

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Der alpine Skilauf

Bilgeri, Georg

München, 1910

Schullaufen

SCHULLAUFEN

ALLGEMEINES

Zu den Schulübungen ist ein leichter, pulveriger, seichter Schnee auf tragfähiger, glatter Unterlage am geeignetsten. Nicht tragfähiger Harsch oder tiefer und balliger Neuschnee sind weniger geeignet und sollen daher zuerst gut zusammengetreten oder zerfahren werden, was, da nur ein kleiner Raum nötig, zwar mühsam ist, aber doch immerhin schnell durchgeführt werden kann.

Es ist sehr darauf zu sehen, dass mutwilliges Drauflosfahren und -fallen nicht vorkommt, auch nicht durch zu schnelles Vorschreiten im Unterricht verursacht wird.

Bei der Vornahme der Uebungen soll die gegebene Reihenfolge genauestens eingehalten werden. Alle Uebungen sind nach Möglichkeit zuerst in der Ebene und auf sehr schwach geneigten Hängen so durchzunehmen, dass sie nach beiden Seiten hin sicher ausgeführt werden können; dann erst soll zu steiler werdenden Hängen übergegangen werden. Beim Wechseln des Terrains im Schullaufen ist immer wieder mit den Anfangsübungen zu beginnen, auf genaueste Ausführung Gewicht zu legen und die Reihenfolge einzuhalten.

Als einen Hauptgrundsatz beachte man, dass man durch zu häufiges Fallen und Stürzen, hervorge-rufen durch Vornahme von zu schweren Uebungen oder leichten Uebungen in schwerem Terrain, niemals Skilaufen lernt, vielmehr durch die eintretende Ermüdung und Unsicherheit das Vertrauen in die eigene Geschicklichkeit und Fähigkeit merklich schwächt.

Die Uebungen bezwecken die Erreichung der vollkommenen Beherrschung der Skier in allen, auch den schwierigsten Situationen; erst wenn dieses Ziel erreicht, sollen grössere und schnellere Abfahrten vorgenommen werden.

Die Erlernung des Skilaufes unter guter, systematischer Anleitung ist in einer Woche bei halbwegs günstigen Schneeverhältnissen und einigermaßen guter Veranlagung des Lernenden leicht möglich; was aber nicht heissen soll, dass der Betreffende nach dieser Zeit ein vollkommener Skiläufer ist, sondern nur sagen will, der Anfänger habe sich die Technik des Fahrens soweit angeeignet, dass er sie durch Uebung, teils am Uebungsplatze, teils auf Touren, bald wirklich zu beherrschen versteht und sich an schweren Touren, wenn auch nicht als Führer, beteiligen kann.

Um keine irrigen Ansichten entstehen zu lassen, seien folgende Ausdrücke erläutert:

Flach gestellt nenne ich die Skier, wenn ihre Laufflächen mit der Schneedecke in einer Ebene liegen. Es ist daher beim Schrägfahren am Hang die Querachse der Skier wohl horizontal, aber nicht flach, sondern gekantet.

Einwärts gekantet fährt man, wenn der rechte Ski auf seiner linken, der linke Ski auf seiner rechten Kante läuft.

Auswärts gekantet: analog, doch umgekehrt.

Bogeneinwärts gekantet sind die Skier, wenn sie auf der Innenseite des Schwunges zu-gekehrten Kante laufen, bzw. zur Schneedecke geneigt sind.

Stemmski heisst der beim Stemmfahren schräg oder quer zur Fahrtrichtung zum Bremsen oder zum Schwingen seitwärts gedrückte Ski.

Der Gleitski ist beim Stemmfahren der, der in der Fahrtrichtung bleibt und eigentlich das ganze Körpergewicht trägt.

Talski heisst der talseitige,

Bergski der bergwärts stehende Ski.

Der einfache Stock ist ein mindestens schulterhoher Bergstock.

Die Körperhaltung ist bei den einzelnen Uebungen meist angegeben. Doch sei voraus erwähnt: man halte den Oberkörper aufrecht, zu den Skiern im rechten Winkel, also nie zu ihnen vor- oder rückwärts geneigt, ausgenommen beim Berganlaufen, wo der Körper vertikal (im Raume) steht. Die Balance in der Bewegungsrichtung hält man am sichersten durch das Verlängern der Unterlagen, d. h. durch Vor- oder Zurückschieben des einen oder anderen Ski, durch das Verlegen des Gewichts auf das vordere oder rückwärtige Bein und durch Tieferlegen des Schwerpunktes. Also: Kopf hoch, Blick voraus! Beine, resp. Knie (nur in der Stemstellung das Stemmbein ein wenig steif) nie vollkommen gestreckt und steif; sie müssen immer elastisch und federnd sein; jede krampfhaftige Haltung ist ermüdend und schlecht.

STOCK-
BENUT-
ZUNG

Die Stockbenutzung, ob man den doppelten oder den einfachen führt, wird bei jeder Uebung nach Notwendigkeit erläutert. Im allgemeinen brauche man im Anfang zu den Uebungen den Stock, um unnötige Stürze zu vermeiden, doch auf die vorgeschriebene Weise;

befleissige sich indes, baldmöglichst von ihm frei zu werden und alle Uebungen ohne Stock zu machen. Erst wenn man das ohne Stock vollkommen sicher leistet, kann man sie.

Namentlich der einfache Stock ist, wenn er seine allererste, oft vielleicht sogar unnötige Hilfe geleistet hat, beim späteren Lernen nur noch ein Hindernis; denn solange er, wenn auch unbelastet, in den Händen des Läufers ruht, verleitet er ihn nur zu leicht, bei Balancestörungen mindestens krampfhaft Halt zu suchen, was den Läufer hindern kann, jemals freifahren zu lernen. Jedenfalls bringt es ihn dazu, bei Störungen der Balance, beim Schwingen, Bremsen, Terrainunebenheiten, beim Wechsel der Schneebeschaffenheit u. dgl. den Stock zu Hilfe zu nehmen, statt mit den Skiern zu parieren und so ohne dritten Stützpunkt die Uebungen durchzuführen. Das letztere nämlich ist einzig und allein Skilaufen, also das Laufen nur mit den Skiern. Damit soll nicht gesagt sein, dass der Stock ein unnötiger Ausrüstungsgegenstand ist; im Gegenteil, er ist auf der Tour ein unentbehrliches Werkzeug! Nach Erlernung der ersten Anfangsgründe, auf dem Uebungsplatze jedoch: weg mit dem Stock! Jedenfalls aber, und genauer gesagt: weg mit dem einfachen Stock! Denn nur ohne diesen ist der Körper in allen seinen Bewegungen tatsächlich unbeeinflusst und frei, hat keine Stütze mehr als die Beine, bezw. Skier, auf die er nunmehr angewiesen ist.

Ueber die Stockbenutzung bei Touren siehe das Kapitel „Der Ski auf Hochtouren“.

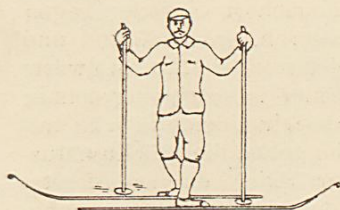
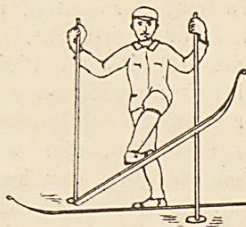
Übungen

STAND Stand in der Ebene. Die Skier parallel und horizontal nebeneinander, Oberkörper gerade, Knie nicht durchgedrückt, das ganze Gewicht des Körpers auf den Ballen. Der einfache lange Stock, zwiagriffartig gehalten, obere Hand Kamm-, untere Ristgriff, vor dem Körper mit der Spitze seitwärts; der Doppelstock auf beiden Seiten eingesetzt.

