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

Herausgeber: Schweizerischer Ski-Verband

Band: 27 (1931)

Artikel: Die Sprungtechnik im Geländelauf

Autor: Dahinden, Josef

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-541352

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: 04.01.2026

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

Die Sprungtechnik im Geländelauf.

Als Basis für die Sprungtechnik kann gleichsam die letzte Fortbewegungsart auf der Ebene betrachtet werden: der Schlittschuhschritt und das Umtreten.

Im Sprung können die Ski aufeinanderfolgend, schrittweise oder zusammen, gemeinsam aus dem Schnee gehoben werden.

Die schrittartigen Sprünge mit aufeinanderfolgend gehobenen Ski haben ihre Vorschulung in der Gleitschwungtechnik, die geschlossenen Sprünge in der Stemmschwungtechnik. Drehsprünge und Reuelsprünge gehören zu den ersteren, Gelände-, Quer-, Um-, Gegen-, Drehhoch- und Schraubensprünge gehören zu den letzteren.

Der Wendesprung entwickelt sich aus dem Wenden in der Fahrt. In geringer Fahrt setze man die Stöcke beidseitig gegen die Fahrtrichtung vor, die Fahrt damit gleichsam abstoppend, und springe jetzt vorerst mit dem Talski, dann mit dem Bergski an doppelter Stockstütze hoch, um jetzt wiederum vorerst den Talski, dann den Bergski hoch in der Luft um den Talstock abzudrehen und in die neue Fahrtrichtung einzuspringen. Sehr hohe Stöcke gestatten, sich gleichsam in die Stockschlaufen einzuhängen und stabsprungartig über hohe Hindernisse (Zaun etc.) hinwegzuturnen.

Der Reuel- oder Taxersprung ist eine Art Wendesprung, der sehr viel rascher und nur über äusserer Stockstütze ausgeführt wird. Anschliessend an einen überdrehten Kristiania gestattet er, fix um die eine Stockstütze in die Fahrt rückwärts einzuspringen.

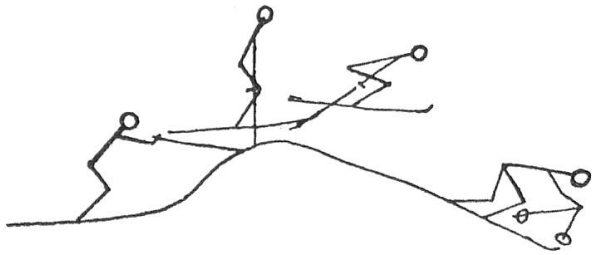
Der Drehsprung ist ein gesprungener Skiwalzer. Anstatt sich an dem äusseren Stock wie in der Walzerbewegung abzustossen, setzt man den Stock etwas höher über den Skispitzen ein, um im Sprung in die Fahrtrichtung kehrt zu springen.

Der typischste Sprung im Gelände ist der Geländesprung. Als Vorübung versuche man den Sprung im Stand. Die Ski sind geschlossen, man ducke sich in die tiefe Hocke mit Fersenbelastung und möglichst aufrechtem Körper. Der Sprung erfolgt von den Fersen senkrecht nach oben, und die Knie reisse man möglichst hoch an den Körper. Auch den Sprung mit einer Drehung um 180 Grad und mehr übe man am Platze als Vorübung für die Quer- und Umsprünge.

Im Gelände suche man den Buckel einer Geländewelle für den Geländesprung. Den Scheitel wähle man zum energischen Absprung. Im Sprung wird jetzt der Oberkörper etwas nach

vorne geneigt, den Ski im Flug gleichsam voraneilend. Die Knie werden wieder heftig an den Körper angehockt, um sie im Augenblick des Niedersprunges kräftig auszustrecken und mit aufschlagenden Ski den Schnee zu fangen.

Der Absprung wird durch doppelte Stockstütze erleichtert. *Man setze die Stöcke, sie oben an den Knaufen haltend, dicht vorn seitlich der Skispitzen, unmittelbar vor dem Absprung ein, springe und lasse sich zunächst an den Stöcken hochtreiben, um im Augenblick der Höchstlage, mit einem kräftigen Abstoss, den Körper nach vorne in den kraftvollen Aufsprung zu schleudern.*



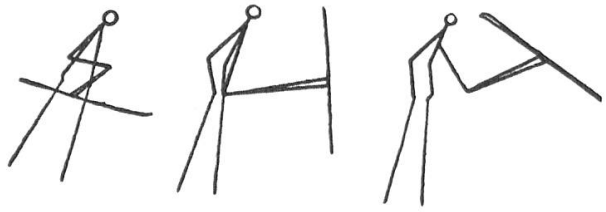
Namentlich wenn es gilt, ein weites Hindernis (Bach etc.) zu überspringen, werden die Stockstützen unentbehrlich, man schwingt sich wie der Turner am Barren an ihnen hoch.

Quer-, Dreh- und Umsprünge bilden die geeignete Technik im Bruchharsch und im zerrissenen Gelände. Wo selbst die beiden standsichersten Schwünge Telemark und Kristiania versagen, erweisen sie einen zuverlässigen Dienst. Die Stöcke dienen hier immer als einfache oder doppelte Stockstütze und werden zum Hochtreiben des Körpers im Sprunge benützt. Im Gegensatz zum Geländesprung neige man den Oberkörper weniger weit nach vorn, um ein Fallen nach vorn zu vermeiden, und ein Querdrehen des Körpers im Sprung wird notwendig.

