

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	12 (1955)
<b>Heft:</b>	10
<b>Rubrik:</b>	Der Kristiania mit Rotation ; Das Kurzschwingen

### **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:** 15.02.2026

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

# Der Kristiania mit Rotation



◀ F R A N Z O S E N



Die Wendung in der Schweiz, vom Gegenschrauben-Kristiania mit Vorhoch-Entlastung zum Rotationsschwung mit Vortief-Entlastung, erfolgte vor rund zehn Jahren vorab aus drei Gründen: die Rennfahrer vermeiden den Umweg über die Hochentlastung, wurden folglich nicht so weit in den weiten Bögen der damaligen Slalomläufe hinausgetragen und gewannen Zeit; die Skischüler vermieden die Hochentlastung, durch die man infolge der plötzlichen Skibeschleunigung gern in Rücklage, häufiger noch auf den Rücken fiel; zudem ist die Drehung im Sinne der neuen Richtung natürlicher, logischer, als die entgegengesetzte Bewegung (Gegenschraube).

Die Franzosen, die dem Rotationsschwung zur Weltpopularität verhalfen, schreiben sechs wesentliche Bewegungsphasen vor: 1) Ausholbewegung (appel) durch Gegendrehung des Oberkörpers, bogenäusserer Arm auf Höhe der Hosennaht, bogeninnerer Arm abgerundet vorgeschoben, Hand direkt vor dem Körper, Stockteller auf der Höhe der Skispitzen; 2) Körperdrehschwung (rotation), indem Aussenarm und -schulter nach vorne um die Innenschulter (pivot) drehen und den Oberkörper mitreißen; 3) Hüftblockierung (blocage), wodurch die Drehwirkung des Oberkörpers auf die Ski übertragen wird; 4) Skiflachstellung (lâchage des carres), was das Seitwärtsgleiten der Ski ermöglicht; 5) Kniebeugen (agenouillement), womit die Belastung der Skispitzen (mobiler Drehpunkt) erfolgt; 6) Schwung-Ende (final du virage) durch weiteres Vorziehen des Aussenarmes bis auf die Höhe der Ski vor dem Körper, unter Beibehaltung der Kniebeuge.

Wir wollen hier nicht über Wert, Richtigkeit, Benennung der einzelnen Phasen rechten. Fest steht, dass der französische Kristiania verteuft schön aussieht.

Die Schweizer sind einfacher in der Beschreibung. Es werden folgende Bewegungselemente genannt: wenn nötig Ausholbewegung, Körperdrehschwung (im Sinne der neuen Richtung) mit Vorgehen (Vorlage zur Erzeugung eines mobilen Drehpunktes bei den Schaufeln) und angemessenem Tiefgehen (Entlastung der Skidenen), Aufrichten zum Abschliessen des Schwunges. Zu Beginn der Rotationsperiode wurde besonderer Wert auf das ruckhafte Tiefgehen (Geissbock-Bewegung) gelegt, später auf extreme Vorlage, heute sucht man die natürliche, nirgends übertriebene Form. Wesentlich ist der totale Einsatz des Körpers, doktrinäre Vorschriften über Haltung der Arme, Hände, Stöcke fehlen. Allgemein ist heute festzustellen, dass sich die Kristianias der Franzosen und der Schweizer wie auch der Deutschen und Italiener — trotz verschiedener Interpretation — in ihrer Grundform völlig gleichen. Sie sind natürlich, zweckmäßig, schön, und bereiten dem, der sie beherrscht, und dem, der sie beschaut, viel Genuss.