Stand am Hang. Der einfache Stock bergwärts. Diese Stellung ist eine Art „Achtung“-stellung; beim Rasten stehe man beliebig, jedoch so, dass die Skier nicht ins Gleiten kommen.

WENDEN Wendung rechts. Der einfache Stock links, der Doppelstock beiderseits, und zwar der rechte etwas rückwärts eingesetzt. Rechtes Bein entlastet; dessen Ski vor und hoch schwingen, bis sein Ende am linken Unterschenkel vor den Rist gelangt. In diesem Moment ist der vorgehobene Ski nach rechts zu schwenken, und sobald das Skiende des geschwenkten Skis an die Skispitze des ruhenden und die Skispitze des ersteren an das Skiende des letzteren zu liegen kommt, niederzusetzen und zu belasten, wobei sich der Körper etwas mitdreht. Der einfache Stock wird sodann mit gleichzeitigem Griffwechsel rechts rückwärts eingesetzt. Sodann wird der entlastete linke Ski gehoben, die Spitze hoch, das Ende abwärts gedrückt, in die neue Front nachgeschwenkt und neben dem rechten Ski niedergesetzt. Ebenso der linke Stock beim Gebrauch des Doppelstockes. Die Kniee sind beim Schwenken der Skier nicht gestreckt. Das senkrechte Aufstellen des mit der Schwenkung beginnenden Skis mit seinem Ende auf den Schnee unterstützt zwar die Wendung um 180° , ist aber nicht nur äusserst unschön, sondern auch nur bei tragfähigem Schnee angezeigt.

Wendung links: gegengleich. Nach einigen gelungenen Proben übe man die Wendungen ohne Stock und rasch.



Das Wenden mit Doppelstock

Am Hang ist möglichst bergwärts zu wenden, um an Höhe nicht zu verlieren, und um einen kleineren Winkel als 180° zu schwenken, indem der Bergski schon beim Schwenken in die neue Spurrichtung niedergesetzt wird. Dabei kommt keiner der Skier in eine horizontale Lage, vielmehr aus der alten Spurrichtung gleich in die neue. So wird Kraft und Zeit gespart.

Ist der Hang zu steil, oder bergseits ein Hindernis vorhanden, so wende man natürlich talwärts. Beim talwärts-Wenden ist darauf zu achten, dass

keiner der Skier in die horizontale Lage, sondern in die neue, beziehungsweise alte Spurrichtung kommt. Es wird also der Bergski mit seinem Ende soweit gehoben, dass seine nunmehrige Richtung (Spitze talwärts) der neuen, nach der Wendung beabsichtigten Spur entspricht. Nun wendet der talseitige Ski, stellt sich jedoch nicht parallel, sondern in einem Winkel zum Bergski in die alte Spur, dann wird der Bergski nachgeschwenkt und zum ersten Schritt vorgeschoben. So wird zwar, was beim talwärts-Wenden stets der Fall ist, etwas an Höhe verloren, dafür aber eine auf Steilhängen äusserst unangenehme Zwangsstellung vermieden.

Der Doppelstock wird beim bergwärts-Wenden wie oben erwähnt gebraucht. Er sichert die Skier gegen ein Abgleiten vollkommen dadurch, dass während und nach der Wendung immer mindestens ein Stock talwärts eingesetzt ist. Stehen die Skier in entgegengesetzter Richtung (Zwangsstellung), so sind beide Stöcke talwärts der Skier. Im Marsche gehen die Stöcke naturgemäss der Bewegung der Skier entgegengesetzt schrittweise vor, also mit dem linken Ski der rechte Stock und gegengleich. Wird im Marsche nach rechts gewendet, so macht den letzten Schritt der linke Ski, ohne dass jedoch der rechte Stock mitgeht; er bleibt vielmehr rückwärts eingesetzt. Jetzt beginnt der rechte Ski wie oben beschrieben die Wendung. Beim Wenden links gegengleich. Der einfache Stock ist dabei in einer Hand, der Doppelstock beiderseits zu halten. Auch in dieser Übung soll ohne Stock volle Fertigkeit erreicht werden. Wird beim Gehen der einfache Stock in beiden Händen gehalten, so ist, wie schon früher gesagt, der Oberkörper gleichsam gebunden, und damit ist ihm die unentbehrliche Mitarbeit an der Vorwärtsbewegung und Erhaltung der Balance genommen.

Das Laufen in der Ebene ist ein kontinuierliches Vorwärtsgleiten. Das Gleiten selbst wird hauptsächlich durch das Vorführen der Skier, durch ein gewisses Auf- und Niederbewegen des ganzen Oberkörpers unter Mitarbeit der Hüften erreicht. Der einfache Stock, noch mehr zwei Stöcke sind eine bedeutende Hilfe. Sie dürfen aber nie vorne, sondern nur rückwärts eingesetzt werden. Das Gleiten selbst vollzieht sich folgendermassen:

Der beginnende Fuss, der vorerst nur ganz wenig auf den Ski drückt, wird einen halben Schritt vorgeschoben; gleichzeitig hebt sich der Absatz des ruhig gebliebenen Beines und drückt so den ganzen Körper in die Höhe, der sein ganzes Gewicht fast momentan in das vordere, sich beugende Knie verlegt, wodurch der Körper sich wieder senkt und so das Gleiten fördert. Das rückwärtige Bein, das nur den Körper in die Höhe drückt, darf nicht abstossen, sondern gleitet mit gebeugtem Knie mit, wird dann wieder beigezogen, worauf sich der ganze Vorgang gegengleich wiederholt. Kleine Schritte verhindern einen Abstoss durch das rückwärtige Bein und ermöglichen ein schnelles Belasten des vorderen.

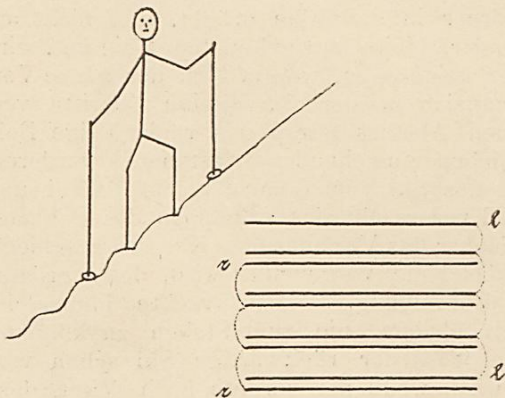
Aufheben des Ski vom Schnee macht die Führung unsicher und verursacht das Anpappen des Schnees.

Je energischer das Vorfahren des Körpers geschieht, je weiter das Knie vorgebeugt wird, desto grösser ist die Gleitbewegung. Man trachte immer im Schwung zu bleiben, nie zum Stehen zu kommen und beachte, dass der rückwärtige Ski schon vorgeschoben wird, wenn der vordere noch gleitet, dass ferner das Senken des Körpers kein Zurückgleiten des rückwärtigen Ski verursacht. Wenn auch das Laufen in der Ebene beim alpinen Skilauf weniger zur Verwendung kommt, so kann es als Vorübung doch nicht genug geübt werden.

Zur leichteren Erlernung des Gleitens ist die Vornahme dieser Uebung auf ganz schwach geneigtem Hang sehr empfehlenswert.

Ein guter Läufer geht bei guten Verhältnissen stündlich 10 km; bei Wettläufen wird diese Leistung jedoch weit übertroffen.

