

Vom Lilienfelder
„Schlangenschwung“
zum
„Wedeln“ und ***„Carven“***

HORST TIWALD
Internationaler Alpen-Skiverein
HAMBURG
Winter 2010/2011
(10. 02. 2011)

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 3 |
| Was ist ein „<i>Schwung</i>“ im Skilaufen? | 5 |
| Der Lilienfelder „<i>Schlängenschwung</i>“ | 7 |
| Der „<i>nordische Telemark</i>“ | 11 |
| Der „<i>Schrittwechsel</i>“ im Telemark | 14 |
| Das „<i>Wedeln</i>“ | 17 |

Vorwort

Der „*Schlängenschwung*“ war der erste alpine Ski-Schwung.

Mit ihm wurden im steilen (mehr als 30°) ungespurten Gelände Bögen mit einem Durchmesser von 3 bis 5 Meter aneinander gereiht.

Der in LILIENFELD in NIEDERÖSTERREICH lebende MATHIAS ZDARSKY hat den „*Schlängenschwung*“ in den 90er Jahren des 19. Jahrhunderts „*erforscht*“ und „*entdeckt*“, nachdem er eine seitenstabile Skibindung entwickelt hatte.

Mit dem „*Schlängenschwung*“ begann der alpine Skilauf und wurde dann zur Massenbewegung.

MATHIAS ZDARSKY vermittelte mit seiner Lehrweise Anfängern in 2 bis 6 Tagen das Fahren im ungespurten Schnee auf „*schwarzen Pisten*“ (im heutigen Sinne)¹.

Persönlich hat MATHIAS ZDARSKY in seinen Kursen über 20.000 Anfängern kostenlos und unfallfrei das Skilaufen beigebracht.

Von WIEN wurden eigens Sonderzüge nach LILIENFELD eingerichtet, welche die skibegeisterten Großstädter zu MATHIAS ZDARSKY brachten.

In einer HAMBURGER ZEITUNG² aus dem Jahre 1911 kann man folgendes lesen:

"Für uns Niederdeutsche kommt nur eine Technik des Skifahrens ernsthaft in Betracht, und das ist die 'Alpine-Technik', auch 'Lilienfelder Technik' genannt. Sie ist erfunden von dem Deutsch-Österreicher Mathias Zdarsky, der in Marktl in der Gemeinde Lilienfeld in Niederösterreich wohnt.

Die Lilienfelder Technik macht es, wie ich aus eigenem Wissen bezeugen kann, jedem Mann und jeder Frau, die über gesunde Gliedmaßen verfügen, möglich, in einem Zeitraum, der je nach der persönlichen Geschicklichkeit zwischen zwei und sechs Tagen

¹ Siehe: MATHIAS ZDARSKY: „*Methodische Skilaufübungen*“, Lilienfeld 1906, Herausgegeben vom Alpen-Skiverein. Wien, 1., Wollzeile 32.

Zum kostenlosen Downloaden aus dem „*Zdarsky-Archiv im Internet*“, www.mathias-zdarsky.de.

² HERMANN POPERT: „*Niederdeutsche auf Skiern*“. In: „*Hamburgischer Correspondent*“. Ältestes Hamburger Handels- und Börsenblatt. Bedeutendste und größte Schifffahrts-Zeitung Deutschlands. Mittwoch, den 6. Dezember 1911

*schwankt, den Gebrauch der Skier so zu erlernen, daß er jedes Gelände mit ihnen bezwingt.
Jedes Gelände, das bedeutet unter anderem: Abhänge mit einer Neigung bis zu 60 Grad."*

Der von MATHIAS ZDARSKY gegründete „Alpen-Skiverein“³ war vor dem Ersten Weltkrieg (1914) der größte Skiverein MITTELEUROPAS.

³ 1898 gegründet von MATHIAS ZDARSKY in LILIENFELD als „Lilienfelder Skiverein“, 1900 in WIEN als „Internationaler Alpen-Skiverein“ weitergeführt und 1904 in „Alpen-Skiverein“ umbenannt.

Was ist ein „Schwung“ im Skilaufen?

Mit dem Wort „*Schwung*“ wird im Skilaufen ein Bogenwechsel bezeichnet.

Die Fahrt quer oder schräg zum Hang nennt man „*Schrägfahrt*“.

