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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 9 (1952)

Heft: 1

Artikel: Wie führe ich den Stemmkristiania ein?

Autor: Baer, Valentin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990920

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: 08.08.2025

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

Wie führe ich den Stemmkristiania ein?

Valentin Baer, Ski-Instruktor

Anwendung: Der Stemmkristiania ist der Schwung, der sozusagen überall, in fast jedem Gelände und fast allen Schneearten angewendet werden kann. Ein Universalschwung also. Wenn man behauptet, der Stemmbogen sei die Richtungsänderung des Anfängers, so darf man ruhig sagen, der Stemmkristiania sei die Richtungsänderung des normalen Fahrers, und vor allem des Tourenfahrers. Er wird viel mehr angewendet — oft unbewusst — als man anzunehmen geneigt ist, und dies mit Recht. Der Stemmkristiania ist ein praktischer und dazu erst noch ein eleganter Schwung.

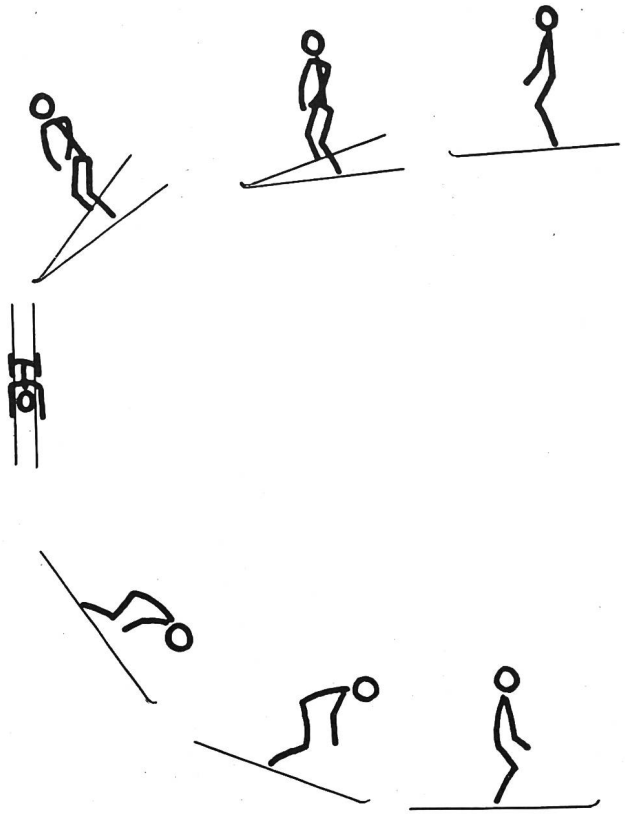
Ein gründliches Ueben — vor allem nach der sog. «schwächern» Seite hin — lohnt sich also.

Voraussetzungen und Vorübungen: Schon der Name: «Stemmkristiania», sagt uns, woraus sich diese Richtungsänderung zusammensetzt: aus einer Stemm- und einer Kristianiaphase. Daraus ergibt sich automatisch, dass vor der Einführung des Stemmkristiania zwei Sachen beherrscht werden müssen: Stemmbogen und Kristiania (geschlossen) zum Hang.

Sämtliche Vorübungen, die zu diesen beiden Richtungsänderungen geführt haben, können mit Vorteil wieder ganz kurz angebracht werden.

Einführung: Wir machen uns also zuerst an die Repetition des Stemmbogens, wobei wir uns den Bewegungsablauf rasch in Erinnerung rufen wollen: Anfahrt in Schrägfahrtstellung und Uebergang in Stemmstellung. Allmähliches Belasten des bogenäussern Skis und Vorlage einnehmen. Innenski vorführen zu erneuter Schrägfahrtstellung. Bei der Gewichtsverlagerung dreht sich der Körper in natürlicher Art und Weise mit.

Kurze Wiederholung des Kristiania zum Hang: Anfahrt in Schrägfahrtstellung. Leichte Ausholbewegung des Oberkörpers und Körperdrehschwung im Sinne des Bogens mit Vortiefgehen. Druck auf bogenäussern Ski. Vorhochstrecken.



