

**Zeitschrift:** Puls : Drucksache aus der Behindertenbewegung

**Herausgeber:** Ce Be eF : Club Behindter und Ihrer FreundInnen (Schweiz) [1986-1992]; Anorma : Selbsthilfe für die Rechte Behindter (Schweiz) [ab 1993]

**Band:** 35 (1993)

**Heft:** 2: ...und sie bewegen sich doch!

**Artikel:** Ski alpin im Monoskibob

**Autor:** Helbling-Mauchle, Thea

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-158462>

#### **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:** 02.02.2026

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

## **Ski alpin im Monoskibob**

von Thea Helbling-Mauchle

In der Schweiz, wo das Skifahren fast zur Allgemeinbildung zählt und fast alle Berge und Hügel durch Skilifte, Gondel- und Kabinenbahnen erschlossen sind, ist es nicht verwunderlich, dass auch Behinderte angefangen haben, sich mit Skis auf die Piste zu begeben.

Die ersten Skigeräte für Sitzende waren unbrauchbar, denn der sichere Sitz auf zwei Brettern konnte im steilen Hang nicht mehr gesteuert werden. 1984 führte eine japanische Gruppe das sitzende Skifahren auf nur einem Ski (Monoski) vor und gab damit den entscheidenden Impuls zur Entwicklung des heutigen Monoskibobs. Es ist kaum möglich, Monoskibob zu sagen, ohne an Raymond Schneebeli zu denken, der sich seit jenen Pionierzeiten mit dem Bauen und Weiterentwickeln solcher Skibobs beschäftigt. Bis vor kurzem war er auch noch Kursleiter und brachte alljährlich mit grösster Geduld und äusserst pädagogischem Fingerspitzengefühl den AnfängerInnen das Skifahren bei. Es zu lernen, ist nämlich gar nicht einfach! Zuerst wird man/frau in einen gepolsterten Polyester-Sitz gesetzt und dann mit Reiss-

verschlüssen, Klettband und Gurten so eng wie möglich verpackt. Es ist sehr wichtig, dass kein Freiraum bleibt, der unnötige Bewegungen des Körpers erlaubt, etwa so, wie ein Fuss im Skischuh eingepasst sein muss.

Dem Einpacken muss viel Aufmerksamkeit geschenkt werden, denn schon eine leichte Verdrehung der Hüfte kann den Bewegungsablauf beim Skifahren enorm stören. Bei Para- und TetraplegikerInnen mit Sensibilitätsverlust ist dies besonders schwierig, da sie selbst nicht unbedingt wahrnehmen können, wie unvorteilhaft sie in der Sitzschale sitzen, das merken sie dann erst beim Fahren.

Sobald uns die HelferInnen dann loslassen, merken wir, wie unsicher wir auf diesem einen Ski stehen. Da helfen auch die «Patinettes» oder «Stabilos», d.h. die Krücken mit den befestigten Kurz-skis, nicht viel zum Bewahren des Gleichgewichtes. AnfängerInnen können schon auf die Seite kippen, wenn sie bloss anschaut werden! Und wer einmal am Boden liegt, fühlt sich wie ein Käfer auf dem Rücken. Ohne Hilfe ist das Aufstehen fast nicht möglich, besonders im flachen Gelände. Fortge-

schrittenere und tiefer gelähmte SkifahrerInnen können sich aber meist selber wieder aufrichten, allerdings stürzen sie nur noch selten.

