

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 49 (1992)

**Heft:** 1

**Artikel:** Gedanken zum "Schwung 90"

**Autor:** Pfefferlé, Pierre

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993078>

### **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:** 11.01.2026

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

# Gedanken zum «Schwung 90»

Pierre Pfefferlé, Sportdirektion, Uni und ETH Lausanne  
Übersetzung: Walter Bartlomé

**Das Interesse, welches ein Kurs weckt, hängt oft direkt von der Qualität und dem Zusammenhang der Themen, von der Kompetenz der Kursleiter sowie von den vorgestellten Neuerungen ab. Die Teilnehmer am Zentralkurs 1991 des SIVS (Schweizerischer Intervallband für Skilauf) waren in dieser Hinsicht privilegiert, wurde ihnen doch Theorie und Praxis höchster Güte präsentiert.**

Zahlreiche Klassenlehrer werden an den nächsten Fortbildungskursen nach den Neuigkeiten des Zentralkurses gefragt werden. Der SIVS sagt einleitend gleich selbst, dass es keine Neuigkeiten gebe, dass «Ski Schweiz» immer noch seine volle Gültigkeit habe, wie auch die verschiedenen technischen Bewegungsabläufe, die darin dargestellt seien. Es gibt andererseits eine neue Entwicklung in der Art des Skifahrens, die sowohl eine andere Interpretation als auch eine Anpassung der bestehenden Formen verlangt. Dieses «neue» Skifahren verdient eine nähere Betrachtung. Das Vorgehen ist einfach und trotzdem interessant.

Beim Vergleich des instinktiven Skifahrens der Kinder (Hauptmerkmal: sehr tiefer Schwerpunkt und schwache Muskulatur) mit demjenigen der besten Wettläufer (auf grösste Wirkung ausgerichtet), stellt man erstaunt fest, dass die beiden Formen gar nicht so unterschiedlich sind, wie man annehmen könnte.

Man stellt fest, dass ein Kind das Pflugdrehen durch seitlichen Druck gegen den Innenski ausführt, wobei sich der Schwerpunkt oberhalb des Innenskis befindet, also innerhalb des Kurvenradius. Der Wettläufer seinerseits hat eine kurze Auslösephase, um möglichst rasch wieder die Steuerphase zu erreichen. Breite Skistellung ausgeprägter Hüftwinkel und Schwerpunkt innerhalb der Kurve sind die Hauptmerkmale.

Was beim Vergleich der beiden Bewegungsabläufe auffällt, ist der Einsatz der Hüften als bestimmendes Element der Steuerphase.

Zusammen mit dem ständig verbesserten Material – Auslösung und Führung der Ski sind einfacher geworden – hat die Entstehung dieser Bewegungsabläufe den Boden für den «Schwung 90» geebnet. Der Kernpunkt bei dieser Entwicklung der Skitechnik liegt in der Idee, die Skiführung einfacher und wirkungsvoller zu gestalten, indem der Rotationsdruck nicht mehr

durch ein Voreinwärtsdrücken des Auslenkies erreicht wird, sondern durch die blosse Verlagerung der Hüften zur Kurveninnenseite bei gleichzeitigem Gegendrehen.

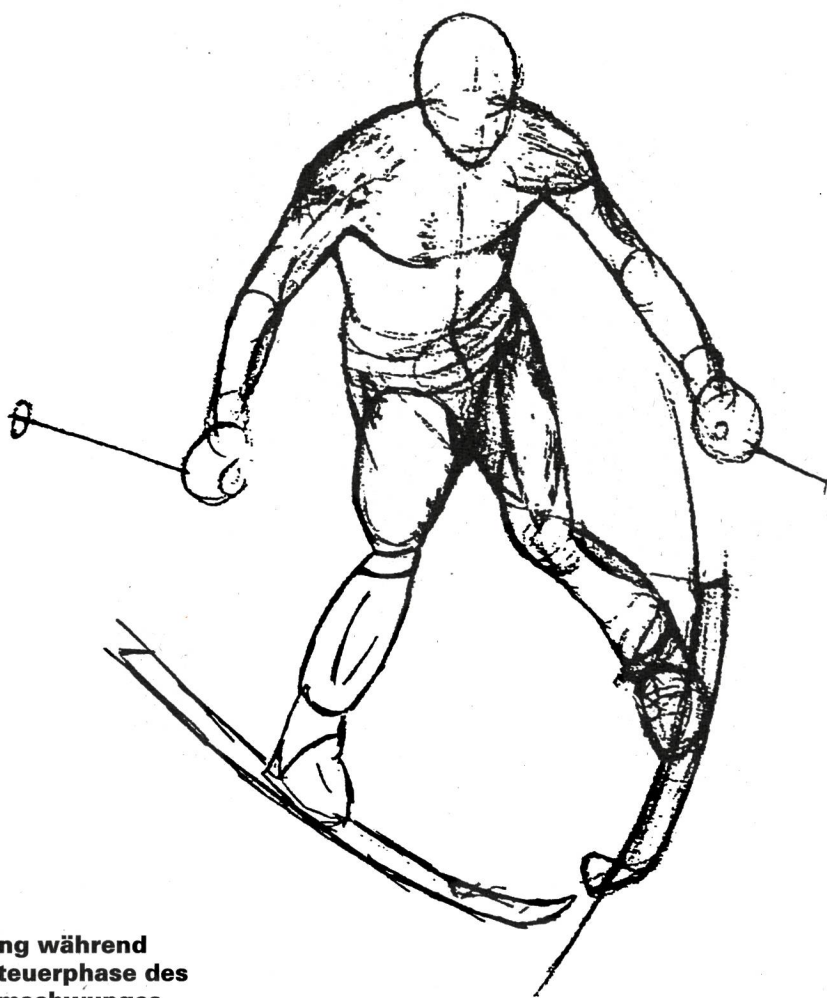
Dies führt uns zu folgender Feststellung: wir können einem Anfänger, ob Kind oder Erwachsener, dieses Verlagern der Hüften schon beim Erlernen

