Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 7 (1950)

Heft: 11

Artikel: Das "Schwingen"

Autor: Wolf, Kaspar

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990715

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: 11.12.2025

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

Dich so, dass Du über dem Knie nichts mehr als gerade die Schuhspitze siehst. Es ist ein Irrtum zu glauben, der Schritt sei ergiebiger, wenn der vorgleitende Unterschenkel weitmöglichst vorgeschoben wird, denn auf diese Weise kann der Körperschwerpunkt nicht in die richtige Lage gebracht und muss vor jedem neuen Abstoss erst vorgeschleppt werden. Drittens: stosse energisch und so frühzeitig ab, dass der Stoss den Körper trifft und vorwärts schiebt. Den letzten Druck liefern die Zehen. Mit dem Abstoss strecke Dich ganz nach vorwärts. Besonders wichtig ist, dass Du dabei auch die Hüftpartie ruckhaft streckst (vorschiebst). Viertens: arbeite nicht nur mit den Armen, sondern setze vielmehr auch die Schultern richtig ein. Die Schultern und Arme arbeiten genau in der Richtung der Laufbewegung, wie Kolben einer Lokomotive. Beim Einstich des Stockes bleibt der Arm am besten im Ellbogen leicht angewinkelt. Der Schneeteller wird ungefähr auf der Höhe des Gegenfusses eingesteckt und der Stock dann sofort kräftig nach hinten ausgestossen. Fünftens: verdrehe den Rumpf nicht. Eine leichte diagonale Bewegung als Ausgleich ist normal und natürlich, eine starke Verdrehung mit aktiver Muskelkraft hingegen stört den Zug nach vorwärts und bedeutet Kraftverschleiss. — Das dritte Bild zeigt Nils Täpp, wie Lundström ein Läufer der schwedischen Elite. Es bestätigt die unter zweitens bis fünftens erwähnten Punkte.

Nun noch einige methodische Hinweise. Es kann für den Erfolg ausschlaggebend sein, wie man lernt, oder, für den Leiter, wie er lehrt. Beim Skilauf verdient diese alte Wahrheit besonders unterstrichen zu werden. Stundenlanges Ueben des gleichen Schrittes ist für den Erwachsenen nicht gut, für den Jugendlichen blanker Unsinn. Jünglinge im Vorunterrichtsalter finden nur dann Gefallen am Skilauf, wenn er ihnen auf möglichst amüsante Art beigebracht wird.

Es gibt natürlich eine Unmenge von Spielformen, die sich für einen fröhlichen Unterricht eignen. Ein Leiter mit einiger Phantasie wird nie in Verlegenheit kommen und jederzeit die für die gegebene Situation günstigsten finden. Ich will hier einige Beispiele geben:

1. Pendelstafette. Wähle die Strecke so lang, dass die Schüler mit Hasten nicht zum Erfolg kommen, sondern zum Laufen gezwungen werden. Zur Abwechslung kannst Du Hindernisse einflechten (Gräben, Zäune, Stocktore usw.). Ein andermal die Stöcke wegstecken. Für Fortgeschrittene die Spur über einen steilen, aber kurzen Stich oder über Wellen und Mulden führen.
2. «Fangis» in einem genügend grossen Viereck. Ohne Stöcke.
3. Wer kommt mit zehn Schritten am weitesten? Anlaufstrecke abstecken, damit sich der Läufer zuerst in Schwung bringen kann.
4. Américaine. Rennen mit Ablösungen auf einer Rundbahn.

Skilaufen zu lernen, kostet Schweiss. Das Gleiten durch den verschneiten Winterwald schenkt uns aber ein so reiches Mass gesunder und tiefer Freuden, dass der Preis den Schweiss hundertmal aufwiegt. Ob wir beschaulich dahingleiten, jeden unserer weichen Schritte auskosten und sogar dem kleinen, gleissenden Schneekristall unsere Aufmerksamkeit schenken, oder ob wir, vom eigenen heftigen Rennblut gehetzt, zwischen den Stämmen durchflitzen, über Gräben hüpfen und Stiche stürmen, immer vermag uns der Skilauf Werte zu schenken, die zählen.

Das «Schwingen»

Im Schwingen gipfelt gewiss die Skifahrerkunst.