S C H W E I Z E R ▶





1



2



3



4



5

1) Vorbereitungsphase zum Linksschwung. Beginn des Kniebeugen, linker Stock wird zum Einsatz bereitgestellt. Fortsetzung. Beendigung des Tiefgehens. Stock kurz v Abstoss vom Boden, leicht aufwärts und bogenauswärts. 4) Drehphase. Der Arm «zieht» am Stock, der Körper herum, Ski entlastet und flachgestellt. 5) Drehphase wird durch «Fersenschub» fortgesetzt. Der rechte A Stockeinsatz vor. 6) Auffangphase, gleichzeitig neue V kanten, äusserer Ski betont belastet, Hüftknickung. E

# D A S K U R Z S C H W I N G E N



12



11



10



9



8

gelenk, rechter Stock vor Einsatz, linker Arm mit 7) Abstossphase für Rechtsschwung. Der Zug am Stock gleichzeitig mit dem Wegstossen. 8) Drehphase. Körper lastet und flachgestellt, Arme in «Wechselbewegung» Fortsetzung. Ausgeprägter Fersenschub, linker Arm hoch wird einwärtsgenommen. 10) Auffangphase und neue Beinstellung, leichtes Tiefgehen, Stock bereit. 11) Abstossphase, rechter Stock vor Einsatz, linker Stock flachgestellt, deutlich entlastet, linker Stock Drehachs

ehens durch Fuss- und 2) Vorbereitungsphase, nsatz. 3) Abstossphase. Stock wird eingesetzt. eht gleichsam um ihn tsetzung. Die Drehung ereitet sich für neuen reitung. Ski auf Innen-1 von Fuss- und Knie-

### Die Technik

Das Kurzschwingen oder Wedeln ist eine schnelle Folge kurzer Schwünge. Die Schulform, wie sie in unserem Reihenbild gezeigt wird, lässt beim einzelnen Schwung folgende Bewegungsphasen erkennen:

1) **Vorbereiten:** Der Körper geht durch Beugen der Fuss- und Kniegelenke leicht tief, bei gleichzeitigem Bereitstellen des beginnenden Armes und schulterhohen Stockes.

2) **Abstossen:** Es erfolgt ein Abstossen vom Boden leicht aufwärts zur Entlastung der Ski, und bogenauswärts zur Einleitung der Drehung, mit gleichzeitigem Einsatz des Stockes kurz vor der Bindung.

3) **Drehen:** Nun dreht der Körper um den Stock herum, der Drehachse (pivot) ist und an dem man gleichsam «zieht». Die Ski werden dabei flachgestellt, das Drehen der Ski wird durch seitliches Wegstossen der Fersen noch verstärkt.

4) **Auffangen:** Schliesslich wird das Drehen wieder abgestoppt, indem durch eine Hüftknickung seitwärts die Ski auf die Innenkanten gestellt werden und der Aussenski stark belastet wird.

Mit Absicht haben wir den Bewegungsablauf so geschildert, wie wir ihn sehen, unter Verwendung unseres Wortschatzes.

Nach der Terminologie der Österreicher wird «die Richtungsänderung vor allem durch Gewichtverlagerung und kleinräumige Drehbewegungen wie ‚Kniekurbel‘ und ‚Fersenschub‘ bewirkt, wobei der Oberkörper eine ausgleichende Bewegung im gegenläufigen Sinne ausführt (Passgang-Stellung) und der Hüftknick ein dominierender Bestandteil ist.» Fest steht, dass beim schulmässigen Kurzschwingen auf die zwei klassischen Mittel zur Erzeugung der Drehung, die Schraube (Rotation) und Gegenschraube, wie auf deren Hilfsmittel, die ausgeprägte Tief- oder Hochentlastung, verzichtet wird. An deren Stelle treten Stockeinsatz, schnelle Hochentlastung aus den Fussgelenken heraus, Gewichtsverlagerung, Fersenschieben, Hüftknickung. Natürlich kann das Kurzschwingen auch ohne Stockeinsatz ausgeführt werden. Dann muss aber die Hochentlastung ausgeprägter sein. Im wendigen Slalom wird die Hochentlastung möglichst ausgeschaltet und ersetzt durch eine scharfe Gegenschrauben-Bewegung und andere Kunstmittel.