Die „*Schrägfahrt*“ ist im Prinzip ein Bogen zum Hang mit sehr großem Radius. Jede Fahrt auf den Kanten ist, wegen der Taillierung der Skier, bereits ein Bogen.

Der „*Bergski*“ ist aus dieser Sicht der „*Innenski*“ dieses langgezogenen Bogens.

Die Fahrt in der Falllinie zum Tal nennt man „*Schussfahrt*“. Hier wird auf der Fläche der Skier und nicht auf den Kanten gefahren.

Die „*Schussfahrt*“ ist bogenneutral.

Aus der „*Schrägfahrt*“ oder aus der „*Schussfahrt*“ zum Hang hin abzubiegen ist kein Bogenwechsel, also kein „*Schwung*“, sondern bloß ein Haltbo-gen.

Erst der Bogenwechsel von einer „*Schrägfahrt*“ (d.h. von einem Bogen zum Hang) in die Falllinie und darüber hinaus in den gegen-gerichteten Bogen ist ein „*Schwung*“.

Für den „*Schwung*“ muss also der Skiläufer die Skier aus der „*Schrägfahrt*“ zunächst in die Falllinie hinein- und dann wieder aus der Falllinie herausdrehen.

Für die Einteilung der „*Schwünge*“ ist es wichtig zu beachten, dass die „*Schrägfahrt*“ im Prinzip ein Bogen und dass der sog. „*Bergski*“ der „*Innenski*“ dieses Bogens ist.

Bei der Bezeichnung der „*Schwünge*“, z.B. ob sie „*Innenski-Schwünge*“ sind oder nicht, muss man sich daher entscheiden, ob man damit die Eigenschaft des ersten oder des zweiten Bogens als Charakteristik heranzieht.

Ich bezeichne in dieser Hinsicht den „*Schwung*“ nach jenem Bogen, von dem her der „*Schwung*“ **eingeleitet** wird.

Ein Bogenwechsel von einem „*Innenski-Bogen*“ auf einen „*Außenski-Bogen*“ ist daher in meiner Terminologie „*Innenski-Schwung*“.

Ein „*Bogenwechsel*“ kann wiederum als „*Einbein-Schwung*“ oder als „*Umsteige-Schwung*“ gefahren werden.

Ein „*Innenski-Einbeinschwung*“ wäre also ein Bogenwechsel von einem „*Innenski-Bogen*“ auf einen „*Außenski-Bogen*“ des selben Skis.

Beim sog. „*Scherumsteigen*“ handelt es sich z.B. um einen „*Innenski-Einbeinschwung*“, in welchem erst **nach** dem Bogenwechsel im folgenden „*Außenski-Bogen*“ auf einen „*Innenski-Bogen*“ umgestiegen wird, um von diesem Innenski her dann den neuen Bogenwechsel als „*Einbeinschwung*“ einzuleiten.

Beim „*Schlangenschwung*“ treffen wir auf zwei „*Einbein-Schwünge*“:

- sowohl auf einen „*Außenski-Einbeinschwung*“,
- als auch auf einen „*Innenski-Einbeinschwung*“.

Der Lilienfelder „Schlangenschwung“

Dem „Schlangenschwung“ liegen drei zentrale Entdeckungen ZDARSKYS zu Grunde:

- erstens, dass beim Einleiten des „Schwunges“ (des Bogenwechsels) der **belastete Fahrski mit Vorlage flach gestellt** werden muss, damit er von der Schwerkraft vorne ins Tal gezogen werden kann;
- zweitens, dass man, um dieses Flachstellen zu erreichen, sich von der Kante des Fahrskis abdrücken muss, um den **Oberkörper nach vorne mutig auf die andere Seite der Skier** (talwärts) kippen zu können, was auch das Flachstellen bewirkt;
- drittens, dass im ungespurten Schnee der **unbelastet nachgestellte „Stemmski“** die Funktion hat, den belasteten „Fahrski“ noch mehr in die Kurve zu drücken.

Wird nämlich der unbelastet Talski nachgestellt ausgestemmt, dann wird der Fahrski (der Bergski), welcher aufgrund seiner Taillierung ohnehin einen Bogen bergwärts fährt, noch mehr bergwärts gedrängt, was den Bogenradius verkleinert.⁴

Dieses Fahren mit belastetem Bergski in „Stemmstellung“ (mit unbelastet nachgestelltem Talski) nannte MATHIAS ZDARSKY das „Stemmfahren“.

