

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 32 (1975)

**Heft:** 10

**Rubrik:** Die Umsteigetechnik

### **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:** 29.01.2026

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

# AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

## Die Umsteigetechnik \*

Christof Kolb und Jan Gursky

In den letzten Jahren hat sich für das sportliche Skifahren eine Form der Schwungausrückung abgezeichnet, die im Rennsport häufig praktiziert wird und auch im Skischulunterricht Eingang findet. Man könnte sie als Einbeinskifahren oder eben als Umsteigetechnik bezeichnen.

Die Technik besteht darin, dass der Fahrer von einem Ski auf den andern umsteigt und damit eine mehr oder weniger grosse seitliche Schwerpunktverschiebung vollzieht. Das ergibt einen stärkeren Druck auf den jeweils belasteten Ski, was zu verstärktem Kantengriff führt.

Umsteigen lässt sehr viele Varianten offen und bietet jedem Fahrer die Möglichkeit an, die seiner Veranlagung am besten entsprechende Form auszuwählen. Schneeart, Gelände und Geschwindigkeit sind ebenfalls Faktoren, die bei der Wahl der Umsteigetechnik mitbestimmend sind.

Ich möchte vorausschicken, dass wohl alle aufgezeigten Formen anwendbar sind und die Differenzierung für den Lehrer möglich sein sollte, aber in der Praxis vor allem das *Umsteigen aus der Scherstellung* zur Anwendung gelangt.

### Darstellung der Grundformen



*Umsteigen aus Stemmstellung*

- a) Aus Talstemme
- b) Aus Bergstemme

### Talstemme

Durch das kurzzeitige Ausstemmen des Talskis und dessen Belastung ergibt sich eine Bremsung der Fahrt, die oft dem schwächeren Fahrer willkommen ist. Der grosse Schneewiderstand durch den Kantengriff ermöglicht einen starken Abstoss des Körpers vom ausgestemmen Ski auf den Bergski. Dieser Gewichtstransport überträgt sich auf die Ski mit einer starken Drehwirkung. Durch den talseitigen Stockeinsatz kann der Drehimpuls im Sinne der Richtungsänderung noch besser ausgenutzt werden.

### Aufbau:

- Schrägfahrt mit Ausstemmen des Talskis, verbunden mit talseitigem Stockeinsatz. (Ein starkes Beugen des Hüft-, Knie- und Fussgelenkes ermöglicht einen besseren Abstoss!) Dann wird der Gewichtstransport vollzogen und der Talski, vom Schnee abgehoben, zum Bergski beigezogen. Diese Übung sollte fortgesetzt ausgeführt werden.
- Fahrt in Fallinie am leicht geneigten Hang. Bei gleichem Bewegungsablauf wie bei der ersten Übung wird der Drehimpuls genügen, um eine Richtungsänderung zu erzielen.

\* Dieser Artikel wurde vor der Durchführung des ZK-SIVS geschrieben.

- Uebergang aus Fallinienfahrt in immer ausgeprägtere Schrägfahrt.
- Aneinanderreihung mehrerer Schwünge, anfänglich mit geringer Ablenkung aus der Fallinie, später bis zur ausgeprägteren Schrägfahrt.

### Bergstemme

Aus der Schrägfahrt wird der Bergski, vom Schnee abgehoben, in Winkelstellung zum Talski gebracht. Das Gewicht bleibt vorerst auf dem Talski, wird dann mit dem Abstellen des Bergskis auf denselben transportiert. Da sich der Bergski bereits in der neuen Drehrichtung befindet, wird der Drehimpuls durch den Gewichtstransport noch wirksamer.

Auch hier wird der talseitige Stock für den Gewichtswechsel eingesetzt.

Vom zeitlichen Ablauf her könnte man von einem Galopprrhythmus sprechen. Zeitlupenaufnahmen von Wettkampffahrern im Slalom zeigen, dass auch sie diese Technik in gewissen Fällen anwenden.

Der Durchschnittsfahrer wird diese Technik allerdings mit geringerer Geschwindigkeit fahren, vor allem bei schlechter Sicht und wechselnden Schneebedingungen. Vorteil dieser Technik: Kein Fahrtverlust vor der Auflösung!

### Aufbau

- In Schrägfahrtstellung: Auswinkeln des Bergskis in der Luft, verbunden mit Talwärtsdrehen des Körpers und Stockeinsatz. Mehrmals wiederholen.
- Gleiche Übung in Schrägfahrt.
- In geringer Abweichung von der Fallinie wird der Bergski aus der Winkelstellung flach abgesetzt und der Talski sofort beigezogen. Aus nur geringer Ablenkung über die Fallinie hinaus können sofort mehrere Schwünge aneinandergereiht werden.
- Anwendung in steilerem Gelände mit stärkerer Ablenkung.



