

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 41 (1984)

**Heft:** 12

**Artikel:** Die Angst fliegt mit : ein Beitrag zur Psyche des Skispringers aus dem  
Blickwinkel des Athleten

**Autor:** Grüningen, Ernst von

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993677>

### **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**

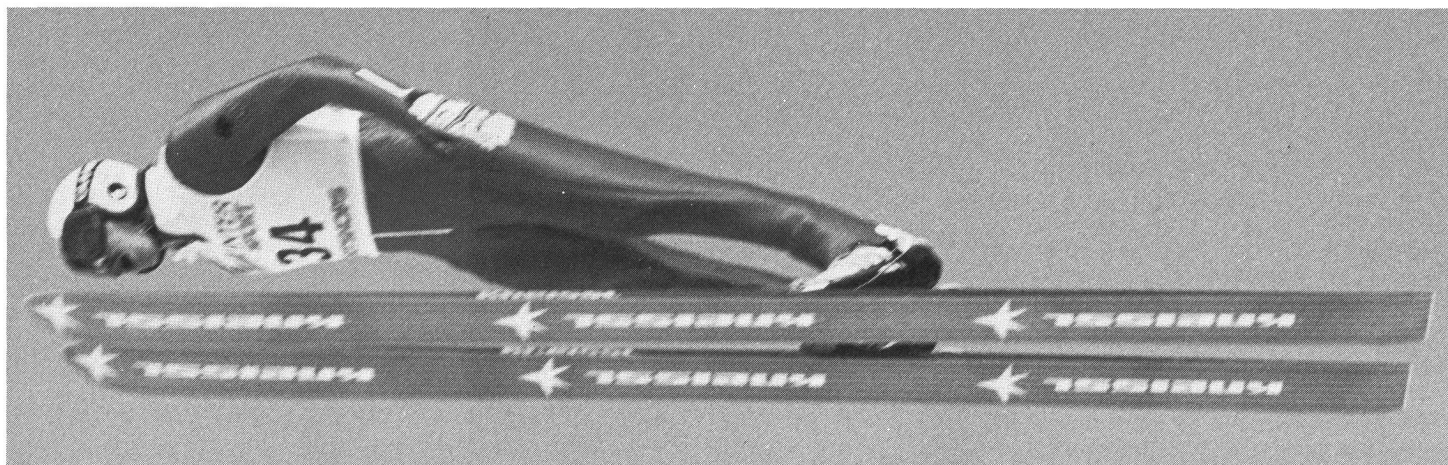
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 09.01.2026

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



Hansjörg Sumi in perfekter Haltung.

## Die Angst fliegt mit

### Ein Beitrag zur Psyche des Skispringers aus dem Blickwinkel des Athleten

Ernst von Grünigen, J + S-Fachleiter Skispringen

**Skispringen darf ohne Zweifel den Sportarten mit erhöhtem Risiko (Mut) zugeordnet werden. Zwar sind Unfälle eine Seltenheit geworden. Unfallstatistiken beweisen, dass Skispringen in solchen «Ranglisten» hinten figuriert. Einerseits betreiben Wenige diesen Sport, und andererseits bieten die Anlagen und das Material heute viel mehr Sicherheit als früher. Es steht fest, dass Skispringen ausschliesslich als Wettkampfsport in jungen Jahren (10 bis 25 Jahre) betrieben wird und zurückgetretene Skispringer nur in Ausnahmefällen zum Vergnügen diesen Sport weiterhin betreiben. Warum wurde Skispringen bis heute kein Volkssport?**

**Eine mögliche Antwort: Skispringen bedeutet, ein beschränktes, nicht immer vollständig kontrollierbares Risiko einzugehen, wozu es je nach Ausbildungsstand und Können mehr oder weniger Mut zur Überwindung der Angst braucht.**

#### Die ersten Sprünge

Es ist undenkbar, dass ein Skisprunglaie auf einer 70-Meter- oder sogar 90-Meter-Anlage seine ersten Versuche durchführen könnte. Die ersten Sprünge werden auf möglichst kleinen Sprungschanzen (Sprunghügel) ausgeführt. Der Lernende muss dabei das Bewegungsgefühl des gesamten Sprungablaufes erfahren, was beim Skispringen unerlässlich ist und den Lernvorgang wesentlich erschwert. Bei zahlreichen anderen Sportarten ist es möglich, einzelne Teile des Gesamtbewegungsablaufes zu lernen, zum Beispiel einzelne Teile beim Kunstturnen, einzelne Tore fahren beim Skilauf usw. Ein Skispringer kann wohl

Anfahrts- und Landungsstellung üben, den schwierigsten Teil, den Flug, kann er nur im Gesamtablauf üben.

