

Zeitschrift: Ski : Jahrbuch des Schweizerischen Ski-Verbandes = Annuaire de l'Association Suisse des Clubs de Ski

Herausgeber: Schweizerischer Ski-Verband

Band: 28 (1932)

Artikel: Praktische Hilfen bei der Ausführung von Quer- und Drehsprüngen

Autor: Campbell, Rudolf

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-541351>

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: 07.07.2025

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

Praktische Hilfen bei der Ausführung von Quer- und Drehsprüngen.

Dr. med. *Rudolf Campell, Pontresina.*

Von vielen Skifahrern wird auch heute noch der wirkliche Wert des Quersprungs und des Drehsprungs zu Unrecht unterschätzt. Sie sind der Ansicht, Telemark, Kristiania, dann besonders die beliebten Stemmbögen aller Art genügen für alle Fälle; der Skitourist komme jedenfalls damit aus; die Kehrsprünge gehören für sie mehr ins Gebiet der Akrobatik. Dieser Auffassung möchte ich — wie's andere vor mir schon getan haben — mit aller Entschiedenheit entgegen-treten. Gewiss muss der Skifahrer mit den althergebrachten Schwüngen auskommen, falls er nichts anderes kann oder lernen will; aber es fehlt ihm ohne obige Sprünge eine ganz hervorragende Hilfe sobald er in Bruchharst hineingerät; es fehlt ihm ein technischer Griff erster Güte, wenn es heisst in Gletscher, Berg und Wald ganz plötzlich zu stoppen oder in kurzem, exaktem Zickzack eine schmale, steile Halde hinunterzufahren.

Man wird einwerfen, dass eine längere Abfahrt in Drehsprüngen sehr ermüdend sei, und dass eine solche mit einem ordentlichen Rucksack auf dem Rücken kaum in Frage komme. Das mag stimmen für denjenigen, der Mühe hat, die Sprungdrehungen einwandfrei auszuführen. Wer aber die Technik beherrscht, wird ohne sich zu erschöpfen mehrere Hundert Meter Höhenunterschied in beinahe ununterbrochener Fahrt in lauter Sprungkehren erledigen können.

Man wird auch einwenden, dass man sich bei den genannten Sprüngen sehr leicht verletzen kann. Das trifft wohl zu, solange die Technik unvollkommen oder falsch ist, oder wenn der Fahrer unvorsichtig in ganz hart gefrorenem Schnee herumspringt. Später sind Verletzungen selten. Als Arzt im Ski- und Tourenzentrum Pontresina sah ich tatsächlich etwa derartige Schädigungen, besonders Verstauchungen der Zehen-, Fuss- und Kniegelenke, dann Frakturen der Knöchel und Meniskusverletzungen am Knie. Als ich grundsätzlich der Ursache dieser Schädigungen nachforschte, konnte ich sozusagen durchwegs feststellen, dass diese auf *fehlerhafte Technik* oder auf Anwendung der Sprünge auf *eisiger Unterlage* zurückzuführen waren.

Ueber die Schneebeschaffenheit, die Voraussetzung für einen erfolgreichen, ungefährlichen Stopp- oder Kehrsprung bildet, werden wir uns rasch einig sein. Alle Schneearten sind gut bis auf die *harten Eiskrusten*, auf denen ein Niedersprung am Hang wie auf der Ebene durch Ausgleiten

der Skikanten mit einem Sturz enden muss und dem sehr tiefen, weichen Schnee, der einen richtigen Absprung infolge Durchsinkens beim Abstossen hinfällig macht. Konkurrenzlos hingegen stehen Dreh- und Quersprünge da im Bruchharscht, wo die anderen Schwünge versagen und in den primitiven Spitzkehren keinen sehr würdigen Ersatz finden.

