

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

Herausgeber: Schweizerischer Ski-Verband

Band: 26 (1930)

Artikel: Telemark oder Kristiania

Autor: Kempf, H.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-541693>

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: 03.01.2026

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

Telemark oder Kristiania.

Unter den Hilfen der Skifahrtechnik nehmen die beiden Schwünge Telemark und Kristiania Elementarstellung ein. Wer sie beherrscht, kann das Skifahren mit Sicherheit betreiben, und wer das vermag, dem bereitet der Skisport hohes Vergnügen. Er wird zum Wanderer in der Winterlandschaft, verbunden mit edelstem Naturgenusse, denn das Schneegelände ist an Zaubern überreich. Nur dem, der die Hölzer zu lenken versteht, bereitet das Tourenfahren Freude. Andernfalles überwiegen die Mühen zu sehr, sind die Anstrengungen zu gross, fällt der Genuss zu düftig aus. Erste Bedingung beim Erlernen des Skilaufes ist daher, sich mit der Kunst der Schwünge vertraut zu machen.

Von den beiden genannten Schwüngen Telemark und Kristiania hat der letztere am meisten Erweiterungen erfahren. Von der ursprünglichen, geschlossenen Art, d. h. der Parallelskiführung mit Hauptdruck auf den Absätzen, haben sich in der Folge der offene oder Scherenkristiania und der Stemmchristiania herausgebildet. Besonders der letzt bezeichnete Schwung, auch «Umsteller» genannt, ist zum gebräuchlichsten Tourenschwung geworden, dessen Verwendbarkeit sich im Gelände in jeder Beziehung als praktisch erwiesen hat. Er besteht die Probe einwandfrei in jeder Schneebeschaffenheit. Eine andere Ergänzung erfuhr der Kristiania im Quersprung, der ja nichts anderes ist, als ein in der Luft vollzogener Kristiania. Die geschlossene Skihaltung, sowie die scharfe Wendung in der Fahrtänderung, gehören zum Charakteristikum des Kristianiaschwunges.

Kein anderer Schwung ist so sehr Gefühlssache, wie der Kristiania. Alles was dazu nötig ist, wirkt im Innern des Körpers und eine Bewegung der Glieder ist kaum wahrnehmbar. Bei guter Fahrt genügt schon die Gewichtsverlegung auf die Absätze, um die Drehung auszuführen. Der Zuschauer, dem die Vorgänge im Körper des Fahrers entgehen, ist bass erstaunt, die langen, steifen Hölzer plötzlich elegant abschwenken zu sehen. Der Schwung kommt für den anderen völlig überrascht, nicht aber für den Fahrer, bei dem der Trick zur Ausführung fix und fertig in seinem Willen liegt. Auf dem Uebungsfelde kann man es zur Genüge sehen, wie die Lernenden die Hüften verrenken, um dem Kristiania beizukommen. Vergeblich! Das Geheimnis liegt eben unten in den Fussknöcheln, von wo sich die Bewegung bis in die Hüften fortsetzt. Viele aber fangen umgekehrt bei den Hüften an und bringen den Schwung nicht zustande.

Ist der Kristania also eher ein gefühlsmässiger Schwung, so ist dem Telemark eine augenfällige turnerische Bewegung eigen, indem die Beine in der Kniebeuge die Ausfall- oder Spreizstellung einnehmen. Dabei stemmt sich der Führungsski quer gegen die Fahrt, veranlasst dadurch ihre Hemmung und wirkt sich im Schwung oder Bogen aus. Für den Lernenden ist die Ausfallstellung leichter fasslich, weil er sofort sieht, wie es gemacht wird. Jede Phase der Bewegung ist deutlich zu verfolgen, die Ausführung ist eine äusserliche, während sie beim Kristania im Körperinnern vor sich geht.