Das Fahren mit parallelen Skiern und belastetem nachgestellten Talski bezeichnete er dagegen als „Schrägfahren“.

Stemmt man nun im „Schrägfahren“ den **unbelasteten Bergski** bergwärts nach hinten aus und stellt den Fahrski (den Talski) mit Körpervorlage flach, dann wird der belastete Talski von der Schwerkraft vorne talwärts gezogen und vom bergwärts ausgestemmtten Bergski noch stärker in den Bogen hineingedrängt.⁵

⁴ MATHIAS ZDARSKY: „Die Lilienfelder Skilauf-Technik“, Hamburg 1897, Seite 43.

⁵ MATHIAS ZDARSKY: „Die Lilienfelder Skilauf-Technik“, Hamburg 1897, Seite 43. MATHIAS ZDARSKY erklärt dort das Bild zweier Skiläufer, A. und E., die in einer Schrägfahrt (rechter Ski ist Bergski) den Hang querend, so: „Aus dem Bild ist zu ersehen, dass E. durch die Stemmstellung links gegen den Berg gelenkt wurde, also zum Stillstand kam, dagegen Z., der analog zu E. fuhr, durch die Stemmstellung rechts nach links, also bergab abgelenkt wurde.“

Der Talski driftet dadurch auf der Kante der Großen Zehe talwärts über die Falllinie und wird dann nach dem Umkanten in einer neuen „*Stemmstellung*“ zum belasteten Innenski (Bergski) des neuen Bogens.

Dieser Bogenwechsels findet sich später auch im „*Reuelschwung*“ (mit Wälzen des Körpers) und im sog. „*Royal-Schwung*“, d. h. im „*Königsschwung*“, welcher, wie der Bogenwechsel bei ZDARSKY, mit Verwinden im Hüftgelenk des Fahrbeines gefahren wurde.

Der „*Reuelschwung*“ wurde von dem Eisläufer FRITZ REUEL⁶ erfunden, der die Prinzipien des Eislaufens auf das Skilaufen übertragen wollte. Es handelt sich dabei um einen Schwung aus der „*Schrägfahrt*“ (aus einem Bogen zum Hang) heraus.

Er wird prinzipiell vom belasteten Außenski (vom Talski) weg gefahren.

Der unbelastete bogeninnere Bergski wird dabei nach vorne talwärts geschwungen, wodurch dann der ganze Körper talwärts in den neuen Bogen hineinwälzt.

Der „*Reuelschwung*“ ist daher als „*Einbein-Schwung*“ ein Wechsel von einem Außenski-Bogen auf einen Innenski-Bogen des selben Skis.

Dieser Schwung wurde später in AMERIKA (von österreichischen Skilehrern) statt mit Wälzen mit Verwinden gefahren, also nach dem Prinzip des „*Schlangenschwunges*“ von MATHIAS ZDARSKY. Dabei wurde der unbelastete Bergski (der bogeninnere Ski) nach hinten zur Standwaage geführt.

Dieser ästhetische Schwung wurde in AMERIKA „*Royal-Schwung*“ („*Königsschwung*“) genannt, was dann vielleicht wegen der Klangähnlichkeit der beiden Wörter in Europa fälschlich als „*Reuelschwung*“ bezeichnet und dann mit diesem verwechselt wurde.

Es kann aber auch sein, dass die österreichischen Skilehrer in den USA irrtümlich meinten, einen „*Reuelschwung*“ zu fahren und die AMERIKANER „*Royal-Schwung*“ verstanden.

MATHIAS ZDARSKY nannte seinen „*Schlangenschwung*“ einen raschen „*Stemmstellungswechsel*“ während der Fahrt.

⁶ Siehe: DR. FRITZ REUEL: „*Neue Möglichkeiten im Skilauf - Ein Buch zur Förderung der Fahrtechnik durch körpersymmetrisches bogenrhythmisches Schwingen*“ (Mit 240 Abbildungen), Stuttgart 1929.

Es kommen also bei MATHIAS ZDARSKY bereits **zwei Arten** des Bogenwechsels vor:

- einerseits der vom Bergski weg;
- und andererseits der vom Talski weg.

