

Zeitschrift: Ski : Jahrbuch des Schweizerischen Ski-Verbandes = Annuaire de l'Association Suisse des Clubs de Ski

Herausgeber: Schweizerischer Ski-Verband

Band: 8 (1912)

Artikel: Wir Schweizer und der Skisprung

Autor: Walty, Gustav

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-541482>

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: 14.12.2025

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



G. Waltz, phot.

1. Auswärts und einwärts gekreuzte Ski. 2. Stilreiner Sprung. Durch Fersenheben kurz nach dem Absprung werden die Ski nach und nach abwärts gedrückt. 3. Tadellose Körperhaltung, Ski jedoch nach oben gerichtet.

Wir Schweizer und der Skisprung.

Von Gustav WALTZ, S. C. Davos.

Seit dem Erscheinen norwegischer Konkurrenten an den deutschen und österreichischen Verbandswettläufen 1912 ist über die Technik dieser Läufer, sowohl im Dauerlauf als auch im Sprunglauf, unglaublich viel geschrieben worden. Im Dauerlauf waren es das systematische Training und die glänzenden Vorsprünge der Norweger vor sämtlichen Konkurrenten, die bei uns Mitteleuropäern viel zu reden gaben. Im Sprunglauf war es die Kühnheit, Strammheit und Stilreinheit, über welche sich fast sämtliche Sport-Fachschriften rühmend verbreiteten.

Als Teilnehmer aller drei mitteleuropäischen Verbandswettläufe möchte auch ich meine Eindrücke über die Sprungläufe wiedergeben und zum Schlusse einen Vergleich zwischen den Unsriegen und den Norwegern anstellen.

Als der schweizerische Skiverband bei seiner Gründung die ersten offiziellen Skiläufer Norwegens Leif Berg und Thorleif Björnstad kommen liess, um uns in die Kunst des schönen Skisportes einzubauen, da war Stilreinheit das erste, was unsre Lehrmeister bei den Sprungübungen von uns verlangten. Unter diesem einen Wort verstanden sie schmal-spurige Anfahrt, leichte Kniebeuge vor der Sprungkante, kräftigen Absprung, aufrechte und geschlossene Körper-

haltung während des Fluges durch die Luft, elastische Kniebeuge mit Vorschieben des einen Ski sofort nach dem Aufsprung und zum Schluss geschlossene, aufrechte, ruhige Weiterfahrt.

Mit Begeisterung denken tausende und abertausende von Skiläufern und Zuschauern an das erste schweizer. Verbandsfest in Glarus zurück, wo Leif Berg und Thorleif Björnstad in obgenannter tadelloser Haltung zu zweien den Sprunglauf eröffneten und einem Vogel gleich eine zeitlang in der Luft schwebten, um dann ebenso sicher auf der Aufsprungbahn zu landen und weiter zu fahren. Wer diesem damals ganz neuen Schauspiel beigewohnt hat, wird es zeitlebens nicht vergessen.

So ist uns Schweizern das Erhabenste, das Vollkommenste unseres Skisportes gezeigt und gelehrt worden; und wenn der Leser das Skilehrbuch eines Fritz Huitfeldt zur Hand nimmt, erfährt er, dass dieser verdienstvolle Förderer des norwegischen Skilaufs den Sprunglauf gleich auffasst. Voller Begeisterung führt er uns den Schusterjungen aus Telemarken vor Augen, der kerzengerade wie eine Säule durch die Luft sauste und seinen erstaunten Sprunggefährten zeigte, dass man auch ohne Anziehen der Beine u. s. w. sicher und weit springen kann. Fritz Huitfeldts Skibuch zeigt uns auch eine Reihe gelungener photographischer Aufnahmen von stilreinen Sprüngen.