BERGAUF Bergauf geht man in ähnlicher Weise. Mit ruhigen, gleichmässigen Gleitschritten, ohne die Skier vom Schnee abzuheben; man ersteigt mit verhältnismässig wenig Anstrengung grosse Höhen. Lange Schritte und zu starkes Vorneigen erzeugen ein Rückgleiten und sind daher anstrengend. Ist ein Hang zur direkten Ersteigung zu steil, so nimmt man ihn im „Zickzack“. Stampfen mit den Skiern verhindert zwar teilweise das Rückgleiten, ist aber für grössere Strecken zu anstrengend.

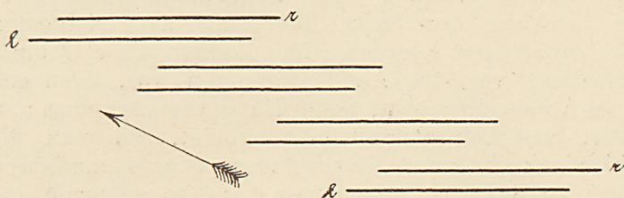


Treppenschritt in der Falllinie

Für die Zickzackspur sei Hauptprinzip: gleichmässige Steigung, eher weniger steil und wenige Kehren. Ein Hang, schnell und steil genommen, er-

müdet den Läufer gar bald und verlängert dadurch seine Anstiegszeiten; und wird auch die Höhe schneller erreicht, so bleibt bei der Abfahrt dennoch ein Zeitverlust infolge Ueberanstrengung nicht aus.

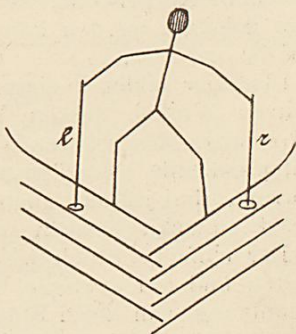
Seitwärtstreten, sei es in der Fallinie oder schräg zu ihr, sowie Grätenschritt sind als an-



Spur des Treppenschrittes schräg zur Fallinie

strengend für grössere Strecken unpraktisch und daher nur als Hilfsmittel beim Passieren von Hindernissen (schmale Passage) für kurze Strecken angezeigt. Wo freies Gelände die Anlage einer Zickzackspur ermöglicht, verwende man diese Anstiegsarten nicht. Die Skier sind im Treppenschritt, wie aus der Zeichnung ersichtlich, parallel gestellt, im Gegensatz zum Grätenschritt, wo sie einen Winkel bilden, indem die Spitzen auseinander, die Enden hintereinander zu liegen kommen. Je steiler der Hang, desto grösser der Winkel. Die Skier sind gut bergwärts gekantet, und zwar beim Treppenschritt horizontal, beim Grätenschritt einwärts geneigt.

TREPPEN-
UND GRÄ-
TEN-
SCHRITT



Grätenschritt in der Fallinie

Das Stemmfahren ist vielleicht das Wichtigste zur Lenkung und vollen Beherrschung der Skier, kann daher in allen möglichen Varianten kaum genug geübt werden. Einerseits kann man durch Stemmen die Schnelligkeit der Fahrt regulieren, also bremsen, und andererseits ist das Stemmen die wichtigste Vorübung zum Schwingen, und lässt die Lenkung der Skier überhaupt am leichtesten und schnellsten erlernen. Man nehme diese Übung unbedingt vor den Abfahrtsübungen vor, denn ehe man Abfahrten macht, einen Hang heruntersaust und dabei natürlich Purzelbäume schlägt, soll man die Skier lenken können. Daher übe man das Stemmfahren zunächst in der Ebene, resp. auf so schwach geneigten Boden, dass die Skier nicht ohne Mithilfe des Läufers gleiten.

STEMM-
FAHREN

Die Stemmstellung wird angenommen, indem man den Ski, der stemmen soll, zunächst entlastet, einwärts kantet, sein Ende ein wenig nach aussen schwenkt und ihn mit gestrecktem Bein auf dem Schnee vor- und seitwärts gleiten lässt. Der andere flache Ski trägt das ganze Gewicht des senkrecht zu ihm stehenden Körpers, damit der stemmende Ski jederzeit ohne Körper- oder Gewichtsverlegung verschoben und gehoben werden kann. Das Knie des belasteten Ski ist gebeugt.

Die Skier bilden in dieser Stellung zu einander einen spitzen Winkel, dessen Vergrößerung (die bis zur Erreichung des rechten Winkels erfolgen kann) eine entsprechende Vergrößerung der Bremswirkung hervorruft, die jedoch auch durch stärkeres Kantieren des Stemmskis bewirkt werden kann.

Der einfache Stock wird dabei wie im Stand gehalten und auf der Seite des Gleitski eingesetzt. Bei Benutzung von zwei Stöcken setze man beide wie gewöhnlich ein, belaste sie jedoch nicht. Man achte

sehr darauf, dass die Spitze des Stemmski vor die Spitze des Gleitski zu liegen kommt, da man durch dieses Vorstemmen des Ski einerseits mehr Bremswirkung mit weniger Kraftanstrengung und grösserer Sicherheit erreicht, andererseits aber damit auch schon die Stellung zum Stemmbogen, ja sogar die zum Telemark annimmt, was zur leichten Erlernung beider in späterer Zeit viel beiträgt. Dann muss aber der Stemmski auch deshalb vorne sein, weil er als der führende frei und ungehindert die zur Lenkung nötige Stellung einnehmen können muss. Bei Annahme einer grossen Stemstellung, der Ausfallstemstellung, wird der stemmende Ski mehr nach vorne und mit seiner Spitze über die Fahrtrichtung des Gleitski hinausgeschoben, so dass bei der grössten Stemstellung, wobei die Skier mit ihren Längsachsen einen Winkel bis zu 90° einschliessen, der Stemmski mit seiner Mitte vor die Spitze des Gleitskis kommt, die sich nun ihrerseits an den Fuss des Stemmski anlehnt.

AUSFALL-
STEMM-
STELLUNG



Stemmfahren links, schräg am Hang

nach vorne und mit seiner Spitze über die Fahrtrichtung des Gleitski hinausgeschoben, so dass bei der grössten Stemstellung, wobei die Skier mit ihren Längsachsen einen Winkel bis zu 90° einschliessen, der Stemmski mit seiner Mitte vor die Spitze des Gleitskis kommt, die sich nun ihrerseits an den Fuss des Stemmski anlehnt.

Bei der Ausfallstemstellung wird der Absatz vom Gleitski abgehoben, das Knie desselben nach vorne, eventuell bis zum Knien auf den Ski gebeugt. Diese Stemstellung findet meistens beim Fahren in

der Fallinie Anwendung, während beim Fahren schräg am Hang der von den Skiern eingeschlossene Winkel immer kleiner als 90° bleiben muss.

Wenn auch die Ausfallstemmstellung auf Touren und für schwächere Fahrer weniger in Anwendung kommt, so ist sie doch mindestens eine ausgezeichnete Uebung zur Erlernung der vollkommenen Beherrschung der Skier und beinahe eine unentbehrliche



Ausfallstemmstellung in der Fallinie

Vorübung zum Stemm- und Telemarschswing. Für einen guten Läufer bedeutet sie überdies ein angenehmes, schnell wirkendes Brems- und Haltemittel.

Sobald die Stemmstellung auf der Stelle beiderseits eingeübt ist, verwende man sie zum Anhalten der durch einige Laufschritte in der Ebene ins Gleiten gebrachten Skier; damit üben wir bereits das Stemmfahren. Dabei liegt der Gleitski in der Fahrtrichtung, während der Stemmski, schräg zu ihr einwärts gekantet, Schnee vor sich hinschiebt und bremst.