Wenn man heute auf einer präparierten Piste auf nur einem Ski fahrend einen Bogen an den anderen reiht und dabei beim Wechsel vom Bogen auf der Kante der Kleinen Zehe in einen Bogen auf der Kante der Großen Zehe des selben Skis das freie Bein vor schwingt, beim darauffolgenden Wechsel vom Bogen auf der Großen Zehe in einen Bogen auf der Kleinen Zehe das freie vorne liegende Bein wieder zurückschwingt, dann kann man die beiden für den „*Schlangenschwung*“ wesentlichen Kantenwechsel gut üben.

Man wird dabei entdecken, dass der Wechsel von der Großen Zehe auf die Kleine Zehe vom Skiläufer mehr Mut verlangt⁷, um die nötige Vorlage talwärts zu realisieren.

Dies veranlasste MATHIAS ZDARSKY, in seinem methodischen Lehrweg des „*Halbkreisschwunges*“ (des Bogenwechsels von einer **horizontalen** „*Schrägfahrt*“ in die gegengerichtete ebenfalls **horizontale** „*Schrägfahrt*“) das Problem zu vereinfachen.⁸

In der „*Schrägfahrt*“ (der Talski ist nachgestellter Fahrski) wird vorerst auf den Bergski umgestiegen und „*Stemmstellung*“ eingenommen.

Dann wird in der „*Stemmstellung*“ das Bergbein gestreckt und der Körper neigt sich mit Vorlage talwärts, wodurch die Skier flachgestellt und die Spitzen zusammengeführt werden.

⁷ MATHIAS ZDARSKY: „*Die Lilienfelder Skilauf-Technik*“, Hamburg 1897, Seite 45. Dort heißt es: „*Obzwar der Schlangenschwung also nur eine Zusammensetzung von Kreisschwüngen ist, so erfordert dennoch das rasche Umsetzen des Stockes bei jedem Kreisschwungwechsel sehr viel Gewandtheit und Kaltblütigkeit.*

Besonders das Übertragen des Körpergewichts, wie es beim Kreisschwungwechsel erforderlich ist, von dem bergaufwärts stehenden gebeugten Bein auf das bergabwärts gestellte Stemmbein, wobei das Stemmbein durch Beugen zum Standbein, das frühere Standbein durch Strecken zum Stemmbein wird, macht den Anfängern viel Schwierigkeiten, weil sie sich nicht getrauen, genügend bergabwärts sich vorzubeugen.“

⁸ MATHIAS ZDARSKY: „*Methodische Skilaufübungen*“, Lilienfeld 1906, Herausgegeben vom Alpen-Skiverein. Wien, 1., Wollzeile 32.

Zum kostenlosen Downloaden aus dem „*Zdarsky-Archiv im Internet*“, www.mathias-zdarsky.de .

Beide flachgestellten Skier driften nun in Winkelstellung talwärts in die sog. „Zwangsgrätschstellung“, bei welcher der Körper frontal zum Tal schaut.

Der Bergski hat in dieser Stellung im Driften talwärts bereits die Falllinie überquert und zeigt nun als neuer Außenski bereits in die neue Fahrrichtung.

Der andere Ski (der ehemalige Talski) hat aber die Falllinie noch nicht überquert und steht noch in der alten Fahrrichtung quer zur Falllinie.

Es wird daher nun auf den noch quer zur Falllinie stehenden und flachgestellten Ski umgestiegen und der bogenäußere nun unbelastete Ski ausgestemmt.

Nun driftet der bogeninnere Ski vorne talwärts über die Falllinie.

Der Skiläufer hat dadurch (nach dem Umkanten nach der Falllinie) bereits jene „Stemmstellung“ erreicht, von der heraus er vom belasteten Bergski weg den neuen „Halbkreisschwung“ anschließen könnte.

Will er dies nicht, dann lässt er die Skier zusammenlaufen und steigt zum „Schrägfahren“ auf den Talski um.

Auf diese Weise entsteht, durch ständigen „Stemmstellungswechsel“ während der Fahrt, der „Schlangenschwung“.

Heute, auf den präparierten Pisten, hat die „Stemmstellung“ ihre den Bogen unterstützende Funktion verloren.

Es wird daher der „Schlangenschwung“ als schneller „Stemmstellungswechsel während der Fahrt“ nur mehr als Show realisiert.