#### Der optimale Aufbau

Wenn einmal der «Sprunghügel» beherrscht wird und das Vertrauen in das Gelernte sowie das spezielle Material (Ski, Schuhe, Anzug) vorhanden ist, muss das Anforderungsprofil gesteigert werden. Wenn zu diesem Zeitpunkt Sprünge bis zu 20 Meter in einer Vielzahl beherrscht ausgeführt wurden, so soll der nächste Schritt nur so gross genommen werden, dass wiederum 20 Meter ohne Risiko gesprungen werden können. Sprünge bis zu 30 bis 40

Meter müssen auf der selben Anlage wiederum gezielt gelernt werden, bis das technische Können entsprechend der Anlagegrösse die maximale Sprungweite zulässt. Die nächst grössere Anlage sollte wiederum Minimalsprunglängen zulassen, welche auf der kleineren, technisch perfekt, als Maximallängen ausgeführt wurden.

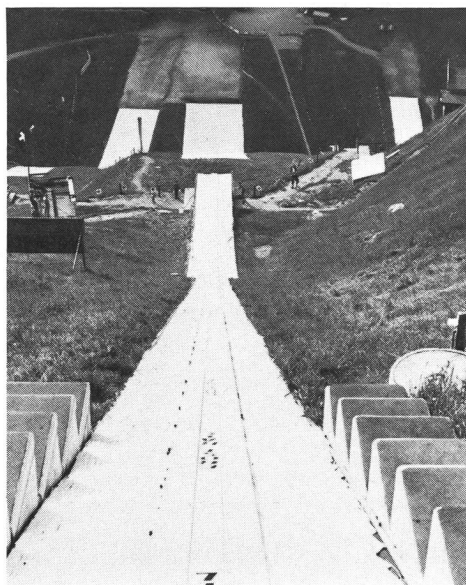
#### Der nächste Schritt

Dieser traditionelle, schrittweise Aufbau dauert Jahre und ist eine bewährte Methode. Der Athlet perfektioniert im Normalfall sein technisches Können derart, dass jeder Schritt auf eine grössere Sprungschanze

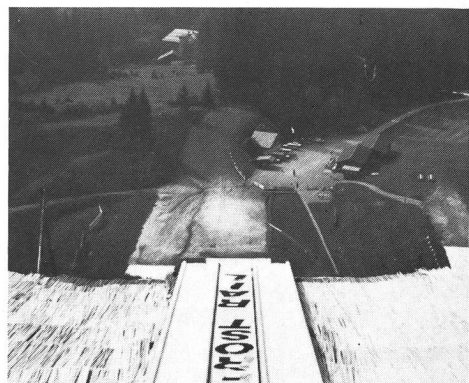
zwar ein bestimmtes Mass an Überwindung kostet, aber sein Selbstvertrauen ist durch den hundertprozentigen Glauben an sich und die beherrschte Skisprungtechnik so gross, dass er ohne Risiko auf die nächstgrössere Schanze umsteigen kann. Irgend einmal steht jedoch jeder Skispringer vor der Situation, wo er seine Fähigkeiten vor einer bevorstehenden Anlagepremiere nicht voll überzeugt einschätzt. Der Grund dafür muss nicht unbedingt in der Grösse der Sprungschanze liegen. Es können auch Umwelteinflüsse wie Schneefall, Regen, Wind oder neues Material (Ski, Schuhe, Anzug) sein. In solchen Situationen braucht ein Athlet, auch wenn er eine grosse Erfahrung mitbringt, viel Mut und Überwindung, damit er die Startplattform verlassen kann.

