

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

Herausgeber: Schweizerischer Ski-Verband

Band: 26 (1930)

Artikel: Zur Reuel-Technik

Autor: Reuel, Fritz

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-541584>

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: 16.01.2026

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

- 1) celle que nous venons de mentionner: 29 mars 1899 — *première hivernale* ;
- 2) Roget-Kurz-Crettez: 31 mars 1907 — *deuxième hivernale* ; *première en ski* ;
- 3) Tauern et consorts: 8 mars 1908 — *troisième hivernale* ; *première en ski par le Corridor*.

Marcel Kurz.

Zur Reuel-Technik.¹⁾

Die von mir wissenschaftlich untersuchte und praktisch entwickelte Methode des «Körperschwingens» im Skilauf hat in den wenigen Jahren, die seit dem Erscheinen der «Neuen Möglichkeiten» verflossen sind, bereits so gut wie vollständig aufgeräumt mit dem Dogma vom theoretischen und praktischen Primat der Skiführung und Unterkörperarbeit beim Skischwingen, auf dem Lehrbücher und Unterricht fast ausschliesslich aufgebaut waren. An seine Stelle ist der bogen- und geländerrhythmische Initialimpuls des ganzen Körpers getreten, der vom Schwerpunkt in der Hüftgegend mit ihrer grossen Masse ausgehend, den Fahrer vorwirft und ihn dreht, dabei zugleich in alle beweglichen Gelenke und Glieder ausstrahlt und sie bogenmechanisch richtig einstellt und bewegt. Denn auch im Skilauf muss, wie bei jeder Art menschlichen Bogenlaufs, auf bestimmte naturgesetzmässige Grundprinzipien der Bewegung gesamtkörperliche Rücksicht genommen werden. Auch beim Skilauf hat, wie bei jeder natürlich, d. h. richtig ausgeführten Bewegung oder betriebenen Sportart, der Schwung den ganzen Menschen im ständigen Wechsel von Spannung und Entspannung, Belastung und Entlastung restlos und zwanglos zu erfassen. Im Vergleich hierzu bilden die in den Lehrbüchern alten Stils so gut wie ausschliesslich beschriebenen Ski-, Bein- und Hüftbewegungen gewissermassen nur das richtig montierte und gerichtete Untergestell, den an sich schwerfälligen «menschlichen Schlitten», den der im Rhythmus des Bogens und des Hanges vorausschwingende Körper erst nach seinem Willen nachzieht, lenkt und schwungvoll dirigiert.

Alle «beintechnischen» und Schlittenkufen-Elemente des alten Stils, sowie auch alle Ansätze zu vermehrter Oberkörperarbeit, die ihm in seinen besten Vertretern naturgemäss nicht ganz fremd geblieben sind, umfasst meine Technik

¹⁾ Dr. Fritz Reuel: Neue Möglichkeiten im Skilauf. 6. verbesserte Auflage. Dieck & Cie., Stuttgart. Siehe auch Besprechung.

ebenso unverändert wie restlos und vollkommen. Sie entwickelt jedoch einige der wichtigsten davon im angedeuteten, naturgesetzmässigen Sinne körperlich und mechanisch weiter und ist dadurch erstmals zu einem stilistisch einheitlichen Skilauf fortgeschritten, infolge ihrer bei *allen Schwüngen prinzipiell gleichen körperachsensymmetrischen Drehvorlage des Rumpfes*, bei der sich die beweglich gegliederten Schultern jeweils gegeneinander und zum starren Hüftgürtel bogenplastisch locker verwinden, ähnlich wie es den Boxern, Crawlschwimmern, Golfspielern und Schlittschuhläufern bei ihren Drehschwungbewegungen schon längst zur zweiten Natur geworden ist. Dadurch wird endlich beim Schwingen wirkliche Einheitlichkeit der Bewegung jeder Körperhälfte mit der ihres Skis bei den Stemm- und Telemarkschwüngen und ebensolche Einheitlichkeit der Bewegungen der Körperhälften zu den ihnen in der Drehung jeweils entsprechenden Skihälfte bei den Christiania- und Stemmchristianiaschwüngen erzielt. Das wiederum ermöglicht ein körperlich innigeres bogenplastisches Anschmiegen des Läufers an den Schwung, sowie ein nach Zeit und Raum exakteres, dynamisch und statisch wirkungsvolleres «tangenciales Zusammenkuppeln» von Skibewegung und Körperbewegung und damit auch von Schwungbewegung an Schwungbewegung.