Er sieht dann, in der Hocke realisiert, wie ein rhythmischer Kosaken-Tanz aus und hat verschiedene neue Namen bekommen, z.B. „Klammer-schwung“.

Die ZDARSKY-TECHNIK kann man heute auch mit parallelen Skiern (ohne Ausstemmen) realisieren, wie man im **Rennsport** und beim **Carven** gut beobachten kann:

- steigt man dabei schon vor der Falllinie auf den neuen Innenski um und kantet nach kurzem Driften schon vor der Falllinie um, dann gelangt man vorerst **auf den Talkanten** in ein „vertikales Carven“ in großem Bogen zur Falllinie;

- driftet man dagegen am vorwiegend oder voll belasteten Innenski (am Bergski) bis zur Falllinie, nimmt dann in dieser (in einer „Schussfahrt“) Fahrt auf und kantet erst dann um, dann kommt es zum „horizontalen Carven“, welches (je nach Fahrgeschwindigkeit, Taillierung der Skier, Innenlage des Körpers und erzeugen eines Reibungsfaktors durch bogen-zentrales Greifen in den Schnee) zu einer Bogenfahrt bergwärts, die bei besonderem Können bis zu einem vollen Kreis von 360 Grad ausgebaut werden kann.

Der nordische „Telemark“

Der „*Telemarkbogen*“, der eigentlich kein Schwung, sondern bloß ein Bogen aus der Falllinie ist, war neben dem „*Pflug*“ die historische erste Ski-Technik.

Dieser Bogen wurde von den NORWEGERN in zwei Formen gefahren.

Beiden Formen ist gleich, dass der bogenäußere Ski als „*Stemmski*“ vorangestellt wird, während der bogeninnere Ski gerade läuft und nachgestellt wird.

Das Knie des bogeninneren Beines wird dabei stark gebeugt. Das Fahren des „*Telemarks*“ wird daher durch fersenoffene Bindungen erleichtert.

Beim nordische „*Vorlage-Telemark*“ ist der vorangestellte „*Stemmski*“ belastet, während beim nordischen „*Kauer-Telemark*“ der nachgestellte Innenski der belastete Fahrski ist.

Heute werden auch „*Telemark-Bögen*“ zum „*Telemark-Schwung*“ aneinandergereiht, wobei bei diesem „*Telemark-Schwung*“ beide Formen des „*Telemarks*“ miteinander kombiniert werden.

Es werden aber auch hochentlastete Bogenwechsel mit Umspringen als „*Telemark*“ gezeigt.

Oft werden als „*Telemark-Schwünge*“ auch jene Schwünge bezeichnet, die als „*Umsteige-Schwünge*“ nach dem „*Mambo-Prinzip*“ (mit antriebsgebendem Verwinden im Rumpf) des Schweizer JOSEF DAHINDEN⁹ gefahren werden.

Bei diesen Demonstrationen wird beim Landen jeweils nur das bogenäußere Bein vorangestellt.

Diese „*Telemark-Schwünge*“ wurden im alpinen Gelände aus dem „*Pflug-Schwung*“ (aus dem Aneinanderreihen von „*Pflug-Bögen*“ mit Hochentlastung) entwickelt.

Aus dem „*Pflugwedeln*“ kann man nämlich über das „*Winkelspringen*“ auch ein Landen auf dem jeweils in der Luft vorangestellten Außenski anbahnen und zu einer Art „*Telemark-Schwung*“ hinführen.

⁹ JOSEF DAHINDEN: „*Ski-Mambo, der einfache und natürliche Skilauf*“, Immenstadt 1958.
JOSEF DAHINDEN: „*Die Ski-Schule*“, Stuttgart 1925.

Alle diese Weiterentwicklungen des „Pflug-Wechsels“ (mittels Hochentlastung) schauen zwar aus wie ein „Telemark-Schwung“ und sind im Gelände auch zügig zu realisieren, folgen aber einem anderen Fahrprinzip.

Beim Bogenwechsel des „*nordischen Telemarks*“ (ohne antriebsgebendes Rumpferwinden und ohne springendes Hochentlasten mit sog. „*Schrittwechsel*“) erfolgt dagegen ein (im Rumpf spannungsfreier und daher besonders genussvoller) Bogenwechsel mit nur leichtem Hochentlasten **beim Umkanten** des **belasteten** Innenski.