### Das fundierte Selbstvertrauen als Startauslöser

Als Zuschauer oder Skisprunglaie auf einer Grossschanze in einer Startluke zu stehen, hinunter zum Schanzentisch und zum Auslauf zu blicken, braucht für viele Leute bereits eine Portion Mut. Daran zu denken, dass man auf dem 80 bis 100 Meter langen und 36 bis 39 Grad steilen Anlauf innerhalb fünf Sekunden zirka 90 bis 100 km/h erreicht und damit erst die nötige Voraussetzung geschaffen hat, um den festen Boden zu verlassen, frei in die Luft zu segeln, hinterlässt den falschen Eindruck, dass Skispringer kopflose Draufgänger, sogenannte «Spinner» sein müssen. Dem ist nicht so. Der Blick vom Anlaufturm hinunter zum 100 Meter tiefer gelegenen Auslauf ist für den Springer Gewohnheitssache. Sein Blick hinunter ist ein routinemässiger Kontrollblick für Anlaufzustand, Schanzentischmarkierungen, Windverhältnisse, Flugkurve und Sprungweite von Kameras, die vorher starten. Diese Informationen, welche der eine Athlet mehrmals nachkontrolliert, der andere nur über den Lautsprecher nebenbei mithört, stärken – in seltenen Fällen schwächen – das Selbstvertrauen des Skispringers. Spitzenathle-



Skiflug aus der Springer-Perspektive.



ten haben in der Regel ein ausgesprochen grosses Selbstvertrauen, und ihr Interesse beschränkt sich auf die Leistungen der stärksten Gegner.

Je ausgeprägter das Selbstvertrauen ist, um so freier und entspannter verlässt der Skispringer jeweils seine Startluke. Von Angst kann man in diesem Zeitpunkt sicher nicht sprechen, denn ein Skispringer welcher am Start Angst hat, verlässt die Startplattform nicht in Richtung Schanzentisch, sondern zu Fuss mit den Ski auf den Schultern. Eine Begebenheit, welche man heute nur noch bei ganz jungen Springern im Aufbau sehen kann, aber früher auch bei internationalen Wettkämpfen vorgekommen sein soll.

### Die perfekte Skisprungtechnik als «Mutproviand»

Nach dem Verlassen der Startplattform bleibt kaum mehr Zeit zum Nachdenken. Der gesamte Bewegungsablauf muss programmiert, automatisiert sein. Wie bereits gesagt, bleiben nur fünf Sekunden, bis der Springer den Schanzentisch verlässt. Er fährt mit der Beschleunigung eines modernen Sportwagens einem Radius entgegen, welcher eine Neigungsveränderung von 36 bis 39 Grad auf 10 bis 11 Grad herbeiführt und eine Körperbeschleunigung auslöst von zirka 2 g (doppeltes Körpergewicht). Es bleiben ihm anschliessend 6 bis 7 Meter Schanzentisch, um mit maximalem Krafteinsatz eine Streckbewegung der Beine auszuführen, um einen möglichst hohen Abflugwinkel zu erreichen. Er hat bis zum Verlassen des Schanzentisches keine Sicht mehr hinunter zur Aufsprungbahn (siehe Seriebilder auf dieser Seite). Bereits in der ersten Phase entscheiden sich viele Faktoren, welche zum Gelingen oder Misslingen des Sprunges entscheidend mitspielen. Hier kann – so glaube ich – das erste Mal von einer sogenannten Angstbarriere gesprochen werden.



Kandersteger Skispringer-Nachwuchs.



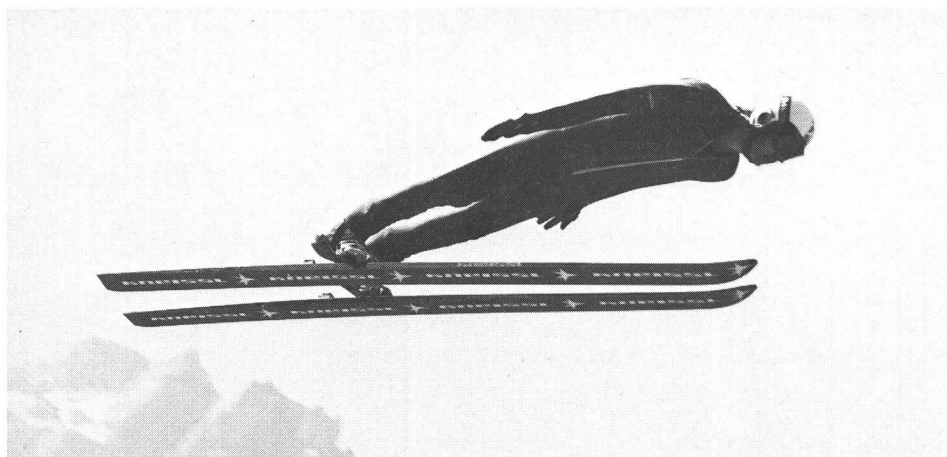
Dazu eine technische Erklärung: Die aktuelle Anfahrstellung mit den Armen seitlich am Körper nach hinten angelegt, bietet einerseits den Vorteil, dass Oberkörper und Arme bereits in optimaler Flugstellung liegen. Andererseits bringt diese Stellung den Nachteil, dass ungefähr ein Achtel des Körpergewichtes (die Arme) mindestens zur Hälfte hinter dem Körperschwerpunkt liegen. Damit der Schwerpunkt am richtigen Ort liegt, müssen vorallem die Knie sehr weit nach vorn gebracht werden. Das Risiko eines Sturzes nach vorn im Anlauf erhöht sich dadurch sehr stark. Dem Athleten bleibt nun die Wahl zwischen einer Schwerpunktlage weit hinten, was mehr Sicherheit bringt, aber einen optimalen Absprung ausschliesst oder einer Schwerpunktlage so weit vorn wie möglich, mit dem Risiko, bei der kleinsten Bremswirkung (Schneeverhältnisse) einen Sturz nach vorn zu riskieren, aber eine optimale Absprungstellung ermöglicht.