Der Stemmski wird, je nachdem mehr oder weniger gebremst werden soll, mehr oder minder belastet, das Körpergewicht jedoch liegt über dem Gleitski, damit der Stemmski sofort ganz entlastet werden kann. Auch das Stemmfahren übe man in kleineren und grösseren Stemmstellungen, d. h. mit kleinerem und grösserem von den Skiern eingeschlossenem Winkel. Zu beachten ist jedoch jederzeit,

STEMM-
FAHREN

dass die Skispitzen mindestens vor einander liegen, die Spur der Skier also keine Mittelrippe entstehen lassen darf. Wäre das letztere der Fall, so würden sie zu weit von einander abstehen, was einen Wechsel in der Belastung der Skier, wie er beim Schlangenbogen erfolgen muss, bedeutend erschweren würde.

Die Stockhaltung bleibt wie oben beschrieben. Bei diesem Stemmfahren ist jedoch eine Stockbenutzung meist nicht nötig, da die Bremswirkung des Stemmskis sehr gesteigert werden kann. Der Stock kann im Notfall, um eine noch grössere Bremswirkung zu erzielen, angewandt werden.

Das Stemmfahren lernt man also am besten und richtigsten ohne viele Stürze in der Ebene. Erst wenn man darin genügende Sicherheit erreicht

hat, versuche man sich am Hang, und zwar auf möglichst schwach geneigten Flächen in ganz langsamer Fahrt, zunächst in der Fallinie des Hanges, in allen Varianten, von der kleinsten bis zur grösstmöglichen Stemmstellung. Später fahre man auch schräg zum Hang, wobei immer der Talski stemmt und der Bergski als Gleitski fungiert.

Erwähnt sei noch, dass beim Stemmfahren in der Fallinie der Gleitski flach, dagegen beim Schrägfahren naturgemäss bergwärts gekantet und mit seiner Querachse horizontal erscheint. Beim Schrägfahren, bezw. Stemmen ist der einfache Stock berg-



Stemmfahren rechts



Ausfallstemmstellung von vorn

man das Stemmfahren in allen möglichen Arten so intensiv als möglich; auf der Tour wende man es jedoch nur dann an, wenn ein Bogen wegen Platzmangels nicht mehr möglich ist, und auch dann nur auf ganz kurzen Strecken, da es auf die Dauer zu



Ausfallstemmstellung beim Schrägfahren

seits eingesetzt, jedoch nur im Notfalle zu belasten, damit man sich nicht von vornherein auf ihn stützt und sich so an den dritten Stützpunkt gewöhnt, woraus teils unrichtige, teils unschöne Haltung entsteht.

Also beim Schullaufen baldmöglichst weg mit dem Stock! Auf dem Uebungsplatz, noch einmal sei es gesagt, übe

anstrengend und unспортlich ist, ja, jedes Vergnügen an der Abfahrt raubt. Nur wer die Skier in grösserer Geschwindigkeit nicht zu lenken versteht oder diese in der Abfahrt fürchtet, wird eine grössere Abfahrt in der

Stemmstellung durchführen. An sehr steilem Hang

ist das Stemmfahren der sicherste Lawinen-
erreger.

Das Schneepflugfahren ist ein Stemmfahren, wobei beide Skier stemmen und zusammen einen spitzen Winkel bilden. Es wird meist nur beim Fahren in der Fallinie angewandt. Dabei stemmen beide nach einwärts gekanteten, gleichmässig belasteten Skier, während ihre Enden nach aussen gedrückt werden. Skispitzen beisammen, Beine ziemlich gestreckt, jedoch nicht steif gehalten; je grösser der Winkel zwischen den Skiern und je stärker die Skier gekantet werden, desto grösser ist die Bremswirkung. Man übe jedoch diese Art des Fahrens erst später, da sich sonst leicht durch sie beim Stemmfahren Fehler in der Gewichtsverteilung einschleichen.

SCHNEE-
PFLUG-
FAHREN



Schneepflugfahren

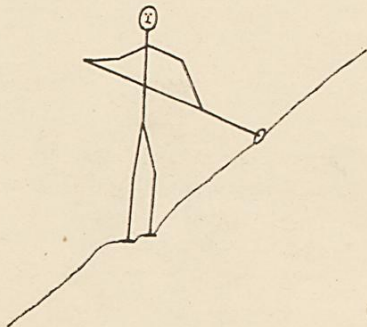
Wie man durch Schräg- oder Querhalten eines Ski die Fahrtgeschwindigkeit und die Richtung verändern kann, so ist dies auch durch Schräg- oder Querhalten beider Skier zu gleicher Zeit möglich. Werden nämlich beide Skier nach der selben Seite schräg oder quer in die Fahrtrichtung geschwenkt, während sie zu einander parallel bleiben, so wird die Fahrtgeschwindigkeit stark verringert, eventuell eingestellt.

Es entsteht das Querfahren. Dies kann mit parallel oder im spitzen Winkel zu einander stehenden

QUER-
FAHREN

Skiern quer und auch schräg zur Fallinie durchgeführt werden und ist oft ein gutes Mittel, die Schnelligkeit zu verringern oder anzuhalten und enge Passagen zu nehmen. Die Skier sind dabei mehr oder weniger bergseits gekantet. Der einfache Stock, bergseits eingesetzt, wird nur im Notfall belastet, womöglich aber gar nicht benutzt.

SCHWINGEN



Querfahren

Das Schwingen. Die Schwünge teilen sich in zwei Hauptgruppen: Die eine charakterisiert sich dadurch, dass immer der eine der beiden Skier dem andern gegenüber als Steuer wirkt, während bei der anderen Gruppe bei parallelen Skiern durch Körperbewegung und Gewichts-

verlegung der Schwung zustandekommt. Zu der ersten Hauptgruppe gehören der Stemmbogen und der Telemarschswing.

STEMMBOGEN

Der Stemmbogen soll wie das Stemmfahren vor dem Abfahren geübt werden, und zwar zuerst auf der Stelle und in der Ebene. Man beginnt mit der Annahme der Stemmstellung, überträgt dann das Körpergewicht auf den Stemmski und zieht den entlasteten, wenig auswärts gekanteten Gleitski (Bergski) bei. Dadurch ist bereits die Richtungsänderung im Stand erreicht. Alle diese Bewegungen, während der Fahrt ausgeführt, ergeben den Bogen.

Zum Stemmbogen in der Fahrt ist nun zunächst die Stemmstellung anzunehmen, der Körper bogeeinwärts zu drehen, sodann das Körpergewicht

sofort auf den stemmenden Ski, dessen Knie etwas zu beugen ist, zu übertragen. Beide Skier sind bogeneinwärts gekantet, und zwar, zum Unterschied vom Schneepflugbogen, der später besprochen wird, der äussere stärker als der innere. Die Schwenkung der Skier, namentlich die des inneren, erfolgt mehrumihreSpitzen.