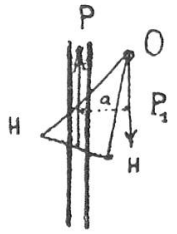
Genau derselbe Absprung wie für den Geländesprung gilt für den Quersprung, dazu kommt eine Querdrehung im Sprung um 90 oder mehr Grad. Im Niedersprung setze man den inneren Ski um halbe Fusslänge vor, die Basis damit verlängernd. Mit einer Stockstütze ausgeführt, setze man diese unmittelbar vor dem Absprung dicht an der gleichseitigen Skispitze ein, lasse sich daran hochtreiben und nehme daran einen kraftvollen Abstoss unmittelbar vor dem Niedersprung. Der Einzelstock kann mit Ober- oder Untergriff gefasst werden, wobei letzteres die weiteren Sprünge gestattet und speziell für den Sprung über eine Wächte, den Wächtensprung, benützt wird.

Mit Doppelstockstütze bringt man diese, wiederum mit Ober- oder Untergriff gehalten, vor dem Absprung auf die sprunginnere Seite und setze sie beide gemeinsam etwas vor der Skispitze

ein, um sich darauf im Sprunge querzudrehen. Infolge der starken Drehvorlage, die man bereits vor dem Sprung beim Einsetzen der Stöcke erhält, wird dieser Sprung speziell leicht ausführbar und ist namentlich beim Fahren mit Rucksacklast zu empfehlen (Obergriff).



Beim Einsetzen der Stöcke in O entsteht das Drehmoment, gebildet aus der Beharrungskraft P und dem Widerstand der Stockstützen in O, wodurch der Körper sozusagen von selbst querdreht.



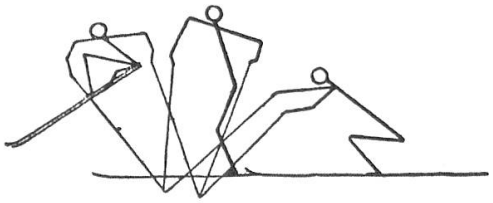
Auch für das Umspringen um mehr als 90 Grad am Steilhang in Spitzkehren empfiehlt es sich, die weniger mühvolle Doppelstockstütze zu verwenden. Nur an sehr steilem Hang, wo ein Hängenbleiben an den Stöcken infolge der geringen Absprungmöglichkeit riskiert wird, nehme man die einfache Stockstütze mit Obergriff, um sich geländesprungartig tief zu werfen.

Um einen Schwung an leicht geneigtem Gegenhang zu umgehen, benützt man *den Gegensprung* mit einer Drehung um 180 Grad. Die sprungtechnischen Voraussetzungen sind dieselben geblieben wie beim Geländesprung und den Quersprüngen. Die einfache Stockstütze wird wiederum vorn an der Skispitze angebracht und der Körper um diese Achse gedreht.

Der *Schraubensprung* ist eine weitere Drehung um 360 Grad. Er wird an einem kleinen Gegenhang geübt, zunächst um 270 Grad, dann um die vollständige Drehung in die Weiterfahrt.

Drehhochsprünge, vorwärts und rückwärts, und der *Ueberschlag* vorwärts (Salto) sind die neuesten Errungenschaften der Skisprungtechnik. Sie mögen aus turnerischen Parallelfiguren am Barren entstanden sein und haben auch nur rein turnerischen Wert.

Im Drehhochsprung werden beide Stöcke, wie beim Geländesprung, vorn seitlich den Spitzen eingesetzt. Man lässt den Körper geländesprungartig daran hochtreiben mit kräftigem Anhocken der Knie. In der höchsten Sprungphase strecke man nun die Knie kräftig nach vorn, die Ski nach vorn hochwerfend, und vollführt nun gleichzeitig in der horizontalen Beinlage die Querdrehung des Körpers und der Ski. Mit einem kräftigen Abstoss an den Stöcken wirft man sich in den ausfedernden Niedersprung. (Vergl. die Flanke am Barren.)



Der Ueberschlag am Barren ist sehr ähnlich dem Salto auf den Ski. Sich gleichsam in die Stöcke hängend, rolle man mit kräftigem Absprung den Körper über den Knaufen nach vorn, die Ski heftig in der Drehung nach vorn schnellend. Vor dem Niedersprung stosse man sich an den Stockknaufen ab, um nicht nach hinten zu fallen.

Diese Sprungarten bilden eine wertvolle Bereicherung der Skifahrtechnik, sind ausgezeichnete Geschicklichkeits- und Fertigkeitsübungen, entfernen sich aber vom Wesen des Skilaufes. In mässiger Form zwischen die eigentlichen Uebungen der Skifahrkunst eingestreut werden sie nur mithelfen, diese in ihrer ganzen Mannigfaltigkeit und Schönheit besser verstehen zu lernen, und es schadet gar nichts, dann und wann vom strengen Wege des rein Zweckmässigen etwas ins Spielerische, scheinbar ganz Nutzlose abzuweichen, um alsdann mit neuem Eifer und gesteigerter Begeisterung an die Vervollkommnung des wahren Könnens heranzugehen.

In diesem Sinne sind die skiakrobatischen Sprungübungen zu verstehen und zu üben.

Josef Dahinden.