

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

**Herausgeber:** Schweizerischer Ski-Verband

**Band:** 24-25 (1929)

**Artikel:** Der Geländesprung mit Stockhilfe

**Autor:** Zarn, A.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-541739>

### **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:** 06.01.2026

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



Bild 1

## Der Geländesprung mit Stockhilfe.\*)

Ein guter Skiläufer, der in vorgeneigter Haltung und unter intensiver Ausnützung seiner Stöcke im Eiltempo an uns vorüberhuscht, erweckt unwillkürlich den Gedanken an einen Vierfüßler, so sehr scheint er mit seinen künstlichen Gliedmassen, den Stöcken verwachsen.

Die Verwendung zweier Stöcke hat sich aber nicht nur beim Skilaufen, sondern in den letzten Jahren in ausserordentlichem Masse auch im touristischen und akrobatischen Skifahren herausgebildet. Heute sind wir wohl alle darin einig, dass die Stöcke so notwendig zur Skiausrüstung gehören, wie Bügel zum Sattelzeug, mit welchen sie den Zweck: Kräfteschonung und Hilfe zur Erhaltung des Gleichgewichts gemein haben. Und in wie so vielem andern, ist auch darin eine Analogie mit der Reiterei zu erblicken, dass es für Reiter und Skifahrer in gleichem Masse nützlich ist, im Anfangsunterricht die Bügel, in unserem Falle die Stöcke, zeitweise auszuschalten, um lockerer, freier zu werden. Obwohl grundsätzlich einverstanden, dass dem Debutanten im Kindergarten (Uebungshang) oft die Stöcke zu entziehen sind, damit er lerne, das Gleichgewicht in sich selbst zu finden, so sehr sind wir dagegen, dass sie ihm anfänglich überhaupt nicht in die Hände gegeben werden sollen. Wer ihre Handhabung vernachlässigt, dem werden die Stöcke auf der Tour zum Hindernis und nicht zur Hilfe.

Vom Geländesprung, mit oder ohne Stockhilfe, kann keineswegs gesagt werden, er sei für das Tourenfahren er-

\*) Die Clichés zu diesen 2 Artikeln sind vom Verlag A. Bopp & Cie., Zürich, aus Zarn-Barblan «L'Art du Ski» freundlichst zur Verfügung gestellt.