Ein Schuss mag uns zum Jauchzen, ein Sprung zum tief Atemholen zwingen: ein runder, schwungvoller Kristiania, der so richtig gelang, wird unser Herz zum Zittern, unsere Augen zum Leuchten bringen. Dieses Runde, in den Schnee Gemalte, diese feine Dosierung von Kühnheit und Vorsicht, diese vollendete Harmonie: das alles ist es, was uns den Kristiania als das Höchste erstreben lässt, was die Technik des Skifahrens zu bieten hat.

Auch der Kristiania hatte seine Buben- und Flegeljahre. Es gab eine Zeit, da war er steif und bockbeinig. Das war damals, als man kerzengerade fuhr, im hohlen Kreuz, und durch Abschären und mit Hilfe eines langen, einsamen Stockes herumschwang. Später ging es unruhig zu, alles musste mit grossem Kraftaufwand gemacht werden. Man stand breitbeinig da, holte tief unten aus, hob sich in die Höhe und drehte gleichzeitig mit dem ganzen Körper — eine wacklige Geschichte. Wiederum später ging es völlig verkehrt zu — das waren die Flegeljahre. Um unten mit dem Ski nach rechts zu schwingen, drehte man oben nach links. Gegenschraube heisst das. Dann aber kam die Zeit der Reife, des letzten Schliffs, und jetzt steht der Kristiania da — vollendet in seiner Form.

Eine kleine Geschichte

Ich habe einen Freund, der wie ein Teufel fährt. Als die Zeit heran war, heiratete er — ein Engelchen, das aber nicht skifahren konnte. Ich traf beide einmal beim Ueben. Er fuhr ihr einen tadellosen Kristiania vor. «Es ist kinderleicht», sagte er, vermutlich zum zwanzigsten Mal, mit hochrotem Kopf.

«Ich gebe mir ja alle Mühe», sagte sie (auch mit hochrotem Kopf), fuhr und fiel. Eine Eheszene lag in der Luft... Das Recht stand aber eindeutig auf ihrer Seite, ich muss es gestehen. Wie soll man einen Kristiania mit Vorlage fahren können, wenn man

1. keinen Diagonalzug hat,
2. kaum geradeaus fahren kann,
3. auch die Schrägfahrt nicht,
4. die Vorlage nur dem Namen nach kennt und
5. noch nie seitwärts abgerutscht ist.

Natürlich habe ich die Eheszene nicht schlichten können. Aber bei späterer Gelegenheit hielt ich meinem Freund eine kleine Vorlesung über Methodik im allgemeinen und die Einführung des Kristiania im speziellen.

Voraussetzungen

Bindung: Mit einer Meerrohrbindung, auch mit einer reinen Parallelzugbindung, lässt sich kein reinrassiger Kristiania fahren. Es ist eitel Zeug, einem Schüler Vorlage beibringen zu wollen, wenn seine Bindung keinen Halt nach vorn bietet. Erste Anforderung demnach: im Herbst für irgendeine Form von Diagonal- oder Vertikalzug sorgen. (Der Absatz muss verhältnismässig fest auf den Ski gepresst werden.)

Ski: Wir leben (leider?!) nicht mehr in der schönen alten Zeit des Meierisli-Stils im Pulverschnee. Die harte Piste hat über weite Strecken die sanfte Unterlage verdrängt. Auf der harten Piste lässt sich aber auch mit blutten Holzkanten kein Kristiania fahren — und im Pulverschnee, wo Holzkanten genügen könnten, lässt sich der Kerl nicht erlernen. Zweite Anforderung: im Herbst für irgendeine Art von Stahlkanten sorgen (lassen sich auch selber aufmontieren).

Fahren: Können Deine Burschen fahren, wirklich fahren? Stehen sie entspannt auf den Ski, wenn die e langsam, wenn sie schnell in der Fallinie gleiten; können die Kerle gut federn, das Gleichgewicht mit den Hüften und nicht mit dem Oberkörper und den Stöcken aufrechterhalten? Mache viele Fahrübungen, auf beiden Beinen, mit Tiefgehen, mit kleinen Sprüngen, auf einem Bein, dann ist eine Grundlage vorhanden.

Schrägfahrt: Der Kristiania beginnt und endet mit einer Schrägfahrt. Deshalb: ohne saubere und sichere Schrägfahrtstellung und Schrägfahrt keinen Kristiania. Ueben, am leichten, am mittleren, am steilen Hang, auf der Piste, im tiefen Schnee.