Bei genauer Untersuchung dieser individuellen Stellungen stellt man immer wieder fest, dass sie sich parallel mit dem technischen Können optimieren, das heisst, der Körperschwerpunkt sich nach vorn verlegt, je besser der Athlet springt. Dieses Phänomen ist ein langer Prozess, welcher nicht von der anderen Seite angepackt werden kann, indem man als erstes nur die Stellung nach vorne bringt und dann entweder auf Anhieb eine bessere Leistung erzielt, oder die Technik aus dieser Stellung neu lernt.

Aus dieser Erkenntnis kann man ableiten, dass eine gewisse Angstbarriere des unerfahrenen Athleten zuerst abgebaut werden muss, in welcher seine Skisprungtechnik verbessert und damit vorallem sein Selbstvertrauen gestärkt wird.



Am Bakken von Kandersteg.



Nachwuchsspringer im Sommertraining in Kandersteg.

## Fliegen, ein Spiel mit dem Wind

Der Skispringer verlässt den Schanzen-tisch mit einer variablen Geschwindigkeit (Vo), einem variablen Abflugwinkel und einer individuellen Körperhaltung. Das Auslösemoment, um diese verschiedenen Winkel und Lagen in ein optimales Mass zu bringen, ist die Absprungbewegung mit dem zugehörigen Absprungzeitpunkt. Wenn alles stimmt und die Verhältnisse sich gut präsentieren, ist es für jeden Skispringer ein herrliches Vergnügen, hundert oder mehr Meter durch die Luft zu segeln, mit kleinen Körperkorrekturen den Sprung zu beherrschen und zu geniessen. Ein Erlebnis, welches dem Skispringer eigen bleibt! Kein Skispringer würde dabei ein Angstgefühl erleben oder verspüren.

Doch es gibt viele andere Situationen, welche Stress, Angstgefühle oder Schreckmomente auslösen. Die Absprungbewegung und der richtige Zeitpunkt spielen dabei eine wichtige Rolle. Auf der Bildserie Seite 3 wird der Blickwinkel des Athleten in der Anfahrt dargestellt. Mit rasender Geschwindigkeit fährt er der Schanzen-tische kante entgegen und hat keine Sicht zum Aufsprung, nur eine memorisierte Gedanken-vorausgabe aus seiner Erfahrung. Konzentriert auf diese Kante muss er alle möglichen Störfaktoren welche im anschliessenden Flug auftreten könnten, vergessen oder wegdenken und mit maximalem Krafteinsatz in die Fluglage springen. An dieser Stelle treten offensichtlich Angstreaktionen häufig auf. Besonders bei schwierigen Verhältnissen wie Wind, Schneefall oder nach Stürzen. Springer mit geringer Erfahrung reagieren vehement und sehr oft falsch, was das Selbstvertrauen herabsetzt und Angst aufkommen lässt. Falsche Angstreaktionen sind zum Beispiel das Zurückfallenlassen des Körperschwerpunktes in der Anfahrtsstellung. Die Oberkörperstellung wird dabei offener, was einerseits mehr Luftwiderstand erzeugt und andererseits bei starkem Gegenwind die Korrekturmöglichkeiten des Athleten einschränkt, weil die Windangriffsfläche am Körper zu gross ist und die Fluggeschwindigkeit zu klein.