*Umsteigen aus Parallelstellung*

- a) Seitenschritt mit Talski aus offener Skistellung
- b) Seitenschritt mit Bergski

### Seitenschritt mit Talski (Parallelgrundsprung)

Aus offener Skistellung wird das Gewicht vom Talski auf den Bergski gewechselt. Der Talski wird vom Schnee abgehoben und zum Bergski beigezogen. Die Schwungausrückung erfolgt auf flachgestelltem Bergski unter Ausnutzung des Stockeinsatzes und Vordrehen des Oberkörpers.

Der Gewichtswechsel kann mit starkem oder schwachem Abstoss vom Talski erfolgen, entsprechend dem gewünschten Drehimpuls.

#### Aufbau (wie in «Ski-Schweiz»)

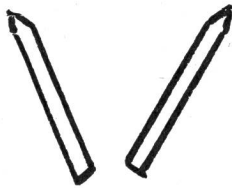
- Standübung in Schrägfahrtstellung (offene Skistellung). Abstoss vom Talski und verlegen des Gewichts auf den Bergski, unterstützt durch den Einsatz des talseitigen Stocks.
- Dasselbe in Schrägfahrt, fortgesetzt.
- Mit Auslösung der Richtungsänderung aus Falllinienfahrt.
- Anfahrt in immer ausgeprägter Schrägfahrt.

#### Seitschritt mit Bergski

Aus geschlossener Skistellung wird der Bergski vom Schnee abgehoben und parallel seitwärts aufgesetzt. Damit verbunden ist wiederum ein Gewichtswechsel vom Tal- auf den Bergski und ein Stockeinsatz. Der Talski wird sodann wieder zum Bergski beigezogen und die Richtungsänderung in der bekannten Form ausgelöst.

#### Aufbau

- Falllinienfahrt: Seitschritt, Nachziehen r — Seitschritt l, Nachziehen r (Polkaschritt).
- Gleiche Übung, aber mit leichter Richtungsänderung, ausgelöst auf dem ausgestellten Ski.
- Mit längerer Führungsphase.
- In steilerem Gelände.
- Variante: *Fliegendes Umsteigen*. Der Gewichtswechsel erfolgt mit schnellem Abstoss, wobei für kurze Zeit beide Ski vom Schnee abgehoben sind (Galopprrhythmus).



#### Umsteigen aus Scherstellung

Aus der Schrägfahrt oder am Ende eines Schwungs wird der Bergski in Scherstellung gebracht und das Gewicht — vom Talski mehr oder weniger abstossend — auf den Bergski gewechselt.

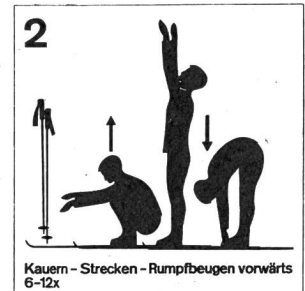
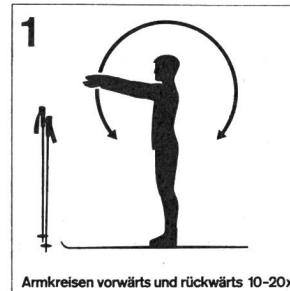
Die Richtungsänderung erfolgt nach kurzer Fahrt auf dem Berg- respektive Aussenski nach dem Umkanten. Nach paralleler Führungsphase kann je nach Absicht, früher oder später, mit mehr oder weniger Abstoss vom Talski, in Scherstellung übergegangen werden. Bei frühem Gewichtswechsel auf dem ausgescherten Ski spricht man von Klammern. Häufiger angewendet in der Praxis wird das spätere Ausscheren, verbunden mit Abstoss vom Talski (Rennumsteigen). Praktische Anwendung: Im RS oder etwas weniger ausgeprägt, im SL.

#### Aufbau

- Bogentreten aus Fallinie.
- Zweimaliges Bogentreten, dann Schwungauslösung.
- Einmaliges Ausscheren, dann Schwungauslösung an leicht geneigtem Hang.
- Variationen mit früherer oder späterer Gewichtsverlagerung.

#### Fit-Start

Lockerungsübungen vor der Skiabfahrt, herausgegeben von der VITA Lebensversicherungs-AG in Zürich



## Slalomstangen

Generalvertretung für die Schweiz:

**ARNOLD GLATTHARD**

Sport en gros, 3860 MEIRINGEN

Telefon (036) 71 22 33

aus **TONKIN** mit Plastiküberzug:  
rot, blau und orange.

- Für Rennstrecken, Pisten- und Strassenmarkierung
- Eingesetzt bei Weltcuprennen und an Weltmeisterschaften
- Geringes Gewicht (100 Stück nur 45 kg)
- Hohe Bruchfestigkeit, keine Splitterwirkung
- Günstige Preise