Noch vor Beendigung des Bogens wird der innere Ski entlastet und beigezogen, wobei sich das zuerst gebeugte Knie streckt. Der Oberkörper ist weder vor- noch zurückgeneigt, bildet also mit den Skiern einen rechten Winkel, muss aber beim Bogen selbstverständlich je

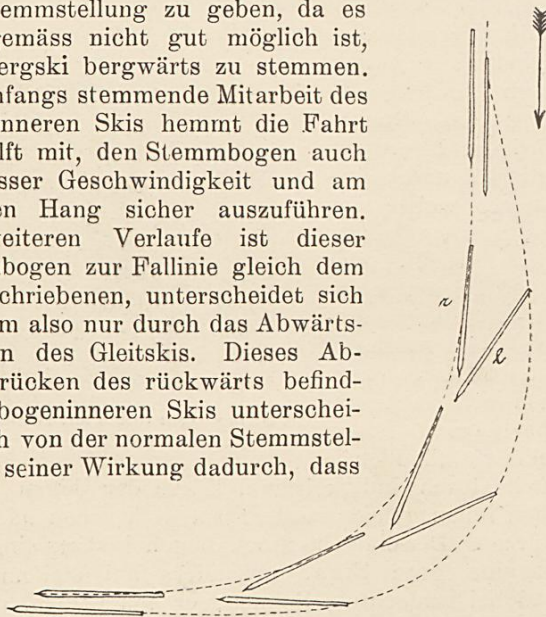


Stemmbogen rechts mit einem Stock

nach Geschwindigkeit und Kürze der Bögen zentral nach innen gelegt werden, um nicht nach aussen zu stürzen. Der einfache Stock, bogeneinwärts eingesetzt, ist eine gute Hilfe, besonders auf steilem Hang und bei schlechtem Schnee; er soll jedoch, namentlich beim Ueben, möglichst wenig benutzt werden, um den Läufer zu zwingen, einzig und allein mit den Skiern auszukommen.

Dieser Stemmbogen kann in der Ebene und am Hang beim Fahren in der Fallinie gemacht werden; auch am steilsten Hang und in der grössten Geschwindigkeit dürfte er mit viel Erfolg anzuwenden sein. Je grösser die Stemmstellung, je energischer das Körperdrehen und das Gewichtsverlegen erfolgt, desto kürzer und schwungartiger wird der Bogen.

Soll der Stembogen beim Fahren schräg zur Fallinie durchgeführt werden, so ist der Tal-ski (bogeninnere Ski) talwärts zu drücken, um dem Bergski (d. i. der vordere, bogenäussere Ski) Raum zur Stemmstellung zu geben, da es naturgemäss nicht gut möglich ist, den Bergski bergwärts zu stemmen. Die anfangs stemmende Mitarbeit des bogeninneren Skis hemmt die Fahrt und hilft mit, den Stembogen auch in grosser Geschwindigkeit und am steilsten Hang sicher auszuführen. Im weiteren Verlaufe ist dieser Stembogen zur Fallinie gleich dem vorherbeschriebenen, unterscheidet sich von ihm also nur durch das Abwärtsdrücken des Gleitskis. Dieses Abwärtsdrücken des rückwärts befindlichen bogeninneren Skis unterscheidet sich von der normalen Stemmstellung in seiner Wirkung dadurch, dass



Stembogen aus der Fallinie

es kein Abschwanken der Skier nach der anderen Seite, sondern nur die Herstellung des zur Ausführung des Stembogens nötigen Winkels zwischen den beiden Skiern bezweckt, gleichzeitig die Fahrt hemmt und überdies die Ausführung des Bogens nach der Seite des zurückgestellten Ski fördert. Bei schneller Fahrt und ungünstigem Schnee ist es angezeigt, die

Geschwindigkeit durch Quergleitenlassen beider Skier, also durch eine Art Kristiania zu verringern, sodann den bogenäusseren Ski zur Stemmstellung vorzuschieben, zu belasten und ihn einwärtsgekantet nach innen zu schwenken. Das Einschwenken des bogeninneren Ski geschieht oft vorteilhaft in der Luft, indem man den Ski vom Schnee abhebt.

Reiht man mehrere Stemmbögen dieser Art aneinander, so entstehen Schlangenbögen, mit denen man steile Hänge, selbst wenn sie schmal oder mit Hinderrissen durchsetzt sind, schnell und sicher, ohne anzuhalten, befährt. Beim

Schlangenbogen achte man streng darauf, dass der äussere, stemmende

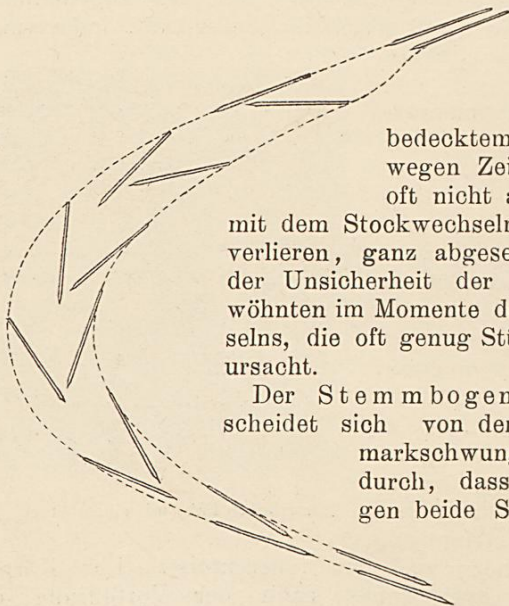
Ski immer vor dem inneren ist. Das Körpergewicht geht sofort nach der Vorführung des Stemmski grösstenteils auf diesen über. Das Beziehen und gleich darauffolgende Vorfahren des anderen Ski ist möglichst unbelastet durchzuführen; dabei geht dieser Ski von der bogenäusseren auf die bogeninnere Kante über. Wird dabei der einfache Stock benutzt, so ist er immer bogeneinwärts einzusetzen, was am besten gleichzeitig mit der Annahme der Stemmstellung, also noch vor dem Beginne des Bogens geschieht. Ohne Stock oder mit Doppelstock sind diese Schlangenbögen besser und auch schneller



SCHLANGEN-
BOGEN

Stemmboogen links mit einem Stock

auszuführen, da einerseits der Stockwechsel wegfällt, andererseits die Ausführung vom skitechnischen Standpunkt aus weit eleganter und vollkommener erscheint. Ueberdies ist es z. B. im Wald oder auf



bedecktem Terrain, wegen Zeitmangels oft nicht angängig, mit dem Stockwechseln Zeit zu verlieren, ganz abgesehen von der Unsicherheit der Stockgewöhnten im Momente des Wechsels, die oft genug Stürze verursacht.

Der Stemmbogen unterscheidet sich von dem Telemarkschwung dadurch, dass im Bogen beide Skier be-

Stemmbogen zur Falllinie

lastet sind, d. h. das Körpergewicht erst dann auf den bogenäusseren Ski übertragen wird, wenn dieser sich in der Stemmstellung befindet, wobei das bogenäussere Bein gestreckt und die Ferse des inneren Beines am Ski bleibt, indes beim Telemark das Gewicht von Anfang an auf dem äusseren Ski liegt und sich die Ferse vom Ski hebt. Ersterer

findet Anwendung im steilen Gelände, bei schlechtem Schnee und in gemässiger Fahrt.

Wird in schneller Fahrt mit Ausfallstellung begonnen und das Körpergewicht schon anfangs auf den äusseren (vorderen) Ski übertragen, so entsteht ein Telemarkschwung. Das Fersenheben und starke

TELE-
MARK

Kniebeugen des rückwärtigen Beines ist eine Folge der Ausfallstellung.

Der Telemark nach links wird ausgeführt, indem man mit dem rechten belasteten Bein so weit in die Ausfallstellung übergeht, dass der rechte Fuss in die Höhe der

linken Skispitze kommt (Telemarkstellung). Das linke Bein ist stark gebeugt und zieht mit vom Ski stark abgehobener Ferse den entlasteten, flach gehaltenen Ski nach.