In den neueren, dem Schweizer Skifahrer zur Verfügung stehenden Lehrbüchern für Skitechnik (Der Skifahrer: *Zarn und Barblan*; Die Schwünge und ihre Gymnastik: *J. Dahinden*; Die Fahrschule *J. Dahinden* u. a.) findet man über die hier in Frage stehenden Sprünge wertvolle, grösstenteils übereinstimmende Angaben. Ich halte mich im Grossen und Ganzen an diese, möchte aber einige kleine Hilfen beifügen, die die Erlernung der Sprünge erleichtern sollen und auch zugleich mithelfen werden, das Gefahrenmoment zu verringern. —

Der *Quersprung* aus der Fahrt heraus ist ein Stoppsprung mit Drehung um 90° und mehr. Der *Drehsprung* dagegen geht darauf hinaus, unter Ausnützung der vorhandenen Schwungkraft eine sofortige Weiterfahrt zu erlauben; er heisst Drehsprung, wenn er ungefähr im rechten Winkel zur Ausführung gelangt und heisst *Gegensprung* oder *Umkehrsprung*, wenn er auf der Gegenhalde sich den 180° nähert.

Als *Drehpunkt* verwendet man für diese verschiedenen — auf gleichem Prinzip aufgebauten Kehrsprünge — meist die einfache oder doppelte Skistockstütze, die einseitig eingesetzt den Sprung erleichtert und grosse Sicherheit gewährt.

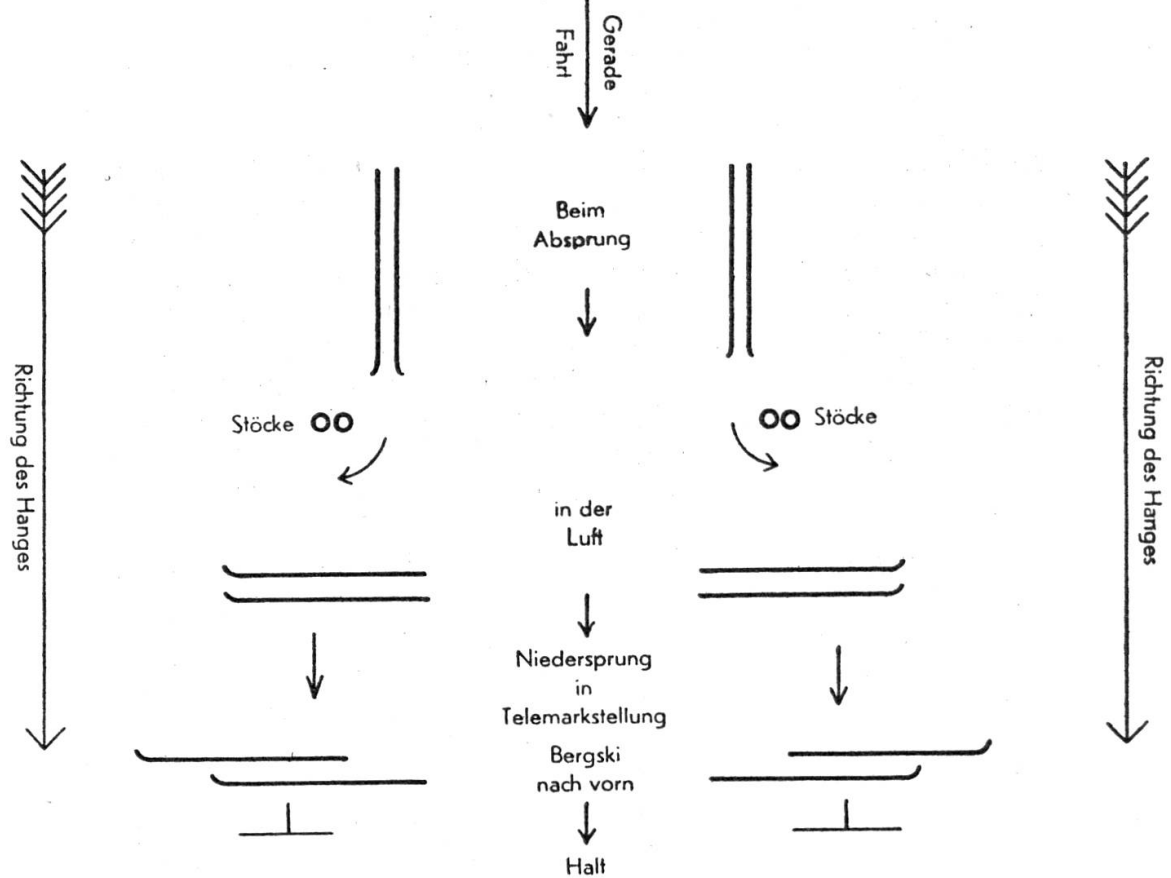
I. *Ausführung des Quersprunges*: Abfahren in der Richtung des Hügels; zur *Vorbereitung* zum Sprung wird der rückwärtige Ski auf Höhe des anderen gebracht; Niedergehen in leichte Hockstellung. Jetzt folgen in vier zeitlich auseinander zu haltenden Abschnitten folgende Bewegungen (beim Lernen empfehle ich laut zu zählen):

Auf 1.: Kräftiges Einsetzen der Stockspitzen (eine oder beide) *vor* die Skispitze, nach deren Seite die Drehung erfolgen soll.

