

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	11 (1954)
Heft:	1
Rubrik:	Stilstudie über die Auslösung des Kristianias

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: 16.01.2026

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

Stilstudien über die Auslösung des Kristiania

von Taio Eusebio und Wolf, Magglingen

Wir zeigen hier, wie vier unserer besten Skifahrer, Dr. Adolf Odermatt, Jakob Steiner, Heinz von Allmen und Edi Rominger, den Kristiania auslösen. Die Photos sind dem ETS-Film «Sie fahren alle nach der in der Schweiz gelehrt, allgemeingültigen Technik. Kristiania-Auslösung: Schrägfahrt-Ausholbewegung-Körperdrehschwung (Rotationsbewegung, Rotation) + Skitechnik-Skifahren» entnommen. Man muss sich Zeit nehmen und die Bilder sorgfältig studieren und vergleichen, wenn man hinter das «Geheimnis» dieser Könnner kommen will. Mit Vorlage und Tiefgehen. Aber jeder fährt auch seinen ureigenen Stil, hat der Technik den Stempel seiner körperlichen und temperamentmässigen Eigenheiten aufgedrückt.

ADOLF ODERMATT



◀ Ausholphase: Keine Ausholbewegung des Körpers, nur der Arme. - Ge-sammelte Bereitschaftsstellung. ■ Auslösungsphase: Schwungauslösung durch Körper-Rotation «vorn-über», sichtbar an der hohen Lage ▼

der linken Schulter. Dadurch Sonderfall der nach aussen gebrochenen Körper-Längsachse. Körper geht der Skibewegung stark voraus. - Alles in allem: nur scheinbare Hochentlastung. ■ Schwungphase: Tem-

peramentvolle Schwungphase. Absolute Einheit von Körper-Längsachse und Wirkungsrichtung der Flieh-kraft. - Die Arme unterstützen die Schwungbewegung wie der steu-ernde Flügelschlag einer Bergdohle.

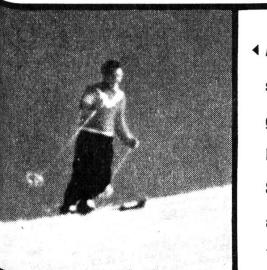


◀ Ausholphase: Sehr schöne Ausholbewegung des ganzen Körpers: - Drehung der Körper-Querachse (Hüft- und Schulterachse) in entgegengesetzter Richtung des Schwunges. - Minimaler -Versammlung- des Körpers, ein Sich-

Ducken (nicht Tiefgehen), um die Kör-perenergie noch besser zu zügeln. ■ Auslösungsphase: Reinst Form der Schwungauslösung durch Körper-Rotation und Vortiegehen. - Körper-Längsachse absolut ungebrochen (be-

ste Zentrierung). - Körper-Querachse rechtwinklig zu Längsachse der Ski. ■ Gute Schwungphase, geschlossene Körperhaltung. - Nur der Oberkörper richtet sich etwas früh auf (gibt den Eindruck der leichten Hockstellung).

JAKOB STEINER



◀ Ausholphase: Gelöste Bereitschaftsstellung, jedoch ohne Ausholbewegung des Körpers. - Die freie Kopfhaltung wahrt sich die Übersicht. ■ Schwungauslösung nicht durch aktive Körper-Rotation, sondern durch

Vortiegehen mit leichtem Anwippen der Skiendoen, wodurch diese rasch nach auswärts geschoben werden. Folge: typische Winkelstellung, Körper-Längsachse nach innen gebrochen. - Das Anwippen ist so fein do-

siert, daß kein Abheben der Skiendoen erfolgt. ■ Zweckmässige, schlichte Form der Schwungphase. Linke Hüft- und Schulterpartie noch leicht zurück. Erst jetzt setzt die aktive Rotationsbewegung ein.

HEINZ VON ALLMEN



◀ Großzügige Ausholbewegung des ganzen Körpers, mit den gleichen Bewegungsqualitäten wie Steiner. ■ Typische Auslösungsform des Slalomfahrers. Keine Körper-Rotation. Starke Vorlage und ausgeprägter, plötzlicher Gewichtswechsel ▼

vom Innen- auf den AußenSKI. - Körper-Längsachse leicht nach innen geknickt. Bekannte Kristianiaform mit sog. ver-zögerter Rotation (linke Hüftpartie und Schulter folgen erst spät nach). Kraft-volle, fast kämpferische Zielstrebigkeit

■ der Schwungauslösung. ■ -Gesammelte Kraft voraus! Vielleicht etwas über-dosierte Vorlage, aber jugendhafte, begei-sternd-schöne Form. - Auch hier setzt die Körperrotation erst jetzt ein. Gute Zentrie-rung. Körper zieht Ski hinter sich nach.

EDI ROMINGER

In dieser stilistischen Vielgestaltigkeit liegt der Reichtum und die Schönheit der sportlichen Bewegung. Es ist falsch zu klagen, dass in der Schweiz keine «unité de doctrine» hochentlastung von Odermatt? - Gegenschraube von Rominger? - Odermatt macht keine eigentliche Hochentlastung. Es ist eine ihm ganz eigentümliche «vorn-über-Kippbewegung», herrsche und jeder den Kristiania anders fahre. Wo auch der Stil uniformiert wird, lauern Armseligkeit und Dürftigkeit. — Zwei auf Grund der Photos mögliche Fehlschlüsse: ▶ Streben nach Leichtigkeit, nach Schweben. Rominger macht keine Gegenschraube, denn er hat auch in der Ausholphase seine linke Schulter- und Hüftpartie zurückgezogen.