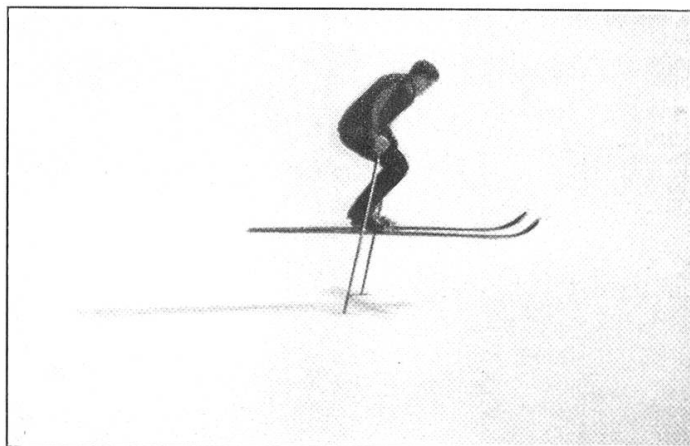


Bild 2

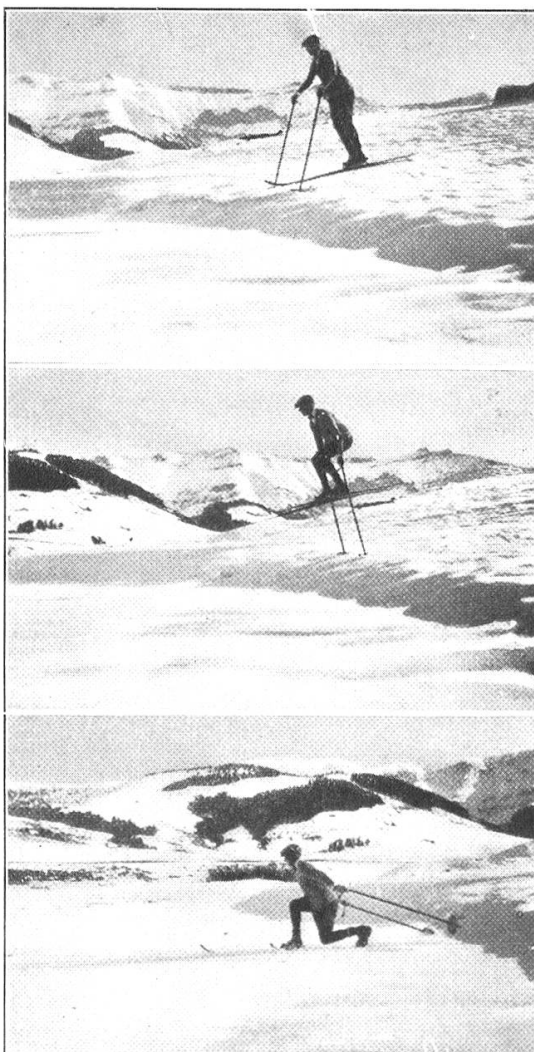
forderlich oder gar unentbehrlich, wie dies auf den Drehsprung zutrifft, der eine Mission erfüllt, die ihm weder Stemmen noch Schwingen streitig machen können. Der gute Skifahrer findet stets Mittel und Wege, den Geländesprung zu vermeiden, sofern er ihm ungelegen kommt, oder anzuwenden, wenn er ihm Vergnügen macht. Dies gilt besonders vom Geländesprung mit Stockhilfe, zu dessen Ausführung zwei brusthohe Stöcke sich als überaus kräftesparende Hilfe erweisen. Sie gestalten den Sprung weniger mühsam und ersetzen die für den Absprung sonst erforderliche Terrainerhöhung, wie sie sich im Gelände in Form von überschneiten Baumstümpfen, Bodenwellen, Felsstücken, Mauerabsätzen usf. vorfindet. Durch die Stockhilfe ist der Sprung von solchen Bodenhebungen unabhängig, er kann dank der Stöcke überall und jederzeit in der Abfahrt geübt werden. Aber er grenzt selbst bei nicht übertriebener Ausführung an Skiakrobatik, und es würde uns beileibe nicht einfallen, ihn für den bepackten alpinen Fahrer als Notwendigkeit hinzustellen; dagegen sträubt sich schon eigene Erfahrung. Es ist jedoch ein Sprung für den jugendlichen, leichtbelasteten Touristen, der an Mut und Ausdauer für solch frischfröhliche Sprünge noch etwas übrig hat. Tatsache ist, dass, je mehr wir auf leichten Touren wagen, desto eher wird uns etwas davon in schwierigem Gelände verbleiben. Daher ist der Geländesprung als ausgezeichnete Gleichgewichts- und Behendigungsübung viel zu betreiben, und gerade dem Schanzenspringer bietet er häufige Gelegenheit, das Landen zu üben.

Auch der Tourenfahrer trifft ab und zu auf Bodenwellen, Mauern usf., oder es zeigen sich quer zur Fahrriichtung verlaufende Flachhindernisse: Gräben, Runsen, Wegeinschnitte, die derjenige mit flottem Sprung übersetzt, der gelernt hat, solchen Hindernissen die Stirne und nicht nur den Hosenboden zu bieten.

Die hier eingestreuten Bilder veranschaulichen in Bild 1 rassigen Sprung direkt aus der Spur heraus, wobei so recht zum Ausdruck kommt, wie hoch auch ohne Boden-erhebung mit richtiger Ausnützung der Stöcke gesprungen werden kann und wie sehr der Körper sich dabei zusammenkauern soll. Nr. 5 illustriert das elastische Auftreffen nach hohem und weitem Sprung. Nr. 3 und 4 zeigen Sprünge über eine Bodenwelle, die steil und kurz ist und daher der Ski wegen besser gequert, oder wie im Bild gesprungen wird. Auch als Uebergang von leicht- auf stark-geneigten Hang bietet der Sprung angenehme Abwechslung; hier besonders ist kräftige Körper-vorlage anzustreben, damit man beim Landen