### Eine Zeiterscheinung

Wäre es möglich, Kristiania-Spuren von Könner ihrer Zeit zusammenzutragen und nebeneinanderzulegen, je eine Spur für die Zeitperiode von fünf Jahren etwa, entstünde wohl das folgende Bild: die Spuren würden, entsprechend dem Ansteigen der Jahreszahlen, immer direkter Richtung Falllinie weisen, die Traversen also kürzer und steiler werden und die Schwünge rascher aufeinanderfolgend. Das Kurzschwingen ist eine logische Etappe innerhalb der beinahe zwangsläufigen Entwicklung zur Direkten, Geraden, zur «Diretissima». Dieser Prozess manifestiert

sich ja auch in anderen Lebensbezirken, wie etwa beim Strassenbau oder beim Flugzeug, das mit seiner Fluglinie die absolute Gerade erlangt hat, oder bei den letzten Exponenten des Bergsteigens.

Kurzschwingen ist ebenso eine besondere Form des Schwingens, wie ein Fallinien-Fahren. Es stellt in gewissem Sinne einen Sieg des Fahrens über das Schwingen dar.

### Eine Steigerung

Von jeher hat die Renntechnik die allgemeine Skitechnik beeinflusst. Das technische Können der Rennfahrer hat in den letzten Jahren eine erstaunliche Steigerung erfahren. Das beweisen allein schon die ständig verbesserten Streckenrekorde, die nicht allein auf sorgfältigere Pistenpräparierung und bessere Ausrüstung zurückzuführen sind. Im Slalomlauf mussten die Anforderungen höher geschraubt werden, um den technischen Fortschritten der Spitzenfahrer zu entsprechen. Man tat es, indem man den Slalom «vertikaler» ausstreckte, steiler, mit ununterbrochener Folge von Torkombinationen, die alle paar Meter rasante Richtungsänderungen verlangen. Das Kurzschwingen in seiner renntechnischen Anwendungsform ist die logische Antwort des Wettkämpfers auf den modernen Vertikalslalom.

### Eine Anpassung

Eine andere Entwicklung ist ebenfalls zu beachten. Am Anfang war die Spur. Sie wurde zur Piste, als mit der Ausbreitung des Skisportes Hunderte der Spur folgten. Noch vor zehn Jahren verstand man unter Piste eine glattgehobelte Schneebahn. Inzwischen hat die Piste ihr Gesicht wieder verändert, sie wurde topographisch umgewandelt. Aus den Hundert wurden durch schnellere Bergbahnen, grössere Kabinen, leistungsfähigere Skilifts und durch den konjunkturbedingten Massenandrang Tausende und Zehntausende, die über die Piste herunterfahren. Diese hielt der Belastungsprobe nicht mehr stand u. wurde gefurcht, gekerbt, gehöhl. Die moderne Abfahrtspiste ist eine Mondlandschaft, gekennzeichnet durch «Bumps». Um den engen Windungen zwischen den Bumps folgen zu können, muss man eng und schnell schwingen. So ist das Kurzschwingen auch die logische Antwort auf die modernen, ausfahrenen Abfahrtspisten.

### Eine Befreiung

Vielleicht ist das Kurzschwingen auch eine neue Ausdrucksform, eine Art Befreiung. Der Rotations-Kristiania ist zweckmässig, natürlich, und verdient das Prädikat schön. Aber allein schon durch das Vortrefffallen ist er der Erde zugerichtet, ergebunden, jedenfalls auf Sicherheit bedacht. Das Kurzschwingen ist von der Erde losgelöster, spielerischer, wohl auch akrobatischer. Es ist ein beschwingtes Fahren und mag der Ausdruck eines neuen, gehobenen, übermütigen Lebensgefühls sein. Es gleicht, von einem Könner demonstriert, einem Tanz auf Ski.