des Pflugdrehens beibringen und danach beim Pflugschwingen, beim Stemmbogen, beim offenen Parallelschwung sowie bei den Umsteigeschwüngen.

Der ganze Bewegungsablauf ist «einfach», weil leicht zu erkennen; «wirksam», dank dem Druck des halbgebeugten Beines, das Stabilität bringt; «sicher», da der Schwerpunkt notwendigerweise innerhalb des Kurvenradius liegt; zudem dürfte er «rasch erlernbar» sein.

## Einige grundsätzliche Fragen

Auch wenn ich die Schlüssigkeit dieser Argumente erkenne und mich dieser Sicht der Weiterentwicklung des Skiunterrichts nicht verschliesse, stelle ich mir einige Fragen:



**Haltung während der Steuerphase des Stemmschwunges.**



- Ist diese Entwicklung des Skifahrens, welche der SIVS als einfache Anpassung der existierenden Technik bezeichnet, nicht weit mehr und wichtiger, als man zugeben will?
- Sicherlich ist «Ski Schweiz» immer noch ein aktuelles Lehrmittel, und ohne Zweifel stimmen alle darin vorgestellten Abläufe. Ist es aber nicht so, dass gewisse Formen – wie das Pflugdrehen und das Pflugschwingen sowie die davon abgeleiteten Formen – sogar den angehenden Skilehrern ernsthafte Probleme aufgeben, obwohl sie zu den ersten im Unterricht vermittelten Techniken gehören und deshalb doch besonders leicht sein sollten?

Das heutige Vorgehen, die Suche nach einfacheren technischen Formen für den Anfänger-Unterricht, macht Sinn. Dies bedeutet allerdings auch eine enorme technische und folglich auch methodologische Veränderung, so dass man wohl durchaus von einer «neuen Methode für den Technikunterricht» sprechen könnte.

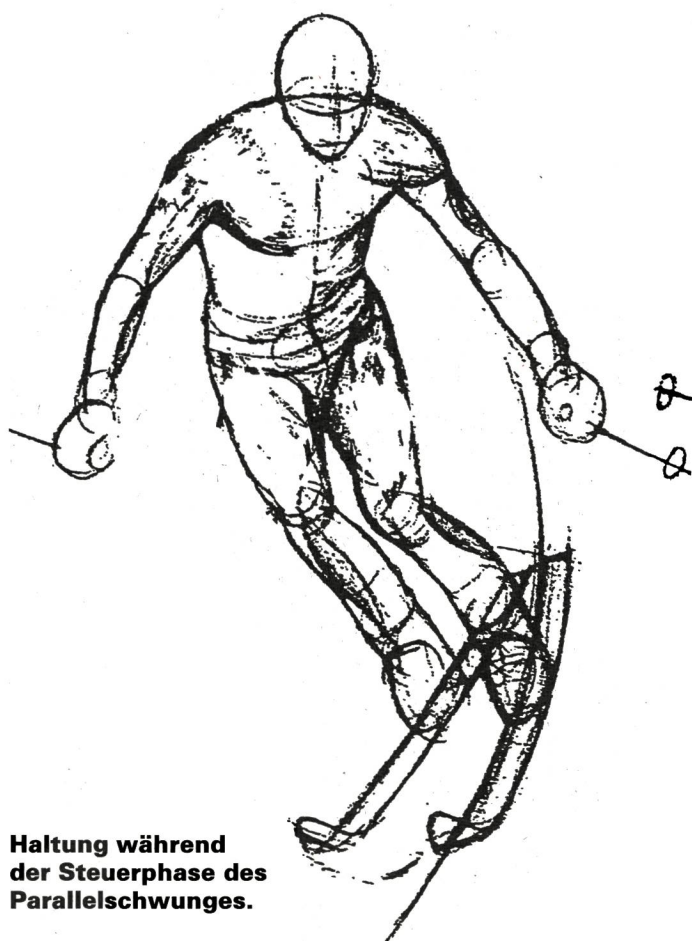
- Weshalb also nicht von einer echten Neuheit sprechen? Vielleicht, um nicht zu sehr am Gewohnten zu rütteln, an einer erprobten und bewähr-