Betrachten wir nun nach obigen Ausführungen das Springen von heute, speziell das der Verbandswettkämpfe, so werden wir zwischen dem damaligen und dem heutigen Sprunglauf einen bedeutenden Unterschied erkennen. Der Norweger, der in wunderbar geschlossener Anfahrt zur Sprungkante kommt, der mit fast übermäßig kräftigem Absprung kühn und forsch in die Luft hinausspringt und mit fabelhafter Sicherheit den Sprung zu Ende führt, hat — leider — in der Luft nicht mehr jene ideale aufrechte Körperhaltung, er zeigt uns nicht mehr jene reine Linie, die uns zur Begeisterung hingerissen und ihn zum König unseres Skisportes gestempelt hatten.

Wir bewundern unsere Lehrmeister nach wie vor in allen übrigen Phasen des Sprunges. Ich denke dabei an die ruhige Anfahrt zum Sprunghügel und vor allem an den verblüffenden Absprung, welchen uns die norwegischen Sportgenossen gezeigt haben. Es dürfte für uns noch geraume Zeit vergehen, bis wir ihnen dies nachzumachen imstande sind. Wenn ich

nun aber doch an der Haltung der Springer einiges auszu-setzen habe, so tue ich es sicher nicht, um das Verdienst der heutigen Springer zu schmälern, sondern um der Sache willen.

Die Norweger sind uns im Sprunge immer noch ziemlich stark überlegen. Was unsren Springern am meisten mangelt, ist die korrekte, d. h. geschlossene, ruhige Anfahrt zum Sprung-hügel. Es ist höchst bedauerlich, zu sehen, wie heute einige unserer besten Springer breitspurig, unruhig, mehr in kauern-der als in leicht gebeugter Kniestellung zum Absprung an-fahren. Statt von der anfänglich ruhigen und aufrechten Haltung nur nach und nach in Absprungstellung überzu-



G. Walty, phot.

1. Ausgezeichnete Skiführung, jedoch schlechte Körperhaltung.
2. Gute Körperhaltung, aber aufwärts stehende Ski.
3. Geknickte Körperhaltung. Typische Stellung der Norweger.

gehen, springen heute die meisten mit einem Ruck von der Bahn auf, in der falschen Meinung, die Fahrtgeschwindigkeit damit zu vergrössern, während sie in Wirklichkeit nur die Schönheit der Bilder stören.

Umgekehrt beim Absprung. Da lassen es unsere Springer an der nötigen Energie und Kühnheit fehlen. Soll der Ab-sprung den Springer kräftig in die Luft hinaustragen, wie es bei den Norwegern der Fall ist, so muss sich jener aus nicht allzutief gebeugtem Knie mit aller Kraft von der Fusspitze aus hinausschnellen. Unsere Springer machen fast ohne Aus-nahme den Fehler, dass sie mit dem ganzen Fuss statt mit den Zehen abspringen. Dies hat zwei Nachteile im Gefolge. Erstens kann der Absprung mit dem ganzen Fusse nie so

kräftig genommen werden, zweitens verursacht er in der Regel das so oft beobachtete Vornaufstehen der Ski in der Luft. Der Norweger neigt unmittelbar nach dem Absprung sofort die Skispitzen abwärts. Das röhrt von gar nichts anderem her, als vom Absprung mit den Fusspitzen, indem durch den kräftigen Druck auf die Zehen die Ski sofort tief gehalten werden. Aus dem Absprung mit den Zehen ergibt sich in der Regel auch sofort die korrekte Vorwärtsneigung des Körpers, und das unruhige Vorwärtsschwingen mit den Armen fällt weg.

Die Haltung unserer Springer in der Luft ist entschieden ebensogut, wenn nicht besser als die der diesjährigen norwegischen Sprunggefährten. Diese neigten ohne Ausnahme den Oberkörper zu stark vorwärts, oder besser: sie zogen die Beine hoch, so dass diese zum Oberkörper beinahe einen rechten Winkel bildeten, was entschieden nicht schön aussah. Dieser Umstand mag wohl in Immenstadt auch den Ausschlag dafür gegeben haben, dass nicht ein Norweger, sondern Böhm-Hennes den Preis für den schönsten Sprung erhielt. Jedenfalls beobachtete der anwesende Fritz Huitfeldt den deutschen Sieger genau, und auch er teilte Böhm-Hennes den Preis zu.