Sind dem Kristania und seinen Nebenschwüngen die Schneeverhältnisse mehr oder weniger gleichgültig, so bedarf der Telemark des Pulverschnees, um gute Verwendung zu finden. Aus diesem Grunde ist die Brauchbarkeit des Telemarks eine beschränkte. Das mag wohl eine der Ursachen sein, warum ihm der Kristania vorgezogen, warum er als blosser Schön- oder Paradeschwung betrachtet wird. Aus vielen Skilehrbüchern kann man diese Bewertung herauslesen. Als Schluss einer Abfahrt errege er die Bewunderung der Zuschauer, hauptsächlich der Damen, so heisst es gewöhnlich. Also, der Damenaugen wegen soll sich der Telemark noch halten können. Diese Ansicht ist fast zur Tradition geworden, die von Lehrbuch zu Lehrbuch weiter getragen wird. Es liegt darin eine gewisse Geringschätzung. Ist sie berechtigt? Ich antworte aus eigener Erfahrung mit Nein! Dem Telemark geschieht entschieden Unrecht. Ist seine Sache ausschliesslich der Pulverschnee, so leistet er dann wenigstens Vorzügliches. In der Ausnutzung des Geländes, in der Ueberwindung der Terrainschwierigkeiten ist er im Pulverschnee absolut zuverlässig. Nicht nur als schöner Ausgangsschwung einer Abfahrt verrichtet er seine Sache bestens, er vermag auch unterwegs praktische Arbeit zu leisten. Der Telemark kann die Fahrt prompt unterbrechen und stoppen, wenn das nötig wird. Er kann kurz herumgerissen werden oder man kann ihn gemütlich auslaufen lassen, ganz wie es die Umstände erfordern. Das liegt am Können, nicht am Schwunge. Zugegessen: die häufige Ausfallstellung ermüdet, besonders bei nur einseitiger Ausführung. Wer aber den Schwung beidseitig beherrscht, hat den Vorteil der Abwechslung für sich. Telemark und Kristania lassen sich übrigens vorteilhaft mit einander verbinden, indem man den einen dem andern unmittelbar folgen lässt, was eine wertvolle Ergänzung der Schwungskombinationen bedeutet. Beim Tourenfahren braucht man sich keineswegs starr an die lehrmässige Ausführung der Schwünge zu halten, sondern es wird ein jeder Fahrer in

freier Erweiterung sich diejenige Kombination zu eigen machen, die seiner besonderen Veranlagung am besten entspricht. Das braucht zu keiner Beeinträchtigung des Fahrstiles zu führen. Die mannigfache Anwendung der Schwünge ist einer guten Körperhaltung nicht hinderlich, im Gegenteil, sie gibt ihm vermehrte Schmiegksamkeit, was ja auch ein Zeichen des Stiles ist. Zudem sind die Ansichten über einen guten Fahrstil nicht überall die gleichen. Die Lilienfelderschule lehrt die Schwünge mit der Stockhilfe; im Vorarlberg wird die Hocke- oder Froschkauerstellung bei der Abfahrt als zweckmässig betrachtet; während das Lehrbuch von Reuel mit ganz neuen Möglichkeiten in der Skitechnik aufwartet.

Der Stil ist eben individuell; er richtet sich nach den jeweiligen Anschauungen; er passt sich dem Charakter der Landesgegend an; er ist wandelbar. Hier bezeichnet man das korrekte Schönfahren als guten Stil, dort wird dem rein praktischen Fahren der Vorzug gegeben. Das Paradefahren brauchen wir kaum zu pflegen. Beim Tourenfahren ist der Himmel unser alleiniger Zuschauer und Richter, und vor ihm geben wir uns Mühe, eine gute Haltung einzunehmen. Das dürfte genügen.

Am Schlusse meiner Betrachtungen sehe ich ein, dass die Ueberschrift nicht mit der adversativen Kopula «oder» hätte hingesetzt werden sollen, sondern mit der Verbindung «und». Demnach wäre zu lesen: *Telemark und Kristiania!* Die beiden Schwünge vertragen sich nämlich ganz gut miteinander; der eine schliesst den andern nicht aus; jeder von ihnen hat seine schätzenswerten Vorzüge. Nicht etwa aus Respektsrücksichten verdient der Telemark gehalten zu werden, indem er sozusagen ein historischer Schwung ist; denn wäre er veraltet, brauchte man sich seinetwegen nicht zu ereifern. Seine gute Verwendbarkeit ist jedoch nicht abzustreiten. Er gestattet die Ausführung herrlichster Evolutionen, macht den Körper elastisch und erfüllt die Seele mit hohem Lustgefühl. Wenn das nicht Eigenschaften sind, die für den Wert des Telemarks reden, dann warte ich ruhig auf den Beweis des Gegenteils. Freilich werde ich unterdessen der Antwort nicht müssig entgegenharren, sondern den Telemark im Pulver- oder Salzschnee zu seiner Ehre und zu meiner Freude fleissig drehen. Sollten mir dabei Damen bewundernd zuschauen — nun — ich kann es nicht verhindern; es liegt darin ja auch nichts Uebles. Selbst auf den Springer heften sich so und so viele schöne Augen, wenn er mit kühnem Elan über die Sprungschanze saust. Und so sage ich: was dem einen recht, ist dem andern billig!

H. Kempf.