Vorlage: Das ist wohl das meistverwendete Wort im Skifahrer-Lexikon. Wo landauf und landab Skiunterricht erteilt wird, erklingt deutlich aus allem heraus das Wort «Vorlage», in allen Modulationen ausgesprochen, bittend, beratend, flehend, drohend, befehlend, verzweifelnd. Braucht der Herr Kristiania wirklich so unmässig viel Vorlage? Wir müssen gestehen: wir haben wohl in den letzten Jahren ein bisschen (oder gar sehr) übertrieben. Die Nase muss nicht auf den Skispitzen liegen. Es braucht nur eine richtige Vorlage, und in der richtigen Dosierung. Das zu erreichen soll im Unterricht unser Bemühen sein.

Es ist ein eitel Bemühen, die Vorlage im Kristiania selbst üben zu wollen. Um sie wirklich und sauber zu erlernen, müssen wir spezielle Vorlageübungen machen — viele, und immer wieder, **vor** der Schwungschulung:

1) Aus Stand: Der ganze Körper neigt sich leicht nach vorn.
   Beachte: Knie etwas mehr gebeugt, Hüfte leicht vor, Rücken rund, Arme vor dem Körper, Körpergewicht hängt leicht in der Bindung.
   Das Wesentliche: Schwerpunkt vor der Bindung.
   Fehler: Knie gestreckt. Oberkörper nach vorn abgeknickt.
2) Auf langem, leicht geneigtem Hang, führender Schnee: dasselbe wie 1).
3) Aus Stand: nach vorn tief wippen, berühren des Schnees vor der Bindung.
   Beachte: Fussgelenk stark beugen, Knie nach vorn, Hüftgelenk beugen, aber vor der Bindung.
   Das Wesentliche: Schwerpunkt vor der Bindung.
   Fehler: Absitzen.
4) Auf langem, leicht geneigtem Hang, führender Schnee: dasselbe wie 3).
5) Aus Stand: Vor-tief-Fallenlassen.
   Beachte: Hüfte und Oberkörper nach vorn, dann tief fallen lassen, d. h. plötzliches Beugen von Fuss-, Knie- und Hüftgelenk.
   Das Wesentliche: Es muss dabei eine Entlastung der Skienden erfolgen.
   Fehler: Nur Oberkörper fallen lassen.
6) Auf langem, leicht geneigtem Hang, führender Schnee: dasselbe wie 5).
7) Aus Stand: Vorlagespringen.
   Beachte. Hüpfen nach vorn, so dass die Skienden vom Boden gehoben werden.
   Das Wesentliche: Skispitzen bleiben ständig am Boden.
   Fehler: Verkanten, Skispitzen werden gehoben.
8) Auf langem, leicht geneigtem Hang, führender Schnee: dasselbe wie 7).
9) Fahren über eine Welle: nach der Welle sofort Vorlage.

Seitliches Abrutschen: Der Kristiania besteht nicht aus einer Fallinien-Fahrt, anschliessendem Querstellen der Ski und seitlichem Abrutschen bis zum Halt. Wer so Kristiania fährt, befindet sich noch auf der «Primarschulstufe». Gleichwohl ist das seitliche Abrutschen unbedingte Voraussetzung.

1) Ziemlich steiler Hang, glatte Piste: Schrägfahrtstellung, Aufheben der Schrägfahrtstellung durch ein Sich-Fallenlassen, seitliches Abrutschen, Einnehmen der Schrägfahrtstellung, Anhalten.
   Beachte: Durch das Fallenlassen des Körpers wird die Knickstellung aufgehoben, ebenfalls die Kantenstellung der Ski, damit das seitliche Abrutschen in der Fallinie möglich ist.
   Das Wesentliche: Das Fallenlassen muss so plötzlich erfolgen, dass gleichzeitig eine Entlastung der Ski entsteht. Seitliches Abrutschen in entspannter Stellung.
   Fehler: Abknicken der Fussgelenke, steife Haltung, Oberkörper nach vorne geneigt.
2) Wie 1), aber allmähliches Einnehmen der Vorlage.
   Folge: Seitliches Abrutschen schräg vorwärts.
3) Schrägfahrt: Plötzliches Fallenlassen des Körpers, seitliches Abrutschen schräg vorwärts. Aufheben der Fahrt durch Einnehmen der Schrägfahrtstellung.
4) 1)—3) nach beiden Seiten und in verschieden steilem Gelände üben.