Telemark rechts

In der Telemarkstellung ist der rechte vordere Ski einwärts zu kanten und nach links zu schwenken, indem die Fusspitze angezogen und die Ferse nach aussen gedrückt wird, so dass die Skier in einem Winkel zueinander stehen. Je stärker dabei die Beine gebeugt werden, desto tiefer kommt der Oberkörper und mit ihm der Schwerpunkt zu liegen, und um so geringer wird die Sturz-

gefahr. Der Körper ist im Sinne des Schwunges zu drehen, bleibt immer aufrecht, also senkrecht zu den Skiern und ist je nach Schnelligkeit und Kürze des Schwunges der Zentrifugalkraft entgegenwirkend einwärts zu legen. Die Spitze des linken Ski bleibt am rechten Fuss angelehnt und wird während des Schwunges von diesem mitgenommen.



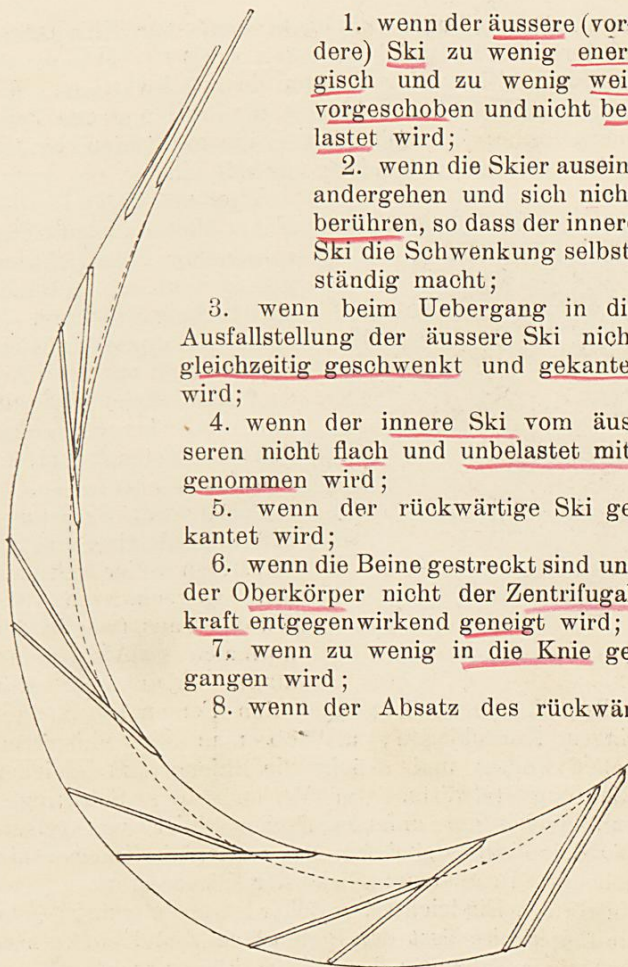
Telemark links

Es ist streng darauf zu sehen, dass sich die Skier schon bei Beginn des Schwunges berühren; es darf die linke Skispitze sich nicht vom rechten Ski, bzw. Fuss entfernen, um etwa die Schwenkung selbstständig auszuführen, vielmehr soll sie immer angelehnt am rechten Ski mitgleiten. Um den rückwärtigen Ski möglichst flach zu halten, ist es angezeigt, das rückwärtige Knie einwärts gegen das bogenäussere zu drücken. Besonders notwendig ist dies bei kurzen Skiern, da mit diesen der Ausfall kleiner gemacht wird, um ein Ausrutschen des hinteren Skis hinter dem vorgestellten Bein zu verhüten.

Bei der Schnelligkeit des Schwunges müssen die nötigen Bewegungen, ineinander übergehend, beinahe gleichzeitig ausgeführt werden.

Sehr empfehlenswerte Vorübungen sind die Ausfallstammstellung und Ausfallstellung mit Niederknien des rückwärtigen Beines während der Fahrt; diese beiden Übungen sollen vorerst fleissig eingeübt werden.

Unrichtig beim Telemark ist:



1. wenn der äussere (vordere) Ski zu wenig ener- gisch und zu wenig weit vorgeschoben und nicht be- lastet wird;

2. wenn die Skier ausein- andergehen und sich nicht berühren, so dass der innere Ski die Schwenkung selbst- ständig macht;

3. wenn beim Uebergang in die Ausfallstellung der äussere Ski nicht gleichzeitig geschwenkt und gekantet wird;

4. wenn der innere Ski vom äu- sseren nicht flach und unbelastet mit- genommen wird;

5. wenn der rückwärtige Ski ge- kantet wird;

6. wenn die Beine gestreckt sind und der Oberkörper nicht der Zentrifugal- kraft entgegenwirkend geneigt wird;

7. wenn zu wenig in die Knie ge- gangen wird;

8. wenn der Absatz des rückwär-

tigen Fusses am Ski bleibt und das Knie nicht niedergedrückt und beigezogen wird;

9. vorzeitiges Heranziehen des rückwärtigen Ski.

Der einfache Stock hindert die Erlernung des Telemarks sehr; jedenfalls darf er nie mit beiden Händen gehalten werden, sondern nur mit einer.



Telemark am steilen Hang

Werden während der Fahrt die parallelen Skier schräg zur Fahrtrichtung geschwenkt, so entsteht ebenfalls ein Schwung. Je nach der Haltung des Oberkörpers und nach der Art des Schwenkens wird ein kurzer oder langgezogener Schwung gemacht, es ist dies der Kristiania.

Bei diesem Schwunge hält man die gleichmässig belasteten Skier parallel, den bogeninneren Ski etwas voraus (wie in der normalen ~~Abfahrtstellung~~ Abfahrtstellung). Man steht mit

vollem Körpergewicht auf den Fersen (durch geringes Zurücklegen, als ob man die Skispitzen heben wollte) und drückt die Skienden in gleicher Richtung talwärts. In Verlaufe des Schwunges kanten sich die anfangs flachen Skier von selbst. Die Beine sind dabei fast gestreckt, die Kniee wenig gebeugt. Im Schwung liegt der Körper stark bogen einwärts. Ein leichter, weicher Hüftenschwung gegen die Bogenseite lässt den Bogen länger und ein kurzer, rissartiger Schwung der Hüften kürzer werden.

Varianten des Kristianias erreicht man durch weiteres Vorführen des bogeninneren Ski, durch

stärkeres Beugen der Kniee, durch breitere Spur und verschiedenes Belasten der Skier.

So ist bei glattem, wenig Führung und bei sehr tiefem, zuviel Führung bietendem Schnee eine etwas breitere Spur angezeigt. In günstigem Schnee, besonders bei grosser Geschwindigkeit, ist unbedingt die ganz schmale Spur die beste. Der einfache Stock kann besonders bei ungünstigem Schnee den Schwung erleichtern. Der Kristiania eignet sich der Einfachheit und Schnelligkeit seiner Ausführung wegen besonders für das Terrainfahren. Er wird beim Schwingen aus der Fallrichtung zum Hang am besten angewandt.

Telemark- und Kristianiaschwünge lassen sich wie Stembögen zu Schlangenbögen vereinigen.

Sehr angenehm ist die Anwendung beider Schwünge, und zwar des einen immer nach der selben Seite, wodurch der Wechsel im Vorführen des einen Ski wegfällt. Fährt man z. B. mit dem rechten Ski vor-



Kurzer (gerissener) Kristiania

aus, so kann man einen Telemark links oder auch einen Kristiania rechts machen. Man übe aber nicht die Schwünge nur nach einer Seite, sondern befeissige sich, beide Schwünge beiderseits zu erlernen.