nicht hinter die Bewegung gerät. Die Frage, ob man bis zum Landen besser mit beiden Füßen auf gleicher Höhe oder einem Fuss vor springen solle, möchten wir dahin beantworten, dass erstere Art uns zweckmässiger erscheint, weil sie einem Kreuzen der Ski weniger Vorschub leistet als letztere. Der nämliche Grund hat hier Geltung, der auch beim Drehsprung für geschlossene Füße spricht, nur ist im Geländesprung in rascher Fahrt die Gefahr des Landens mit gekreuzten Ski noch ungleich grösser als beim Drehsprung, wo die Bewegung stets zum Halten führt.

Das Aufkommen nach dem Sprung ist eine der Ausführungsschwierigkeiten des Geländesprunges. Es kann aber der Sprung (und das Landen) in Skiturnkursen in der Halle vortrefflich vorbereitet werden, indem man ihn entweder nach aufwärts als Stützübung (2) oder nach vorn als Sprung betreibt. Die Stöcke sind nicht wie in der Fahrt bei den Skispitzen, sondern mangels Bewegungsschwunges zwischen diesen und



B. 3

B. 4

B. 5

der Bindung in Schulterabstand einzusetzen. (Bei Stützübungen bei der Bindung.) Während des Abschnellens sind die Füße geschlossen und bleiben es bis zum Landen, wo sie in Ausfallstellung übergehen. Es erfordert viel Uebung bis Bewegungsschwung, Stockeinsatz und Absprung zusammenspielen. Man fange sachte an, sehe vor allem auf kräftiges Aufstützen auf die Stöcke, geschlossene Beinführung bis zum Aufkommen und steigere nachher Tempo und Sprunghöhe.

Die Weite des Sprunges ist durch Fahrtempo, Sprunghöhe und Vorschnellen des Körpers bedingt. Es können wohl auch harte Hindernisse (Baumstämme, niedere Mauern und Lattenhäge etc.) übersprungen werden; das ist aber schon Akrobatik in Reinkultur und setzt scharfes Tempo, berechneten und kräftigen Absprung voraus, damit die Ski sich nicht vorn im Hindernis verfangen oder hinten auf die harte Hinderniskante aufschlagen, sonst — wehe ihnen oder auch dem Fahrer.

*A. Zarn.*

## Der Drehsprung mit seitlichem Einsatz beider Stöcke.

Der Drehsprung vermittelt plötzliches Stoppen in der Fahrt oder auch kürzeste Richtungsänderung. In beiden Fällen führt der Sprung zum Halten. Das flüssige, runde und ununterbrochene Gleiten des Telemark- oder Kristiania-bogens kann er nicht bieten. Seine Spur ist gegenteils blitzähnlich eckig, aber die Sprungbewegung ist rassig und behend. Auf glatten Harscht, gefrorenen oder hartgetretenen Schnee gehört der Drehsprung nicht hin; er ist sogar auf schlüpfriger, harter Unterlage den Füßen oder Beinen gefährlich. In tiefem, nassen Schnee, der sich schwer wie Blei über die einsinkenden Ski legt, verbietet sich seine Anwendung von selbst; dagegen ist er in leichtem oder gesetztem schweren Schnee ausführbar. Alleinherrscher ist aber der Drehsprung in brüchigem Harscht, wo bei vorwegs einbrechender Kruste an Stemmen oder Schwünge gar nicht zu denken ist. Also keine Künstelei aus dem Gebiete der Skiakrobatik ist der Drehsprung, wie er hier behandelt ist, sondern er bildet zusammen mit Stemmen und Schwüngen die Mittel, die dem Skitouristen zu Gebote stehen, um aller Schnee- und Geländetücken auf anständige Weise Herr zu werden. Und diejenigen von der alten Schule, die dem Drehsprung fürs Gelände alle Berechtigung absprechen, verstummen heute in Bewunderung der jungen Skifahrergilde, für die Schwung und Sprung selbstverständlich sind wie Brot essen.