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

Herausgeber: Schweizerischer Ski-Verband

Band: 26 (1930)

Artikel: Geländesprünge

Autor: Flückiger, Alfred

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-541641

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: 03.10.2025

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

Victor Wildhaber ist durchaus modern, aber er verlässt die Grenzen des Schönheitsgesetzes zugunsten einer Originalitätsmanier glücklicherweise nie, und gerade wir, die wir alle sicherlich immer aufs Neue von der naturhaften, überwältigenden Schönheit eines sonnigen Bergskitages mit glücklichem Herzen wieder zu Tale ziehn, gerade wir müssen diese überlegene Kunsthegung, dieses ganz aus dem Einklang mit dem Wesen der Berge Schöpfen und Geben besonders hoch werten. Für uns darf keine verschandelnde, sondern nur herzhaft lebendige, wahre und unverbogene Kunst Geltung haben — für uns, die wir die Berge lieben und ehren.

Nach getaner Arbeit auf irgend einem Gipfel (in diesem Buche ist ein Bild aus den Flumser-Bergen wiedergegeben), saust er, die grosse Leinwand auf den Rucksack geschnallt, jedes Hindernis glatt und unmerklich überwindend, die steilsten Hänge, die gewagtesten Schlunen hinab, jauchzend. Man spürt ihm die hinreissende Lust an solcher Taljagd an und das Glück solch geländefühlender und nerviger Sicherheit.

Mit Gewandtheit kann er sportlich die Wunder auskosten, die ihm seine Berge gleichsam in grenzenloser Dankbarkeit schenken dafür, dass er ihr Wesen malend den Menschen verkündet. *Jakob Hauser.*

Geländesprünge.

Jeder rechte Schneehase hat eine angeborne Freude an Sprüngen kreuz und quer durch den Schnee.

Geländesprünge gehören zu den fixesten Angelegenheiten des Skiläufers. Es ist pikant, mit frischer Unverbrauchtheit keck in die Luft zu segeln, zusammengeknäuelt, hockend auf den Latten. Wie man wieder landen mag, ist anfänglich ganz Nebensache. Stürze sind auch schön, das beachtet man viel zu wenig. Schön sind sie, wenn der Schnee tief, flaumig, pulvrig ist. Direkt eine Lust, auf die Nase zu fliegen! Warum auch nicht?

Auf Touren allerdings wird man selten in den Fall kommen, Geländesprünge anwenden zu können; einenteils braucht es für diese Uebungen eine gewisse Unverbrauchtheit, einen gut ausgeruhten Körper, andernteils lassen sich Geländesprünge mit geladenem Rucksack nicht gut praktizieren. Darin liegt wohl eine gewisse Begrenzung, zugegeben. Es ist aber übrigens nicht unbedingt nötig, dass der Geländefahrer jedes Hindernis nur durch Ueberspringen nehmen muss.

Geländesprünge, als Uebung betrieben, haben hingegen den Skilauf allgemein fördernde Momente. Sie fördern vor

allem das sichere Stehen auf Ski, sie geben die Bewusstheit der sichern Skibeherrschung, sie machen den Körper beweglich, elastisch, reaktionsfähig. Damit bereiten sie auch zugleich viel Freude an sportlichem Können.

Bei solchen Geländesprung-Uebungen ist auf gute Schneeverhältnisse (nicht Tauschnee) und auf gute Unterlage zu achten, vor allem an den Stellen, wo der Läufer aufkommt, dürfen keine Wurzeln, keine Steine, keine Eisbildungen versteckt liegen. Es ist anfänglich gut, wenn die ganze Bahn von Anlauf und Aufkommen leicht festgetreten wird.

Geländesprünge, wie nur stelle ich's an?

In der Anfahrt nehme man den ganzen Kerl zusammen; wippe sich nach und nach tief in die Hocke zu einer straff gespannten Sprungfeder. Hände und Stöcke schleifen fast den Schnee. Knie und Füsse sind zusammengequetscht wie durch Riemen; Ski naturgemäss geschlossen zu einem Brett und beide auf gleicher Höhe.

Der richtige, gelungene Aufsprung ist das bedeutendste Moment zum guten Gelingen eines Geländesprunges. Es ist wertvoll, wenn die Aufsprungunterlage nicht zu weich, zu unsicher ist. Mit tüchtigem Ruck, mit aufschnellendem Körperstrecken, löst sich der Körper vom Boden. Sofort nach Aufsprung — mit bewusstem, energischem Willen — werden die Knie an die Brust hochgezogen, fast an die Nase hinauf. Die Stöcke liegen tief und weit nach hinten. Kurz: Die gleich flotte Hocke der Anfahrt ist jetzt in der Luft. Noch eins: Es ist vorteilhaft bei unserer heutigen chronischen Geldknappheit, die Skispitzen etwas zu heben. Wenn nicht, dann kann's geschehen, dass sie sich im Schnee eingraben wie Schaufeln, sich trotzig einbohren auf Nimmerwiedersehen; sich mit Knicks und Knacks verabschieden.

Während des Fluges, kurz vor dem Auftreffen, soll sich der Körper wieder strecken, um so besser den Aufschlag durch Kniefederung auffangen zu können. Am besten eignet sich dazu ein Ausfallen in die Telemarkstellung, die sich besonders vorzüglich anlässt bei einem Aufkommen in tiefem Pulverschnee. Rupfen und Reissen und Rücke gleichen die Hüften aus.

Das Springen im Gelände ist meistens ein Tieferspringen, d. h. der Skiläufer springt von kleinen Geländehöckern auf tiefer gelegene Flächen, er springt von Mauern, von Strassenböschungen und von Schneegwächten herunter.

Weit seltener trifft der Fall des Ueberspringens von Hindernissen ein. Um über Felsblöcke, Mauern, Zäune, Bäche wegspringen zu können, braucht es langer Uebung und einen guten Zuschuss von Akrobatenblut. Skiheil! *Alfred Flückiger.*