Der Kristiania

Kristiania zum Hang:

1) Der Schritt vom seitlichen Abrutschen schräg vorwärts zum Kristiania zum Hang ist sehr klein. Wir machen ihn nicht mittels einer neuen Bewegung, sondern mittels anderer Geländewahl. Wir suchen uns im Hang eine kleine Welle oder einen kleinen Buckel. Hier soll der erste Kristiania geboren werden.
   Ausführung: Schrägfahren auf den Buckel zu. Hier seitliches Abrutschen durch Vor-Tiefgehen auslösen. Das Gelände sorgt nun für die Abdrehung der Ski, die Bewegung geht in einem seitlichen Abrutschen rund um den Buckel weiter und wird durch Aufrichten des Körpers in die neue Schrägfahrt übergeführt.

Beachte: Vor-Tiefgehen, so dass für kurze Zeit die Skienden entlastet, die Skispitzen belastet und zum Drehpunkt werden.
Das Wesentliche: Vor-Tiefgehen sofort auf dem Buckel.
Fehler: Verkanten der Ski, nur Oberkörper-Vorlage.

2) Wenn kein Buckel als Drehscheibe mehr Hilfe leistet, so muss der Fahrer mit einer leichten Drehung des Körpers im Sinne des Schwunges (sog. Körperdrehschwung) nachhelfen.
Ausführung: Am leicht geneigten Hang in führendem Schnee: Aus der Schrägfahrt leichter Körperdrehschwung (einschliesslich Tiefgehen) mit Vorlage. In der Endphase aufrichten, um die eingeleitete Rotation abzubremsen, anzuhalten oder in Schrägfahrt weiterzufahren.

3) Aus der Fallinie ist der Widerstand zum Drehen grösser, wir brauchen eine stärkere Körperdrehung. Diese wird durch eine Ausholbewegung erreicht.
Ausführung: Fahren in der Fallinie. Ausholbewegung entgegengesetzt zum beabsichtigten Schwung, anschliessend Vortiefgehen mit Körperdrehschwung, Aufrichten.
Beachte: Bei der Ausholbewegung ist ein Tiefgehen zu vermeiden.
Das Wesentliche: Vorlage, Körperdrehschwung mit Tiefgehen und Aufrichten sollen fliessend ineinander übergehen.
Fehler: Starker Körperdrehschwung ohne leichtes Tiefgehen und ohne Vorlage: die Skienden werden nicht entlastet, Widerstand zum Drehen ist zu gross.

Kristiania vom Hang: Vorerst wird nur leicht von der Fallinie abgewichen, bei einiger Sicherheit die Schrägfahrt jedoch immer ausgeprägter ausgeführt.

1) Ausführung: Schrägfahrt, Körperdrehschwung mit gleichzeitigem Vor- und Tiefgehen, am Schluss Hochgehen in die neue Schrägfahrtstellung.
Beachte: Der Körperdrehschwung und die Vorlage müssen ausgeprägter sein als beim Kristiania zum Hang. Beides erfolgt leicht vom Hang weg, so dass die Ski flach gestellt werden.
Das Wesentliche: Mit dem Körper eine runde Bewegung, mit dem Ski eine runde Form ausführen.
Fehler: Verkanten der Ski, keine richtige Vorlage.

2) In steilerem Gelände, aus stärkerer Schrägfahrt muss eine zusätzliche Ausholbewegung (analog beim Kristiania zum Hang) den Körperdrehschwung und die Vorlage verstärken.

3) Die Ausholbewegung kann bis zu einem Kristiania zum Hang (Vor- oder Gegenschwung) verstärkt werden.

4) Am steilen Hang, im tiefen Schnee wird zur weiteren Unterstützung vom belasteten Talski abgestossen, um den Körperdrehschwung noch kräftiger ausführen zu können.
Beachte: Im Weichschnee geht der Fahrer nur kurz in Vorlage, um die Skispitzen nicht zu blockieren.
Das Wesentliche: Starker Körperdrehschwung ist unerlässlich.