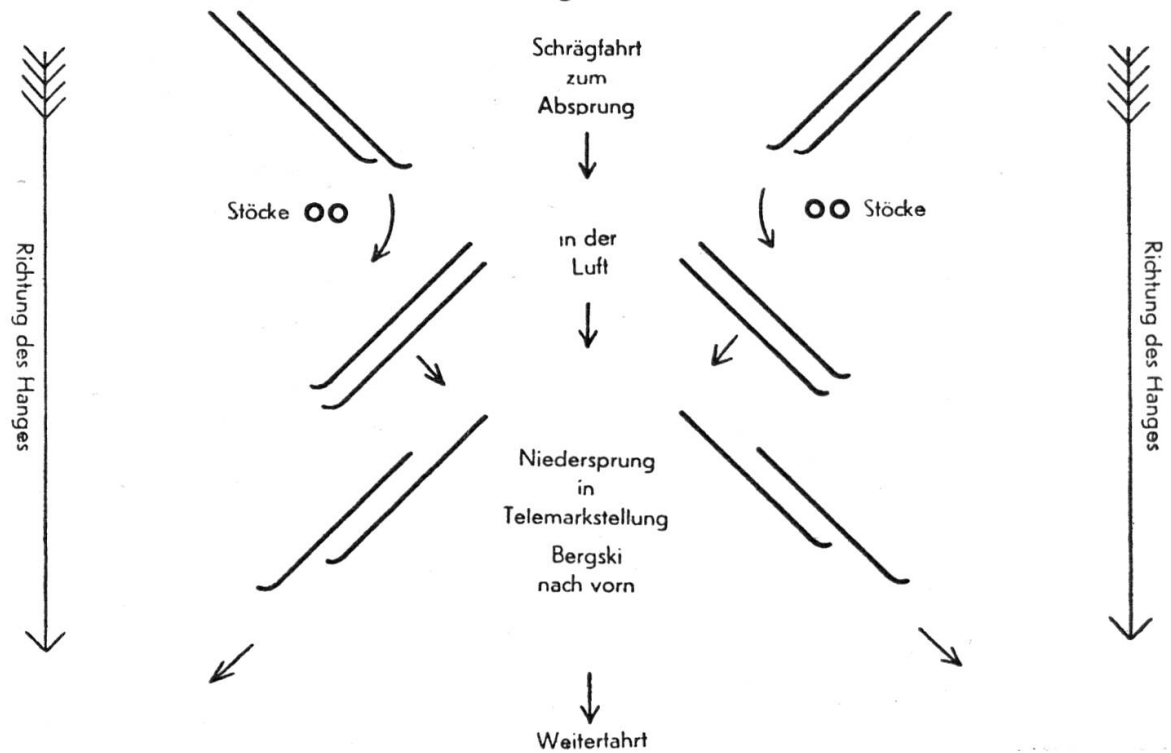
Auf 2.: Emporschnellen des Körpers unter Aufstützen auf die nach vorn geworfenen Stöcke; in der Luft leichtes Anziehen der Knie; Drehen des Beckens samt Beinen und Ski um 90° und mehr. Zusammendrücken von Knien und Fussgelenken; Parallelhalten der Ski; Abkanten derselben zum Niedersprung.

Auf 3.: Niedersprung mit kräftigem Aufschlag in kurzdauernder aber exakter Telemarkstellung; **der Bergski ist vorgelagert**; Knie und Füsse sind einander genähert; Ski sind gekantet in die Halde eingedrückt.