Sehr häufig wird bei grosser Geschwindigkeit ein halb ausgeführter Kristiania als Schwungbrecher (Doppelschwung) einem Telemark vorausgeschickt. Durch eine solche Kombination entstehen ebenfalls Varianten: Setze ich einen Kristiania in zu stark

DOPPEL-
SCHWUNG

führendem Schnee an, so kann ein rascher Uebergang in einen Telemark mich vor einem Sturz nach aussen retten; ebenso kann beim Telemark in führungslosen Schnee ein sofort angesetzter Kristiania einen Sturz nach innen verhüten. Diese Varianten finden häufig Anwendung; doch fange man mit ihnen



Kristiania

erst dann an, wenn man beide Schwünge vollständig sicher beherrscht, da man sonst zu keinem guten Resultat kommt und sich nur zu leicht den Stil verdirbt.

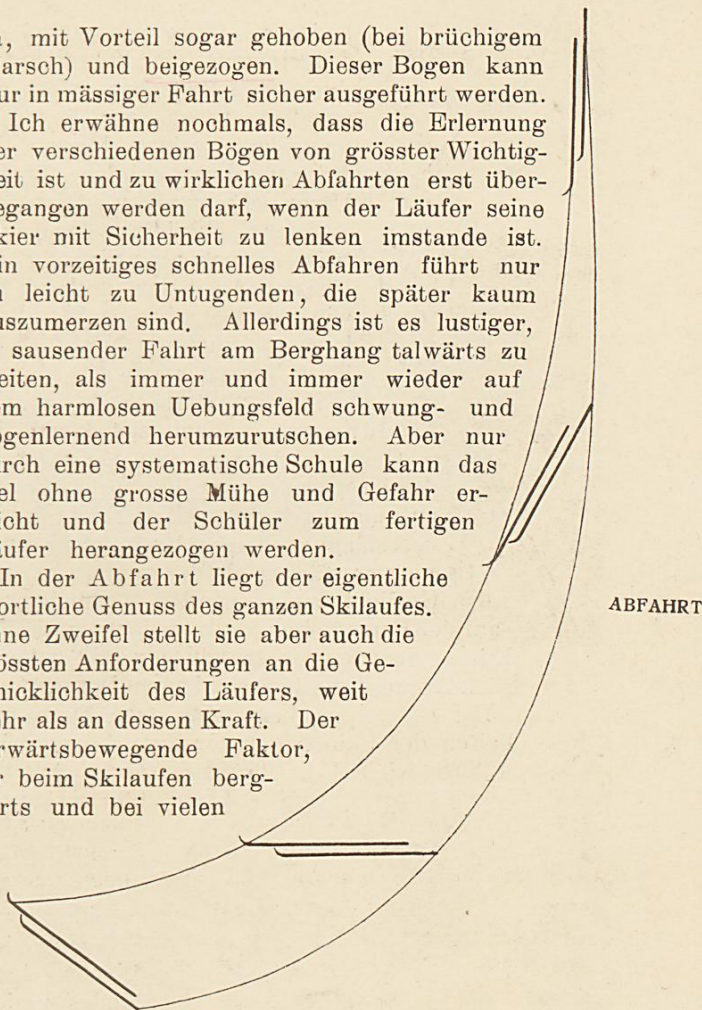
Der Schneepflugbogen ist eine Abart des Stemmbogens und wird aus der Schneepflugstellung heraus durch Körperdrehen und Gewichtsverlegen gemacht. Erentsteht dadurch, dass man in der Schneepflugstellung den Körper bogeneinwärts dreht und den äusseren

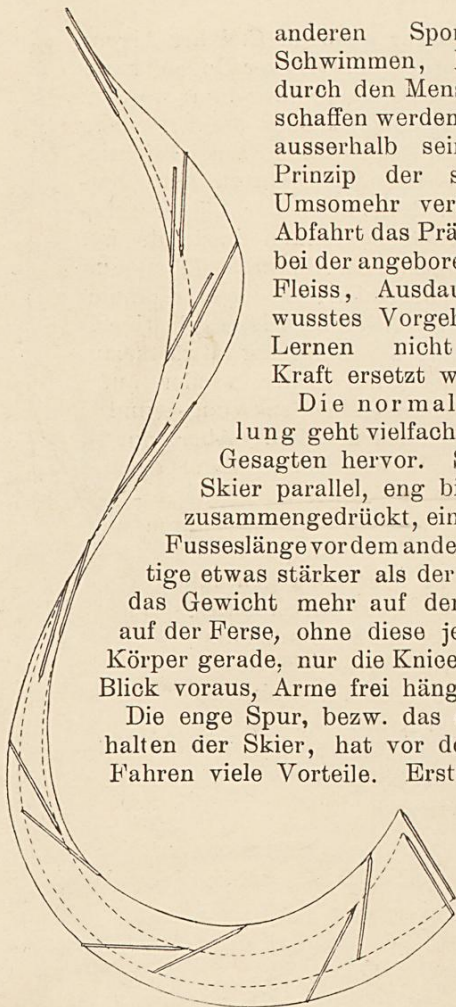
Ski stärker belastet. Der einfache Stock wird bogeneinwärts gesetzt. Dieser Bogen findet bei schlechtem Schnee und auf sehr steilen Hängen gute Verwendung. Am steilsten Hang ist es so möglich, in Bögen abzufahren, sodass ein Fahren in Spitzkehren mit jedesmaligem Wenden und Einstellen der Fahrt nicht gemacht werden muss. Am steilen Hang nimmt man weite Schneepflugstellung ein, indem man den Talski anfangs quer am Hang seitlich gleiten lässt, hierauf den Bergski um die Spitze der ersteren schwenkt, bis er die Falllinie passiert hat, belastet ihn sodann und schwenkt ihn quer zum Hang. Der innere Ski wird entlastet,

ja, mit Vorteil sogar gehoben (bei brüchigem Harsch) und beigezogen. Dieser Bogen kann nur in mässiger Fahrt sicher ausgeführt werden.

Ich erwähne nochmals, dass die Erlernung der verschiedenen Bögen von grösster Wichtigkeit ist und zu wirklichen Abfahrten erst übergegangen werden darf, wenn der Läufer seine Skier mit Sicherheit zu lenken imstande ist. Ein vorzeitiges schnelles Abfahren führt nur zu leicht zu Untugenden, die später kaum auszumerzen sind. Allerdings ist es lustiger, in sausender Fahrt am Berghang talwärts zu gleiten, als immer und immer wieder auf dem harmlosen Uebungsfeld schwung- und bogenlernend herumzurutschen. Aber nur durch eine systematische Schule kann das Ziel ohne grosse Mühe und Gefahr erreicht und der Schüler zum fertigen Läufer herangezogen werden.

In der Abfahrt liegt der eigentliche sportliche Genuss des ganzen Skilaufes. Ohne Zweifel stellt sie aber auch die grössten Anforderungen an die Geschicklichkeit des Läufers, weit mehr als an dessen Kraft. Der vorwärtsbewegende Faktor, der beim Skilaufen bergwärts und bei vielen





Doppelschwung: Kristiania und Telemark

anderen Sporten (Rudern, Schwimmen, Radfahren etc.) durch den Menschen selbst geschaffen werden muss, liegt hier ausserhalb seiner Person im Prinzip der schiefen Ebene. Umsomehr verdient daher die Abfahrt das Prädikat der Kunst, bei der angeborene Eignung und Fleiss, Ausdauer und zielbewusstes Vorgehen schon beim Lernen nicht durch rohe Kraft ersetzt werden.