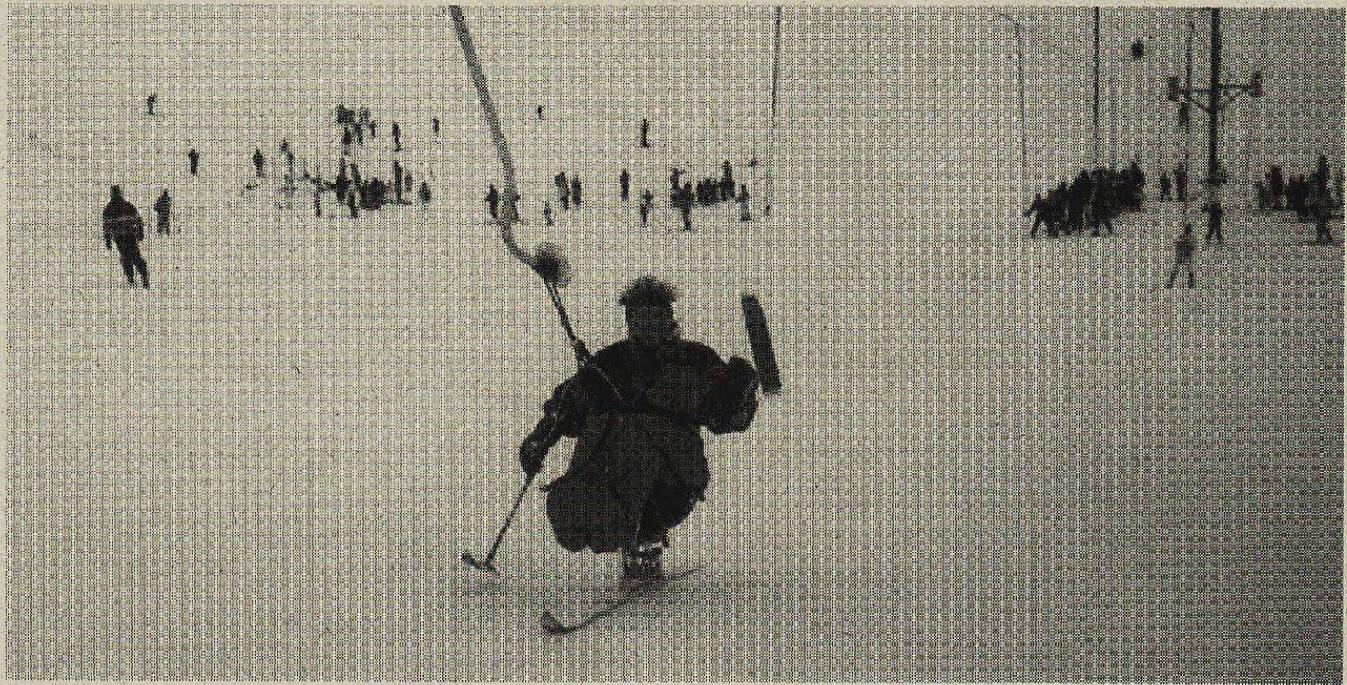
Je nach Behinderung, Beweglichkeit, Sportlichkeit und Auffassungsgabe gestaltet sich die Lernphase. Es gibt Leute, die eine sportliche Tätigkeit einmal sehen müssen, um sie nachher fast perfekt nachzumachen. Ich gehöre eher zur anderen Seite: Ich weiss theoretisch zwar sehr schnell Bescheid, kann meine Kenntnisse aber erst nach mehreren Wiederholungen und ständigem Üben in die Praxis umsetzen. Die ersten Tage können daher sehr frustrierend wirken und manche Skilustigen wieder zum Aufhören bringen. Allein das Skiliftfahren kann zum Horror ausarten, wenn das Trassee z.B. so holperig ist, dass der/die Skibobfahrer/in wegen Gleichgewichtsstörungen am Ausklink-Seil zieht und dann dem Abhang hoffnungslos ausgeliefert ist. Oder wenn sich oben die Klinkvorrichtung nicht öffnet und man/frau sich gefährlich nahe an die Absperrungspfähle transportieren lassen muss, bevor der Lift endlich stoppt usw.

Es ist daher notwendig, dass für die ersten Versuche immer genügend Betreuungspersonal anwesend ist, das z.B. am Skiliftende beim Halteknopf steht und jederzeit eingreifen

kann, wenn etwas schief läuft. In den Kursen, die von der *Schweizerischen Paraplegikervereinigung* angeboten werden, steht immer ein mehrköpfiges Team von SkilehrerInnen, PhysiotherapeutInnen und HelferInnen bereit. Zum Teil haben sie schon mehrjährige Erfahrung mit Monoskibob. Viel Motivation bringen auch die fortgeschrittenen TeilnehmerInnen, die während der Kurse auf Besuch kommen oder sogar AnfängerInnen begleiten, um ihre eigenen Erfahrungen und Tips weiterzugeben. Sie wissen oftmals besser, wo die Probleme liegen, denn nicht alle KursleiterInnen sind selber schon mal in einem Skibob gesessen!

Nach vier Wochenkursen und vielen Übungsstunden bin ich nun so weit, dass ich mich bei guten Schneeverhältnissen fast alle Pisten hinunter wage.

Das Monoskibobfahren hat sich bereits zu einer neuen Leidenschaft entwickelt, d.h. ich fühle beim Anblick von Schnee und WintersportlerInnen einen starken Drang, mich ins Skigebiet zu begeben, um ein paar Stunden auf der Piste zu verbringen. Das Schönste ist an diesem Gedanken, dass er realisierbar ist, dass ich also nicht vergangenen Zeiten nachtrauern muss.



Das alpine Skifahren bringt mir auch ein Gefühl, das ich als Rollstuhlfahrerin nur selten erlebe: die Bewegungsfreiheit in einem natürlichen Gelände. Der Rollstuhl ist auf eine ebene, meist betonierte Fahrbahn angewiesen. Mit dem Skibob jedoch habe ich die ganze Breite der Piste, die ich je nach Lust und Laune befahren kann. Ich kann auf einen Berg hinauf, ohne dann nur auf der Restaurant-Terrasse die Aussicht zu geniessen. Ausserdem erlaubt mir das Skifahren das Mitgehen mit Nichtbehinderten, die sich, auch wenn sie mir ab und zu behilflich sein müssen, beim Wintersport vergnügen. Gute MonoskibobfahrerInnen haben keine Mühe, sich dem

Tempo von FussfahrerInnen anzupassen, sie rasen ebenso schnell auf der Geraden und meistern sogar Buckelpisten.

Für ambitionierte SkifanatikerInnen gibt es Wettkämpfe, bei denen man/frau sich für internationale Rennen qualifizieren kann. Das schweizerische Nationalkader hat bei den letzten Paralympics in Albertville (Frankreich) mehrere Siege errungen. Trotzdem ist der Bekanntheitsgrad des Monoskibobs noch gering, so dass Touristen, die mich beim Skifahren beobachten, erstaunt fragen, was denn das für eine neue, merkwürdige Sportart sei! ■