Wenn ich nun sage, dass die Haltung unserer Schweizer Springer ebenso gut, wenn nicht besser als diejenige der Norweger sei, so will ich damit nicht sagen, dass alle Schweizer in guter Haltung springen. Im Gegenteil, da war sehr viel Unerfreuliches zu sehen. Die grössten Fehler, welche man bei vielen der Unsigen beobachten kann, sind mehrmaliges Beinanziehen, offene Beinhaltung und nicht zuletzt das schon gerügte Vornaufwärtshalten der Ski. Solch' unnatürliche Stellungen verderben den meisten die Note.

Soll ein Sprung mit der bestmöglichen Note taxiert werden können, dann muss die Körperhaltung in der Luft unbedingt eine ruhige, aufrechte sein. Auch Sprünge mit eingedrücktem Kreuz sehen unnatürlich und sehr steif aus. Man muss dem Springer während seiner Luftreise ansehen, dass er ein lebendiges, — nicht aber ein totes Wesen ist. Der Oberkörper muss sogar stark nach vorn geneigt sein, und die Ski sollen in einer Ebene zur Aufsprungbahn gehalten werden, wenn der Sprung vollkommen sein soll.

Wenn wir nun nach den Ursachen dieser oft auftretenden Mängel forschen, so erhalten wir bald die Ueberzeugung,

dass viele unserer besten Springer heute ihr Augenmerk leider zu sehr auf weite, statt auf schöne Sprünge richten. Ihr Ehrgeiz sagt ihnen, dass auf den Laien ein recht weiter Sprung entschieden grossartiger wirkt als ein kurzer, dabei aber schöner Sprung; und in dem Jubel eines Sprungfestes vergessen sie sich in der Regel selbst, sowie auch die Jury, welche ihre Leistungen in erster Linie unter die Lupe zu nehmen hat.

Ich gehe zu der letzten Phase des Sprunges, dem Aufsprung, über. Da sind uns die Norweger mit ihrem elastischen, sehr weichen Aufsprung wieder weit überlegen. Kaum berühren sie die Aufsprungbahn, so lassen sie sich tief in die Knie sinken und nehmen auf kurze Zeit jene ausgesprochene, dem Sprung eine gewisse Eleganz verleihende Telemarkstellung ein, um dann in geschlossener, aufrechter Haltung den Rest der Bahn hinunterzusausen. Unsere Springer dagegen berühren den Boden meist in steifer Haltung. Sie haben ein gewisses Angstgefühl vor dem Niedersprung und vergessen dabei die Hauptsache, die Kniebeuge. Andre bleiben während der ganzen Talfahrt in Telemarkstellung; sie haben den Mut nicht, sich während der schnellen Fahrt aufzurichten. Die Telemarkstellung soll gleich einer Feder den starken Aufschlag mildern; doch darf sie nur kurz dauern, nachher hat der Körper wieder die frühere aufrechte Haltung einzunehmen.

Zum Schluss noch ein Wort über den eigentlichen Schlusschwung, sei es Telemark oder Christiania, sei es beides zusammen, wie wir Schweizer es an unsren Festen zu sehen gewöhnt sind. Es ist uns allen aufgefallen, dass die nordischen Vertreter niemals scharf gerissene Schwünge zeigten wie die Unsrigen. Fällt der Schlussschwung bei der Bewertung auch nicht mehr in Betracht, so darf ihm doch eine gewisse Berechtigung nicht abgesprochen werden.

So möchte ich denn der jüngsten Generation warm ans Herz legen, etwas auf schönen Stil zu halten. Ein bekannter Sportschriftsteller wirft uns Schweizern vor, in der letzten Zeit in weiten und kühnen Sprüngen das Ideal zu sehen. So kopfschüttelnd dieser Ausspruch vielerorts aufgenommen worden ist, — ungerechtfertigt kann er doch nicht genannt werden. Unsere Jungen, auf die wir alle Hoffnung setzen, wollen wir ebensosehr an schönes Fahren als an Bravourstücke gewöhnen.