## Der Flug, eine grössere Gefahr?

Rein visuell könnte man den Eindruck gewinnen, ein Skispringer im Flug befinde sich in einer hilflosen Situation. Dabei unterschätzt man die Fluggeschwindigkeit (80 bis 100 km/h) und die an den 2,5 Meter langen und 11 Zentimeter breiten Sprungski auftretenden Druckkräfte. Der Springer kennt diese Kräfte und die ihm gegebenen Möglichkeiten, damit er seinen Flug kontrollieren kann. Die Oberkörper- und Armhaltung ist als Steuerorgan ausreichend, um einen normal angesetzten Sprung zu steuern. Ab und zu kommt es vor, dass durch irgend welche Einflüsse wie Unachtsamkeit, Nervosität oder Umwelteinflüsse ein Sprung missglückt angesetzt wird. Zwei Hauptfehler treten am häufigsten auf: Entweder ist der Absprungwinkel zu steil (zuviel nach oben mit dem Oberkörper) oder der Springer hat zuviel Rotation beim Absprung. Beide Fehler können zum Verlust des Selbstvertrauens führen, denn das daraus entstehende Unsicherheitsgefühl ist für den Skispringer unterbewusst ein Angstgefühl, im Extremfall, wenn daraus ein Sturz resultiert, ein Schreckensgefühl.

In einer sehr kurzen Darstellung möchte ich erklären, wie es zu diesen abnormalen Fluggefühlen kommen kann. Beim erst erwähnten Fehler (Oberkörper und Absprungrichtung zu steil nach oben) wirken die zu steil angestellten Ski mit dem aufrechten Oberkörper wie ein Bremsfallschirm. Der Athlet hat das Gefühl, seine Fluggeschwindigkeit und der Druck unter den Sprungski seien hoch. Automatisch versucht er mit allen Mitteln, diesen Druck zu überwinden, indem er sich nach vorn auf die Ski legen will. Der herrschende Bremsfallschirmeffekt reduziert seine Fluggeschwindigkeit jedoch so schnell, dass er im Zeitpunkt des «Auf-den-Ski-Gehens» keine ausreichende Geschwindigkeit beziehungsweise keinen ausreichenden Druck mehr hat, und ein Sturz nach vorn kann eventuell nur noch mit Armschwingen rückwärts vermieden werden.

Beim zweitgenannten Fehler passiert eigentlich etwas ganz anderes, doch das Re-

sultat ist fast das gleiche. Wenn mit der kraftvollen Streckbewegung am Absprung zugleich ein Rolleffekt nach vorn kombiniert wird, das heisst, der zu weit hinten liegende Körperschwerpunkt während der Absprungbewegung nach vorn verlegt wird, beginnt das gesamte Element Skispringer (Athlet und Ski) nach vorn zu rotieren, ähnlich wie der Wasserspringer beim Vorwärtssalto. Diese Rotationskraft und der durch die Geschwindigkeit entstehende Druck kämpfen im Flug gegeneinander. Gewinnt der Druck das Duell, kann daraus ein guter Sprung resultieren. Gewinnt jedoch die Rotationskraft überhand, dann kann ein Sturz, wiederum nach vorn, kaum mehr vermieden werden.

Beides scheinen grobe Fehler zu sein. Man kann sie erstaunlicherweise bei den besten Spitzenathleten an internationalen Wettkämpfen beobachten, mit dem Unterschied, dass sie diesen Fehler nicht zweimal machen und dabei ihr Selbstvertrauen nicht verlieren.

Bei technisch etwas schwächeren Skispringern oder im Aufbaustraining kann es vorkommen, dass ein Athlet einige Male hintereinander die erwähnten Fehler begeht, und wenn er Pech hat, noch stürzt. Er verliert den Mut vollständig. Seine Korrekturmöglichkeiten werden stark eingeschränkt, was auch schon dazu geführt hat, dass je grösser die Konzentration war, den Fehler nicht wieder zu begehen, desto extremer er begangen wurde. Der Springer wird nicht nur unsicher, er wird psychisch und physisch gelähmt. Die Angst gewinnt das Spiel. Zurückgehen auf eine kleinere Schanze und die ihm bekannte richtige Technik von neuem automatisieren und festigen, bewährt sich in solchen Fällen immer wieder am besten. Schon nach sehr

kurzer Zeit kann wieder auf die grössere Anlage umgestiegen werden. Wenn die ersten Sprünge gelingen, ist das vorangegangene Debakel – auch wenn es erst am Tag vorher war, – sofort vergessen. Das Selbstvertrauen baut sich mit jedem gelungenen Sprung neu auf, und die Erfahrung des Athleten nimmt in gleichem Masse zu.