Weil ja diese Kristianiaphase des Stemmkristiania aus der Fallinie erfolgt, soll vor allem auch aus der Fallinie geübt werden. Ein intensives Wiederholen des seitlichen Abrutschens empfiehlt sich ebenfalls.

Aus diesen zwei Richtungsänderungen kombinieren wir nun unseren Stemmkristiania, den wir zuerst als Standübung ausführen wollen: Schrägfahrtstellung — Anstemmen (nur mit Bergski!) — Gewichtsverlagerung mit Vortiefgehen und Beiziehen in Kristianiastellung. Dann wählen wir einen mittelmässig steilen Hang (lieber zu steil als zu flach!) mit angenehm führendem Schnee. Wir wollen einmal den Skilehrer bei seiner Vorführung beobachten: Aus der Schrägfahrt in mittlerer Körperstellung stemmt er den Bergski unbelastet an. Nun verlegt er sein Gewicht darauf und geht über in leichte Vorlage. Die Fahrt geht über in die Fallinie. Deutlich sieht man, wie er in guter Vorlage seinen Körper zusammenlegt, den Innenski beizieht und ihn wieder vor in die Schrägfahrtstellung führt. Langsam streckt sich sein Körper vor-hoch.

Wichtig ist, dass wir bei der Instruktion eine deutliche Stemmphase und eine ausgeprägte Kristianiaphase lehren. Natürlich verändert sich in der Praxis die Dauer der beiden Phasen je nach Gelände, Schneebeschaffenheit und Tempo. Bei kleinem Widerstand wird das Anstemmen sicher sehr kurz sein, während bei schwerem Schnee und langsamer Fahrt die Stemmphase betont werden muss. Es empfiehlt sich aber bei der Einführung und beim Ueben, die einzelnen Teile — wie Anstemmen, Gewichtsverlagerung, Vorfallen, Beiziehen — deutlich sichtbar zu machen.

Die Steigerung der Schwierigkeit erreichen wir durch entsprechende Gelände- und Schneewahl; z. B. sehr steiler Hang mit führendem Schnee; leichterer Hang mit schwerem Schnee oder zuletzt steiler Hang mit schwerem Schnee. Auch beginnen wir, mehrere Stemmkristiania aneinanderzuhängen. Man achte dabei auf flüssiges, rhythmisches Fahren.

Fehler: Bei der Stemmphase können die alten Fehler vom Stemmbogen wieder auftauchen: z. B. zu kleiner Stemmwinkel, oder bogeninneres Bein gestreckt.

Wohl der häufigste und auch schwerwiegendste Fehler ist die Rücklage beim Uebergang in die Fallinie. Sie gilt es immer wieder zu bekämpfen.

Beim Zuziehen des bogeninnern Skis wird dieser vielfach gehoben, was durchaus falsch ist.

Fehlerkorrektur: Es hat keinen Wert, die Rücklage beim Uebergang der Fahrt in die Fallinie dadurch ausmerzen zu wollen, indem man den ganzen Stemmkristiania hundertmal ablaufen lässt und im entscheidenden Moment «Vorlage!» brüllt. Wer zurückliegt, der beherrscht die Vorlage im allgemeinen eben noch nicht, und da gibt es nichts anderes, als mit Vorlageübungen im leichten Gelände wieder von vorne zu beginnen.

Es gibt sozusagen für jeden Fehler eine entsprechende Korrekturübung. Der Phantasie und Erfindungsgabe des Skilehrers sind hier fast keine Grenzen gesetzt. Man muss nur den Mut haben, die grosse Uebung im gegebenen Augenblick zu unterbrechen und die auftretenden Fehler und Mängel durch kleine Stilübungen auszufeilen. Dies hat auch den grossen Vorteil, einen vielleicht etwas starren und langweiligen Unterricht aufzulockern und zu beleben.