scratcher (Rückenkratzer). Hier ein seitlich ausgedrehter Rückenkratzer, in der Fachsprache auch Mulekick (Eselstritt) genannt

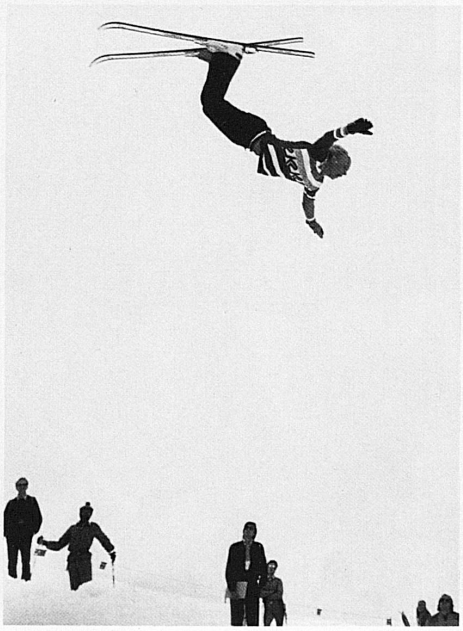
11 Parmi les types élémentaires de saut, on compte le saut avec écart et le «back scratcher», que l'on voit ici exécuté avec une torsion dorsale nommée «mulekick»

11 Fra i salti basilari si contano il salto a gambe divaricate (passo nell'aria) e il «back scratcher» (letteralmente, gratta schiena). Nella foto uno di questi salti in posizione laterale, che gli specialisti definiscono anche con il nome di «mulekick» (scalciata dell'asino)

11 The splits is one of the basic jumps, likewise the back scratcher. This is a back scratcher carried out sideways, also known as a mulekick

10





VOLKL
VOLKL