«einwärtsgenommen». folgt hier früher, d. h. emlich hoch, Ski entriefft. 9) Drehphase, reits aus, rechter Arm bereit. Kantenstellung Linksschwung. Kör. 12) Drehphase. Ski

# Der Aufbau des Kurzschwingens

Die Diskussion dreht sich auch um die Frage, ob das Kurzschwingen, das doch erhebliche Anforderungen an technischen Voraussetzungen, Beweglichkeit, Gleichgewicht zu stellen scheint, nicht ausschliesslich einer Meisterklasse vorbehalten sei; ob man nicht erst als vollendeter Skifahrer an die Erlernung dieser «letzten» Fahrweise herantreten könne.

Die österreichischen Skifachleute sind anderer Meinung, und diese stützt sich auf mehrjährige gute Erfahrungen. Danach soll schon der Skischüler parallel zu anderen Uebungen mit Vorübungen für das Kurzschwingen beginnen. Je nach individuellen Fähigkeiten können zwei Wege eingeschlagen werden: der eine über das Stemmen, der andere über das Anspringen.



1



3

## Erster Weg

1. Beidseitiges Stemmen mit Betonen des «Ausschiebens» der Ski.
2. Beidseitiges Stemmen mit Vergrössern und Verkleinern des Stemmwinkels.
3. Aus Stand: Ausschieben des rechten Skis zur Winkelstellung, Beziehen des Innenskis mit Vordrehen der Innenschulter; sogenannte Gegenschulterarbeit, dann Seitenwechsel, auch mit Einsetzen des Stockes (bogeninnerer Stock).
4. Kleiner beidseitiger Stemmbo gen mit leichtem Ausschieben des bogenäußersten Skis und Vordrehen der Innenschulter.
5. Gleich, aber enger hin und her wiegend.
6. Schrägfahrt, Anstemmen des Bergskis, dann Beziehen des angestemmten Skis, verbunden mit leichtem Tiefgehen und Vornehmen der Bergschulter.
7. Schrägfahrt, leichtes Tiefgehen und seitliches Wegdrücken der Ski talwärts, sog. Fersenschub (Bild 1).
8. Wiederholte Fersenschübe mit Betonung der Gegenschulterarbeit.
9. Geschlossene Fahrt in Falllinie, «Ausstemmen» rechts mit leichtem Fersenschub, Beziehen links, dann gegen gleich (Bild 2).
10. Gleich, aber mit Einsetzen des «Gegenstocks» (Bild 3).
11. Gleich, Fersenschub mit leichtem Tiefgehen betonen.
12. Gleich, Ausstemmwinkel wird immer kleiner, der Rhythmus verfeinert.
13. Kurzschwingen.



2



4

## Zweiter Weg

1. Geschlossene Anfahrt in Falllinie, leichtes Hüpfen in Vorlage, d. h. Anwippen der Skienden.
2. Gleich, aber mit wechselseitigem Vorschieben des einen Skis und symmetrischem Vorpendeln der Stöcke.
3. Gleich, aber Stock wird auf der Seite des vorgeschobenen Skis eingesetzt (Bild 4).
4. Gleich, mit zentimeterweisem Seitwärtsspringen links und rechts, Skispitzen bleiben am Boden in Richtung Falllinie.
5. Das Seitwärtsspringen wird vergrössert.
6. Gleich, aber nach Landung jeweils leichten Fersenschub anschliessen.
7. Dasselbe flüssiger, und mehr seitwärts «wischen» als springen.
8. Rhythmus verfeinern.
9. Das Springen immer mehr ausschalten.
10. Kurzschwingen.



Ohne Zweifel sind das lediglich zwei Aufbauvarianten, die verfeinert, ergänzt oder verändert werden können. Außerdem gibt es verschiedene Korrekturübungen für harnäckige Fälle. Vermutlich ist es hier wie anderswo: der Glaube kann Wunder wirken.

Alle Bilder wurden den ETS-Skifilmen entnommen.

Kamera: Jb. Burlet, Marcel Meier. Kopien: W. Brotschin, ETS.