Die normale Abfahrtstellung geht vielfach aus dem früher Gesagten hervor. Sie sieht so aus: Skier parallel, eng bis zur Berührung zusammengedrückt, einen Fuss um etwa Fusslänge vor dem anderen, der rückwärtige etwas stärker als der vordere belastet, das Gewicht mehr auf den Fussballen als auf der Ferse, ohne diese jedoch zu heben; Körper gerade, nur die Kniee wenig gebeugt; Blick voraus, Arme frei hängen lassen.

Die enge Spur, bzw. das enge Zusammenhalten der Skier, hat vor dem breitspurigen Fahren viele Vorteile. Erstens ist das Vorführen eines Skis weit leichter möglich. Das ist aber zur Vermeidung von Stürzen beim Wechsel des Geländes und der Schneebeschaf-

fenheit unbedingt notwendig, wie später näher ausgeführt wird. Dann ist es bei leichter Abfahrt, wo die Notwendigkeit, einen Fuss weit vorzustellen, wegfällt, sehr angenehm und wenig ermüdend, bei eng aneinander gedrückten Skiern den einen Fuss mit seinem Ballen an die Innenhöhlung des anderen Fusses zu lehnen und so die beiden Füße gegenseitig zu stützen. So wird auch das bei einer breitspurigen Stellung leicht entstehende seitliche Flattern der Skier vollkommen vermieden. Ferner kann aus der schmalspurigen Stellung viel leichter in jede Art von Schwung-, Schneepflug- oder Stemmstellung übergegangen werden, weil, wie wir schon gesehen, bei keiner dieser Uebungen die Skispitzen weit auseinander genommen werden und es viel leichter und sicherer ist, die Skienden auseinander, als die Skispitzen zuzusammendrücken. Und endlich sprechen ästhetische Gründe zugunsten der schmalen Spur.

Nur beim Befahren vereister oder glatt ausgefahrener Hohlwege und bei eisigem, tragfähigem Harsch ohne Führungsschicht ist die Spur etwas zu verbreitern, um bei seitlichem Gleiten die Balance nicht zu verlieren. Bei einer solchen Fahrt sind natürlich grosse Geschwindigkeiten zu vermeiden.

Das Vorschieben eines Fusses hat den Zweck, einerseits die Basis in der Fahrtrichtung zu ver-



Abfahrtstellung

längern und so ein Verlegen des Körpergewichts von einem auf den andern Fuss zu ermöglichen, andererseits mit dem vorgeschobenen Fuss jeden Wechsel im Gelände und in der Schneebeschaffenheit zu fühlen und entsprechende Massnahmen zu treffen, bevor die Balance darunter leiden kann. Je nach Schwierigkeit und Ungleichmässigkeit der Abfahrt wird daher der vorgestellte Fuss mehr oder weniger vorgeschoben, und naturgemäss werden die Knie mehr oder weniger gebeugt.

Dadurch kann auch die höhere oder tiefere Lage des Oberkörpers reguliert werden, was für die Stabilität von Wichtigkeit ist. Auch zur Erhöhung der Geschwindigkeit ist ein Senken des Oberkörpers und ein Zusammenkauern von Vorteil, weil dadurch der Luftwiderstand verringert und die Balance erleichtert wird.

Wechselt nun die Geschwindigkeit der Abfahrt, so ist bei ihrer Zunahme der vordere, bei ihrer Abnahme der rückwärtige Ski stärker zu belasten. Dieser Geschwindigkeitswechsel stellt die normale Gewichtsverteilung selbständig wieder her: Wenn beispielsweise die Neigung des Hanges plötzlich grösser und infolgedessen die Fahrt schneller wird, so werden bei unveränderter Körperhaltung und gleichmässiger Belastung beider Beine die Skier nach vorne durchgehen, und möglicherweise wird ein Sitzfall die Folge sein, während beim Belasten des vorderen Fusses in einem solchen Falle die zunehmende Geschwindigkeit das Gewicht von selbst wieder auf beide Füsse gleichmässig verlegt.

Hieraus ergibt sich das umgekehrte Verhältnis bei der plötzlichen Abnahme der Fahrtgeschwindigkeit.

Unrichtig ist es, diesem Geschwindigkeitswechsel durch das Abbiegen des Oberkörpers im Hüftgelenk zu begegnen, da es weit unsicherer ist als

das Vorstellen eines Ski und das Verlegen des Körpergewichts. Ueberhaupt soll, wie schon betont, der Oberkörper niemals in der Hüfte nach vorn geknickt, sondern stets gerade gehalten werden.

Das oben erwähnte Beugen der Kniee soll bei normaler Abfahrtstellung in unschwierigem Gelände und bei gutem Schnee für das Auge kaum sichtbar sein, und hauptsächlich nur dem Skiläufer das Gefühl des Federns der Knie geben. Die Knie durchzudrücken, wäre unter allen Umständen falsch.

Der Blick des Läufers soll stets in die Ferne gerichtet sein, um etwaige Hindernisse schon von weitem zu erspähen.

Benutzt man den Doppelstock, so hält jede Hand einen Stock, der entweder nachschleift oder in der Mitte, ohne die Schneedecke zu berühren, gehalten wird. Das Nachschleifen ist bei gleichmässigem Schnee sehr empfehlenswert, weil dadurch die Fahrt nicht in überflüssiger Weise behindert wird. Bei durch heftigen Sturm verursachten Schneegebilden, wie Windtischen und -Brettern und bei schlecht verschneiten Steinen und Baumwurzeln, ist jedoch, falls am Stock ein Sneteller befestigt ist, die Gefahr des Hängenbleibens zu befürchten, was den Verlust des Stockes oder einen Sturz zur Folge haben könnte. In solchem Gelände ist daher ein Nachschleifen der Stöcke ganz zu vermeiden oder mit der nötigen Vorsicht auszuführen.

Den einfachen Stock halte man wie die Doppelstöcke frei oder nachschleifend. Ihn mit beiden Händen wie eine Balancierstange vorn querüber zu halten, ist weder schön noch zweckmässig und beim Sturz sogar gefährlich. Auch lässt sich besonders der Anfänger leicht verleiten, bei ganz unbedeutenden Gleichgewichtsstörungen den vorn mit beiden Händen gehaltenen Stock seitlich einzusetzen, was dann stets

den völligen Verlust des Gleichgewichts und einen Sturz zur Folge hat.

Stürze sollen bei der Abfahrt möglichst vermieden werden. Gewiss hat schon mancher kräftige und ausdauernde Sportsmann das Skilaufen unter unzähligen Stürzen erlernt; die Mehrzahl der Skijünger aber würde, wenn vieles Stürzen beim Erlernen nötig wäre, diesem Sport bald entsagen. Fühlt man den Sturz als unvermeidlich und unmittelbar bevorstehend, so kauere man sich zusammen, um die Wucht abzuschwächen, und ziehe Hände und Füße möglichst ein.

Beim Aufstehen sind zuerst die Skier parallel zur Querriichtung des Hanges (also horizontal und talwärts) zu stellen, was oft nur durch ein Herumwälzen im Schnee erreicht werden kann. Den Stock (Doppelstock zusammengenommen) drücke man an der Bergseite ein und versuche, während der Schwerpunkt des Körpers über den Füßen ruht (meist ist es notwendig, ihn zu diesem Zweck nach vorn zu drücken), sich nach der Talseite hin aufzurichten.

Am besten aber: überhaupt nicht stürzen und vor allem nicht bei den geringsten Gleichgewichtsstörungen die Flinte ins Korn werfen, d. h. sich hinfallen lassen, sondern im Gegenteil: soweit noch irgend möglich, die gestörte Balance wieder herzustellen suchen.