Nr. 1. Skihaltung beim Quersprung



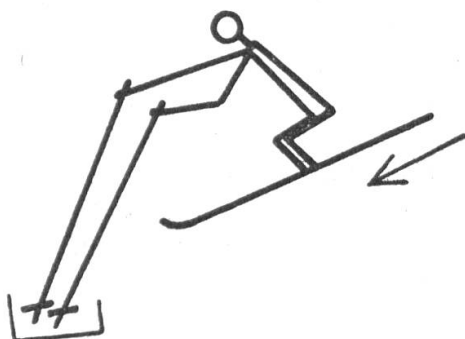
Nr. 2. Skihaltung beim Drehsprung



Auf 4.: Aufrichten des Körpers; Aufheben der Telemarkstellung zur Normalstellung (weiteres siehe Skizzen bei Nr. 1).

II. *Ausführung des Drehsprunges:* Es gelten da — mutatis mutandis — dieselben Regeln wie oben. Die Fahrt vor dem Sprung geht meist schräg zum Hange und wiederum in entgegengesetzter Richtung schräg nach dem Sprung. Bei der schräg zur Halde verlaufenden Fahrt ist in der Regel der bergseits fahrende Ski leicht vorzuhalten. In dieser Skihaltung wird durch gleichmässiges Verteilen des Gewichtes auf beide Beine, zum Sprung vorbereitet, dann Niedergehen in leichte Hockstellung. Jetzt folgt:

Nr. 3. Körperhaltung bei Quer- und Drehsprung.



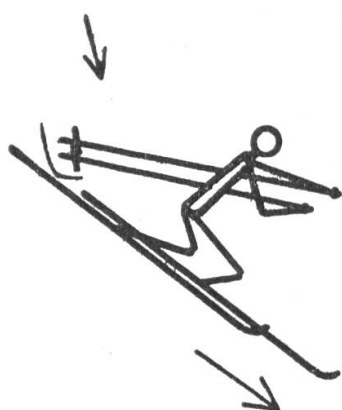
Auf 1.: Kräftiges Einstossen des Stockes (eventuell beider Stöcke) *vor* und unterhalb der unteren Skispitze.



Auf 2.: Emporschnellen und Vorwerfen des Körpers auf die in Obergriff oder Untergriff gehaltenen Skistöcke; in der Luft Knie leicht anziehen; Oberschenkel, Knie- und Fussgelenke zusammenpressen; Ski auf gleicher Höhe, parallel halten; Drehen des Beckens, Beine und Ski um den vorgesehenen Winkel; Skistöcke bleiben als Drehpunkt stecken.



Auf 3.: Unter kräftigem Aufprall der nach Bedarf abgekanteten Bretter; Niedersprung in gesammelter Telemarkstellung, **stets den bergseits zu liegenden kommenden Ski vorgelagert.**



Auf 4.: Kräftiges Abstoßen mit den noch im Schnee steckenden Skistöcken. Weiterfahrt in der veränderten Richtung. Die Schwungkraft ist wohl abgebremst, aber nicht völlig gebrochen worden; sie kann durch stärkeres oder weniger starkes Abkanten der Bretter nach Wunsch für die Weiterfahrt ausgenützt werden. (Weiteres siehe Skizzen Nr. 2 und 3.)

Was bringe ich hier Neues? Für denjenigen, der die Sprünge beherrscht vielleicht nur eine Bestätigung seiner Erfahrungen, — für den Lernenden aber noch einige nützliche Fingerzeige. Quersprung, Drehsprung und Gegensprung müssen *als wirkliche Sprünge* aufgefasst werden. Darum gelten auch für sie in Bezug auf Vorbereitung zum Sprung, Absprung, Flug und Niedersprung ganz ähnliche Regeln wie beim Geländesprung und Schanzensprung. Da aber bei ihnen ein Richtungswechsel stattfindet, so ist hier besonderer Wert zu legen auf einen sicheren und ungefährlichen Niedersprung; es gilt, Rumpf, Beine und Ski auf einen starken Aufprall vorzubereiten, um so in schonender Weise den plötzlichen Widerstand zu überwinden.