### Welcher Stellenwert hat die Angst beim Skispringen?

Die vorangegangenen technischen Erklärungen zeigen auf, wie die Angst oder wie man es in der Fachsprache besser nennt, das Selbstvertrauen die Technik der Sportart direkt beeinflusst. Aus diesem Grunde muss individuell angepasst, der Angstfaktor als ständiger Begleiter der Sportlerbildung miteinbezogen werden.

Die Praxis zeigt deutlich, dass im Aufbau mit jungen unerfahrenen Athleten die Stärkung des Selbstvertrauens und damit die Beseitigung der Angst auf natürliche Art geschieht. Rückschläge, wenn es nicht gerade Unfälle mit langen Pausen sind, werden rasch überwunden. Ältere Athleten, gemeint sind solche mit einer grossen Wettkampferfahrung, da das Lebensalter eine untergeordnete Rolle spielt, zeigen beim vollständigen Verlust des Selbstvertrauens viel mehr Mühe, wieder mit vollem Elan an ihre Bestleistungen heranzukommen. In Einzelfällen hat es auch schon das Karriereende bedeutet.

### Ein Hauptproblem: Der Sturz

Einzelne Stürze oder negative Erlebnisse werden allem Anschein nach memorisiert und treten bei gegebener Situation wieder in Erinnerung. Hierfür bestehen keine Un-

tersuchungen. Skisprunginsider und vorallem Trainer kennen aber viele Beispiele, wo ein Athlet in einer bestimmten Situation einen spektakulären Sturz tat, vielleicht ohne Verletzung und später in dieser gleichen Situation Hemmungen zeigte, die er, auch wenn er in bester Verfassung (Topform) war, nicht überwinden konnte.

Die weitaus häufigste Art von Rückschlägen und Selbstvertrauensverlust – sprich Angst – ist die Folge von Stürzen. Obschon Stürze und vorallem Unfälle eine Rarität sind, passieren sie vorallem beim Trainingswiederbeginn, sei es im Sommer auf Kunststoffschanzen oder auch im Winter auf Schnee. Wenn man zwischen Stürzen unterscheidet, die vom Flug herrühren und solchen, die beim Ausfahren und Anhalten passieren, ist die Häufigkeit bei den zweitgenannten mindestens doppelt so hoch. Vorallem sind die Verletzungen viel schwerwiegender. Stürze bei der Landung verursachen meistens nur kleine Schürfungen, weil sie am Steilhang passieren und der Gestürzte sofort abgleitet. Im Auslauf und beim Anhalten sind es oft Band- und Knochenverletzungen mit langen Beschwerden.

Im Zusammenhang mit der Angst sind jedoch Stürze oder auch nur «Faststürze» bei der Landung folgeschwerer. Die Reaktion und sogenannte Verdauung von Stürzen ist sehr individuell. Wichtig scheint dabei zu sein, ob der Athlet weiss, warum er gestürzt ist. Wenn er es weiss, sind für ihn normalerweise keine Folgen daraus zu befürchten, vorallem nicht in bezug auf das Selbstvertrauen. Wenn er nicht weiss, weshalb er gestürzt ist, sich dabei nicht einmal verletzt hat, dann treten für ihn viele offene Fragen auf, welche er nicht verarbeiten und verstehen kann. In der Praxis versucht man, wenn immer möglich sofort wieder zum Start hochzusteigen und einen Sprung auszuführen. Die Nachdenkzeit wird verkürzt, und was noch wichtiger ist, der Athlet kann, sofern er nicht ein zweites Mal stürzt, was kaum vorkommt, sich selber überzeugen, dass er die Schanze und die Skisprungtechnik beherrscht.

Im übertragenen Sinn sind Stürze im Skispringen nichts anderes als Autounfälle beim Autofahren. Jeder Autofahrer welcher ein solches Erlebnis hatte, fährt an seiner Unfallstelle wie ein «gebranntes Kind» vorbei. Wenn er zu viele Unfallstellen zu passieren hat, lässt er das Autofahren zuletzt noch bleiben!?

### Schlussbemerkung

Die Angst muss im Skispringen, wie in vielen anderen Sportarten, als bedeutsamer Faktor angesehen und behandelt werden. Wichtig ist dabei das Selbstvertrauen so sehr zu stärken, dass Angst gar nicht aufkommen kann. Dabei sind individuelle Trainingsmethoden, Vernunft und Einsicht des Athleten wie des Trainers als wichtige Voraussetzungen notwendig. ■



Früh übt sich, wer ein Meister werden will...