

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 Drehsprung mit seitlichem Einsatz beider Stöcke

Autor: Zarn, Adolf

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-541742>

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: 08.01.2026

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

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. Alleinherrcher 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 Skiateknik ist der Drehsprung, wie er hier behandelt ist, sondern er bildet zusammen mit Stemmen und Schwingen 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.



Bild 1

Wer sich mit Drehsprung abgeben will, sollte über ein gewisses Mass von Fahrsicherheit verfügen; jedoch ist nicht mehr oder weniger erforderlich, als für die Erlernung der Schwünge. Es ist ratsam, den Drehsprung im Wechsel mit den Schwüngen zu betreiben, um die zu tüchtigem und anhaltendem Ueben notwendige Abwechslung — auch für die Muskulatur — zu schaffen. Besonders ist zu empfehlen, das Aufstützen und die Drehbewegung im Skiturnkurs «trocken» einzuüben, wo überdies gelernt wird, Füsse und Knie geschlossen zu halten. (Siehe Bild Nr. 2 in Geländesprung.) Nach solcher Vorübung ist die Arbeit auf Schnee nur noch Kinderspiel.

Darüber dürfen aber keine Illusionen bestehen, dass der Drehsprung des bepackten Touristen nur für langsame Fahrt in Frage kommt. Der Sprung in raschem Tempo wird zur Skiakrobatik; er verliert mit zunehmender Geschwindigkeit an Standsicherheit und erhöht die Unfallgefahr.

Ganz bedeutend aktive Rolle spielen die Stöcke. Der Drehsprung ist auch erst durch deren Verwendung zum Tourensprung geworden. Wir erinnern uns wohl der zahlreichen Schneebäder vor 1914, die uns stocklose Drehsprünge bereiteten. Durch die Stockbenützung, wie wir sie erstmals durch Freund Clagluna sel. aus Samaden angewendet und meisterhaft ausgeführt sahen, wurde es anders. Der Drehsprung ist durch die Stockhilfe an Sicherheit jedem Schwung ebenbürtig und bei einiger Uebung auch nicht ermüdender.

Und heute ist auch dieser Drehsprung durch denjenigen mit Einsatz beider Stöcke auf der Drehseite überholt. Damit

B. 2



B. 3



B. 4



ist der Idealdrehsprung für Touristen — und auch für Damen — gefunden, indem er nicht nur eher standsicherer, bestimmt aber weniger ermüdend und leichter zu erlernen ist, als der bisherige Sprung mit Hilfe eines Stockes.

In gleicher Weise wie beim alten, kennt auch der neue Drehsprung mit Verwendung beider Stöcke zwei Arten von Stockhaltung. In einem Fall werden die Stöcke mit dem oberen Ende in der Faust gehalten (natürliche oder künstliche Verdickung des Stockendes ist ratsam), im andern dagegen so verwendet, wie sie beim Fahren sich in der Regel in der Hand befinden. Zweifellos hat erstere Methode den Vorteil besserer Stützkraft, wie dies in den Bildern trefflich veranschaulicht ist, während bei der zweiten ein Vorzug darin besteht, dass die Stöcke stets einsatzbereit

sind. Der Nachteil kleinerer Stützkraft wird hier durch grösere Bereitschaft wett gemacht. Es kann aber nicht genug geraten werden, beide Arten der Stockhaltung zu betreiben, wodurch man an Sicherheit gewinnt. Schwierig ist weder die eine noch die andere Methode und ganz automatisch wird sich diejenige aufdrängen, die dem Fahrer besser passt.

Ueber die Höhe der Stöcke ist zu sagen, dass für den Sprung mit dem Stockknauf in der Faust solche in Brusthöhe, für die andere Art in Schulterhöhe angezeigt sind. Will man beide Spriünge pflegen, so sind Stöcke am Platze, die etwas über Brusthöhe reichen.

Für den Skifahrer, der den Sprung mit Hilfe eines Stockes beherrscht, bedeutet der neue Drehsprung überhaupt keine Lernschwierigkeit; aber auch für andere, die erstmals an ihn herantreten, ist diese durch die Hilfe zweier Stöcke wesentlich verminder. Die Ausführung geht aus den Illustrationen so klar hervor, dass diese sich besser einprägen als langatmige



Hilfenerklärungen. Daher versuchen wir kurz zu sein, um das Bild womöglich zu verbessern und nicht zu verwischen.

Der Sprung erfolgt aus langsamer Fahrt. Ski auf gleicher Höhe und geschlossen. In mitteltiefer Hocke wendet man sich nach der Sprungseite und setzt die Stöcke in Schulterabstand bei der Skispitze — neben und nicht untereinander — ein. In energischem Zusammenspiel von Elan, Beinen und Armen wird aufgeschnellt und der Körper auf die Stöcke geladen (Bilder 2 und 3). Die Drehbewegung (Bilder 1 und 4) vollzieht sich um die sich nun kreuzenden Stöcke, die beim Landen sicherer Halt vermitteln.

Beim Queren steiler Hänge, wo offene Skiführung die Regel ist, kann der Sprung unbedenklich aus dieser Stellung gemacht werden. Auch das Aufkommen ist mit offenen Ski möglich, dagegen raten wir, Absprung und Landen, wo immer möglich, mit geschlossenen Ski anzustreben, da das Gleichgewicht so besser gewahrt ist.

In den letzten Jahren hat nichts wertvolleres die touristische Skitechnik bereichert, wie dieser Drehsprung mit Hilfe beider Stöcke. Wer sich kommenden Winter ihn zum Ziel setzt, dem winkt als Lohn die grosse Befriedigung, wirklich etwas fürs *Tourenfahren* sehr *Nützliches* gelernt zu haben.

Adolf Zarn.