Wir rekapitulieren diejenigen Punkte, auf welche wir besonderen Wert legen möchten:

a) *Vorbereitung zum Sprung*: In den meisten Fällen wird heute an der Vorbereitung zum Kehrsprung viel zu lange Zeit verwendet. Man sieht oft, wie ein Fahrer, der einen Quersprung vorhat, schon eine ganze Weile vorher sich bückt, — in recht unästhetischer Haltung seine unterste Rückenpartie in die Höhe streckt, — seinen Stock im Obergriff haltend endlos nach vorn zielt, um dann endlich — beinahe aus dem Ruhestand heraus — zaghaft den Sprung zu wagen. Das mag für den Anfänger angehen, der gewandte Fahrer dagegen sollte für diese Vorbereitungen nur wenige Augenblicke benötigen: Mit gutem Schwung geht er aus der gewöhnlichen Fahrstellung geschmeidig wieder in eine leichte Hocke, (eine tiefe Hocke halte ich hier absolut nicht für nötig), er stellt seine Ski zurecht, dann wirft er die Stöcke und zugleich sein Körpergewicht rasch nach vorn, schnell empor, fliegt mit geschlossenen Beinen durch die Luft, dreht sich und landet mit kräftigem Aufschlag in sicherer Telemarkstellung. Die Skihaltung beim Absprung ist: beide Ski auf gleicher Höhe bei Fahrt in der Richtung des Hanges; bei Schrägfahrt empfehle ich, den Bergski je nach Steilheit der

Halde um 5—10 Zentimeter vor zu nehmen. Bei der Ausführung *aller Stocksprünge* ist ein deutliches Auseinanderhalten der oben geschilderten *vier Zeiten* von praktischem Wert.

b) *Zu 1.*: Das Einsetzen der Stockhilfen in den Schnee erfolgt während der Fahrt *nicht neten* der inneren Skispitze, wie meist angegeben wird, sondern mit Vorteil möglichst weit *vor* derselben. Zugleich geht das Vorwerfen des Körpergewichtes auf die Stöcke; dadurch findet eine Entlastung der hinteren Skipartien statt, sodass sich diese nachher mühelos aus dem Schnee heben lassen. — Es handelt sich da im Grunde genommen um dasselbe Prinzip, wie beim Pferdlangsprung für Grätsche, Hocke etc.: Zuerst Vorwerfen des Körpergewichtes auf die Hände möglichst weit ans andere Ende des Pferdgerätes; dann erst folgt der kräftige Absprung mit den Beinen und der Körper hebt sich mühelos und fliegt meterweit nach vorn. Gelten nicht auch für den Stabhochsprung der Turner ganz ähnliche Regeln? — Zurück zu unseren Skikehrsprüngen: Die Stöcke können je nach Gewohnheit in Obergriff oder Untergriff gehalten werden. Bei einer rassigen Fahrt bleibt in der Regel keine Zeit übrig, um bei jeder Kehre Griffwechsel vorzunehmen; das würde auch ermüden; da wird man mit den heute allgemeinen üblichen langen Stöcken den Untergriff vorziehen; für Gala-Sprünge möge man den Obergriff wählen.

c) *Zu 2.*: Gleich nach dem Absprung wird der Körper auch auf den Stöcken hochgehoben. Erst in der Luft soll gedreht werden, nicht früher. Die Drehung selbst betrifft nicht nur die Beine und die Ski; sie muss vom Beckengürtel ausgehen. Beine und Ski sind geschlossen, letztere beide auf gleicher Höhe. Die Knie sind leicht anzuziehen, um beim Niedersprung durch flüchtiges Strecken der abgekanteten Bretter fest in den Schnee einschlagen zu können und so guten Halt zu erzielen.

d) *Zu 3.*: Für den Niedersprung soll für den Tourenfahrer die sicherste und ungefährlichste Ski- und Beinhaltung wegleitend sein. Diese Forderungen werden, wie beim Schanzensprung, so auch für die Kehrsprünge am besten mit einer gesammelten *Telemarkstellung* erfüllt. Sie gibt Standfestigkeit; sie verlängert die Basis; sie macht, — geschlossen ausgeführt, — das gefährliche Kreuzen der Ski vorn oder hinten beinahe zur Unmöglichkeit. Mit einem kräftigen Einschlag der Skikanten wird einem seitlichen Abrutschen beim Landen vorgebeugt.

e) *Zu 4.*: Sobald ein sicherer Stand erzielt ist, wird die Telemarkstellung aufgehoben. — Zur Weiterfahrt nach dem Drehsprung empfiehlt es sich, mit den noch steckenden Stöcken energisch abzustossen.