- ten Art Ski zu fahren und zu unterrichten?
- Könnte sich eine lediglich auf dem «Schwung 90» aufgebaute Unterrichtsmethode am Ende gar als kontraproduktiv erweisen?
- Kontraproduktiv, weil die Gefahr bestünde, dass das Bewegungserfahren und damit die konditionierten Reflexe und Umsetzungsfähigkeiten beschränkt bleiben würden, wenn eine grössere Palette von technischen Elementen (starkes Beugen der Knie, Beugen der Knie zur Kurveninnenseite, starkes Abstossen, öffnende oder schliessende Bewegungen der Ski, usw.) gar nicht erst vermittelt würde. Wäre die Folge davon eine Generation von mittelmässigen Skifahrern?
- Kontraproduktiv und wenig motivierend für den Skilehrer, der von der Klasse 1 bis zur Klasse 6 seinen Unterricht hauptsächlich auf «einen» Bewegungsablauf ausrichten müsste?
- Kontraproduktiv für die Skischulen, weil ein Schüler die Grundlagen rascher beherrschen könnte und danach – wegen der ständigen Wiederholung des gleichen Ablaufs – das Interesse am Unterricht schneller verlieren würde?

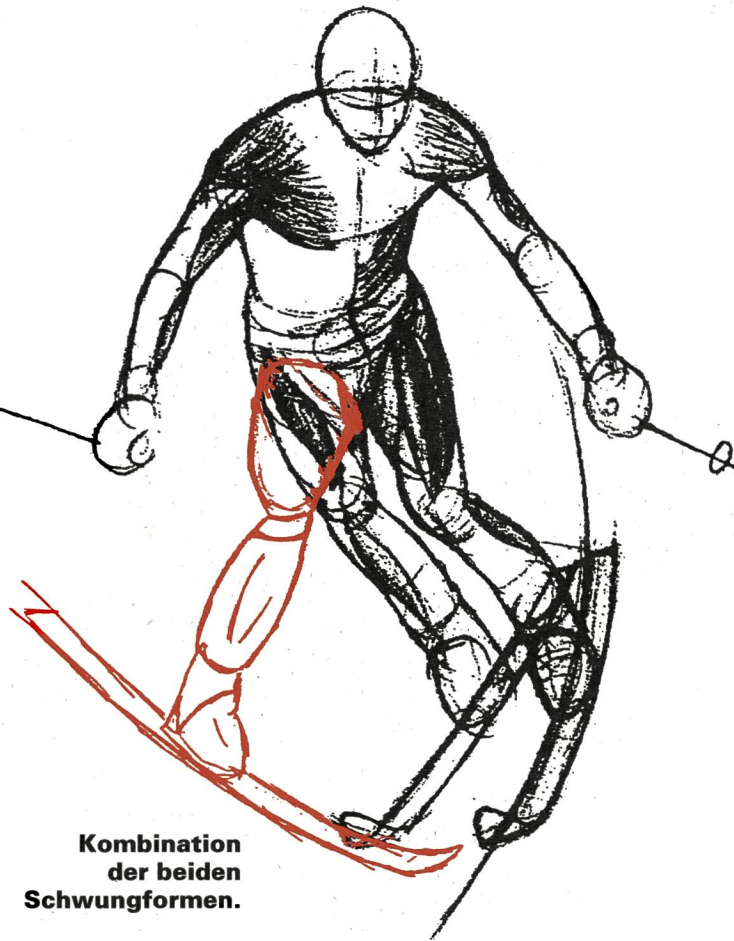
Einen hohen Wirkungsgrad zu erreichen ist im Sport wie beim Unterricht ein lobenswertes Ziel. Dennoch muss man sich genügend Zeit nehmen und auch bereit sein, in gewissen Situationen Zeit zu «verlieren», um den Unterricht zu vertiefen, ja selbst nur äusserst selten gebrauchte Formen zu vermitteln, wenn diese den Erfahrungsschatz erweitern helfen, wenn sie zu einem «Mehr» beitragen helfen, das einen Sport erst vollständig erlebbar macht.

Meiner Meinung nach wäre es sinnvoll, die methodologische Linie «Schwung 90» als eine Alternative einzusetzen, als eine Ergänzung zu bestimmten Elementen und als ein Ersatz für diejenigen Formen, deren Realisierung sich als äusserst schwierig erwiesen hat.

Es liegt in erster Linie an den Mitgliedern der Technischen Kommission des SIVS und in zweiter Linie an den Skilehrern, die geeignete Methode zu definieren und ein Vorgehen festzulegen, das den Bedürfnissen der Skifahrer von heute am besten entspricht. Dabei muss stets ein kritischer Geist erhalten bleiben, damit das Skifahren in der Schweiz sich auf einer klaren, erfolgreichen und verständlichen Linie weiterentwickeln und zusätzlich an Glaubwürdigkeit gewinnen kann. ■



**Haltung während der Steuerphase des Parallelschwunges.**



**Kombination der beiden Schwungformen.**