Durch dies alles wird eine einheitliche, natürliche, körperliche Verbesserung: ein Skilauf aus einem Guss erzielt, während der herkömmliche Schwunglauf in Bezug auf das Gleitschwingen (Telemark, Christiania usw.) in der Schulterdrehung immer noch verhältnismässig starr und vor allem körperachsenunsymmetrisch geblieben ist und auch beim Stemmschwingen noch keine bewegliche Verwindung der Schultern *in Bezug auf einander* während ihres Drehens kennt.

Deshalb handelt es sich bei meiner Technik um einen «Einheitsskilauf» aus bewegungsdynamisch, stilistisch und ausdrücksgymnastisch fortschrittlichen, d. h. mechanischen und organischen Gründen. Es ist deshalb auch kein Zufall, dass dieser gymnastisch, rhythmisch und sportlich ausgebildete universellere Skilauf neben Befruchtung der Theorie auch praktisch «Neue Möglichkeiten», darunter völlig neue Schwünge und Uebungen, ja *Schwungweisen* hervorgebracht hat.

Der schönste Lohn des «Reuelns», wie Dr. Diehm diese Technik als Erster meines Wissens genannt hat, ist jedoch die ausserordentlich erleichterte und gesteigerte Verbindungsfähigkeit der Schwünge untereinander, darunter selbst der tiefen Stemmschwünge und Christianias mit gekauerten Telemarks in schärfster Fahrt und umgekehrt, wodurch ver-

mehrte Schnee- und Geländeanpassung erzielt und, abgesehen vom praktischen Nutzen, dem Läufer eine höhere sportliche Vergnügungsprämie zuteil wird. Vieles, was früher nicht für möglich, ja kaum für denkbar gehalten wurde, ist Wirklichkeit geworden, weil nun jedes Bewegungsbild organisch aus dem Vorhergehenden herauswachsen kann und die natürliche Vorbereitung bilden muss zu dem, was ihm nachfolgt.

Die Natur in ihrem Rhythmus und ihren Gesetzen richtig belauscht, macht auch im Skilauf keine Sprünge und duldet keine Lücken. Es wird auf Grund meiner Arbeiten eines Tages einen grossen, stilistisch einheitlichen, technisch vielseitigen hochleistungsfähigen Skilauf geben, in dem jede Uebung die andere harmonisch ergänzt und sich zwangslos mit ihr verbindet. Er wird den Adepten lohnen durch Ersparnis von Kraft, Schonung der Muskelsubstanz und Entlastung des Nervensystems. Er wird es dem darin Geschulten nahezu unmöglich machen, verkrampfte, abgehackte, maschinenhaft starre oder marionettenhaft pendelnde Teilbewegungen des Gesässes, der Schultern, der Arme usw. auszuführen, wie sie der nachdenkliche Beobachter an Uebungshängen und im Gelände allenthalben immer wieder mit Bedauern heute noch als vorherrschend feststellen muss. Wir stehen, falls nicht alle Anzeichen trügen, keineswegs am Ende, sondern am Anfang eines körper- und bewegungsrichtigen geschmeidigeren, universelleren, sportlicheren Skilaufs.

Dr. Fritz Reuel.

Les Courses de Slalom.¹⁾

Une course de slalom peut être une magnifique épreuve de technique ou bien une sombre farce.

Chacun sait que l'organisation de courses de fond importantes et de concours de saut ne peut être confiée qu'à des personnes expérimentées et du métier. Il ne viendrait à l'idée de personne de demander à quelqu'un qui n'a jamais établi que des slaloms, d'organiser une course de fond. Mais on s' imagine trop souvent que qui que ce soit peut, sans préparation et sans expérience, établir un slalom pourvu qu'on le laisse libre de piquer au hasard quelques drapeaux sur une pente de neige.

On dépense de grosses sommes, non seulement pour construire un tremplin de saut, mais aussi pour préparer une piste

¹⁾ Extrait de l'ouvrage à paraître «The complete ski-runner» par Arnold Lunn, publié par Messrs Methuen & Co, 36 Essex Street, London, W. C.