Richtig dosieren: Achte darauf, dass nur soviel Kräfte eingesetzt werden, als zum Schwingen unbedingt nötig sind. Mehr ist überflüssig und reicht schon ins Kapitel Bluff. So ist es bei einer spiegelglatten Fläche und mit ansehnlicher Geschwindigkeit unnötig, lange auszuholen und mit Muskelkraft den Schwung herumzureissen. Es genügt hier einige Vorlage, vielleicht unterstützt von einem leichten Körperdrehschwung, und der Schwung — lang gezogen — ist perfekt. Früher nannte man das einen gezogenen Kristiania.

Im Weichschnee und am steilen Hang wird starke Körperdrehung notwendig sein, am Steilhang auf glatter Piste vermehrte Vorlage. Das hiess einmal gerissener Kristiania, ist aber auch heute noch «gerissen».

Vom gezogenen bis zum gerissenen Kristiania sind je nach Geländesteilheit, Schneeart und Geschwindigkeit alle Zwischenformen möglich. Der gute Fahrer schwingt aus einem natürlichen Können heraus die richtige Form.

Zum Schluss: Studiere genau die abgebildeten Slalomläufer. Es liegt viel Temperament und Schönheit darin. Um so weit zu kommen, braucht es wohl Talent, aber noch viel mehr Uebung. Wird der Kristiania richtig eingeführt, das Ueben richtig geleitet, dann zeigen sich bald einmal Erfolge. Und die machen Freude.

Kaspar Wolf.

Kleine Tips für den Skifahrer

Ja, es sind lauter Binsenwahrheiten, die ich Dir da erzähle und in «Kleine Tips für den Skifahrer» eingekleidet habe. Wenn Du nach dem Lesen der ersten Abschnitte vor Dich hinmurmelst: «Alte Platte, weiss ich doch schon längst . . .», dann erinnere Dich an die Szene im «Faust», als Mephisto zu Faust sagte: «Du musst es dreimal sagen!» Nur das ewig Wiederholte prägt sich ein. Oft sind es im Leben gerade die einfachsten, selbstverständlichsten Dinge, über die wir stolpern. Wie oft tun wir das «Lätze» und suchen nach komplizierten Lösungen, dabei wäre das Einfachste und Naheliegendste das Beste gewesen.

* * *

Im ausgezeichneten Büchlein «Unfallhilfe und Hygiene im Alpinismus und Wintersport», auf das ich mich hier zum Teil stütze, schreibt Dr. P. Gut: «Wer sich viel zutraut, der wird viel leisten. Wer sich zuviel zutraut, wird Patient.»

* * *

Bist Du untrainiert oder übermüdet, schlotterst Du vor Kälte, dann denk daran, dass in diesem Zustand die Unfallgefahr am grössten ist. Wenn Du zum Beispiel mit dem Skilift fährst und oben wie ein Eiszapfen ankommst, dann fahre nicht sofort ab, sondern steige noch eine Viertelstunde weiter. Erst wenn der Muskel- und Bandapparat richtig durchblutet ist, erst wenn Du warm hast, darfst Du Dich jauchzend in die Abfahrt stürzen.

* * *

Siehst Du einen Verletzten auf der Strecke, dann lass Deine innere Stimme nicht durch Deinen Abfahrtsrausch verdrängen, sondern tue, was selbstverständlich ist.

* * *

Der Verunglückte ist empfindlicher und psychisch verletzlicher als der Gesunde. Ist ein Unglück passiert, dann beruhige zuerst Dich selbst, überlege kurz, dann handle — ruhig, bestimmt und umsichtig. Leidet der Patient grosse Schmerzen, dann gib ihm ein schmerzstillendes Mittel (Cibalgintabletten, die in jede Rucksackapotheke gehören; mit Zucker zusammen in warmem Tee oder Wasser lösen). Derweil Dir vielleicht der Schweiss von der Stirne rinnt, vergisst Du leicht, dass der Verunfallte ohne Bewegung daliegt und friert.

* * *

Bei Fussverstauchungen sowie bei Beinbrüchen ziehe den Schuh des Verunfallten nicht aus. Lockere höchstens die Schnürung der oberen Hälfte (Blutzirkulation!). Der hohe Schuh ist die beste ruhigstellende Druckbandage.

* * *

Bei Beinbrüchen wird der Patient kopfabwärts transportiert.

* * *

Bei Erschöpfung auf einer Skitour keinen Alkohol. Alkoholische Getränke regen wohl für kurze Zeit an, bald aber wirken sie lähmend und leistungsvermindernd. Alkohol wärmt, aber