Dieser Bogenwechsel von einem „*Innenski-Bogen*“ zu einem „*Außenski-Bogen*“ ist daher in meiner Terminologie ein „*Innenski-Schwung*“, der als „*Einbein-Schwung*“ gefahren wird. Der „*Kauer-Telemark*“ ist aus dieser Sicht dann ein „*Innenski-Bogen*“, während der „*Vorlage-Telemark*“ ein „*Außenski-Bogen*“ ist.

Bei einem im Oberkörper spannungsfreien „*Wechsel des Telemark-Bogens*“ (beim „*Telemark-Schwung ursprünglich nordischer Art*“) wird nämlich vorerst im „*Außenski-Bogen*“ (mit belastet vorangestelltem Außenski als Stemmski) auf den (auf der Kante der Kleinen Zehe laufenden) Innenski zurück umgelastet.

Es wird also im Bogen selbst (ohne Bogen-Wechsel!) der „*Vorlage-Telemark*“) zu einem „*Kauer-Telemark*“ verändert. Von diesem „*Kauer-Telemark*“ erfolgt nun als „*Einbein-Schwung*“ der Bogenwechsel.

Der nachgestellte Fahrski (der belastete Innenski) kantet dabei in einem kurzen und leichten Hochentlasten um und läuft dann voll belastet vor. Er wird dadurch zum belasteten „*Stemmski*“ (Außenski) des folgenden Bogens.

Das Entscheidende ist nun, dass eigentlich der belastete nachgestellte Ski **nicht vorgeschoben**, sondern der vorne liegende unbelastete „*Stemmski*“ nach hinten gebracht wird, indem der ganze Körper rumpf-offen (d.h. ohne Verwinden!) nach hinten gewälzt wird.

Man bewegt sich selbst also nach rückwärts den Hang hinauf.

Hier ist **für den Schrittwechsel keine Hochentlastung erforderlich!**

Entspricht also der „*Schlangenschwung*“ von MATHIAS ZDARSKYS einem sich rückwärts den Hang Hinaufbewegen im Galopp-Wechsel nach dem sog „*Diagonal-Prinzip*“ (mit Verwinden im Hüftgelenk), so entspricht der „*Telemark-Schwung*“ ebenfalls einem Galopp-Wechsel rückwärts den Hang hinauf, allerdings im „*Pass-Prinzip*“.

Wenn man diese beiden grundlegenden Erbkoordinationen erkennt, dann kann man den „*Telemark-Schwung*“ mit genussvollem rumpf-offenem Bogenwechsel auch schon im Sommer vorbereitend auf einer Bergwiese üben.

Man wird dann an sich bemerken und auch bei anderen beobachten können, ob der präsentierte „*Telemark-Schwung*“ ein über die Hochentlastung kosmetisch verformter „*Pflug-Schwung*“, oder ein „*nordischer Telemark-Schwung*“ ist.

Wobei aber nicht gesagt ist, dass heute in NORWEGEN nur oder vorwiegend der „*nordische Telemark-Schwung*“ gefahren wird und dass dieser auch in jedem Gelände vorzuziehen wäre.

Der sogenannte „Schrittwechsel“ im Telemarkschwung

Um zu erklären, was beim Aneinanderreihen von „*Telemark-Bögen*“ unter einem „*Schrittwechsel*“ zu verstehen ist, ist es erforderlich, zuerst zu verstehen, was überhaupt ein „*Schritt*“ ist.

Beim aufrechten Stehen wird bereits von MATHIAS ZDARSKY eine „*Grundstellung*“ (beide Füße stehen gleich belastet nebeneinander) von einer „*Vorspreizstellung*“ (ein Fuß ist unbelastet vorgestellt) unterschieden.

Dann bezeichnet aber ZDARSKY irreführend das Umlasten des Gewichtes (in der „*Vorspreizstellung*“) auf das vorgespreizte Bein als den Übergang zu einer sog. „*Schrittstellung*“. In diesem Zusammenhang erwähnt er auch, dass das Gehen „*aus sinngemäßem Anreihen mehrer Schritte*“ bestehe.

Dieser Satz von MATHIAS ZDARSKY stimmt zwar, aber im unmittelbaren Kontext mit der Erklärung einer sog. „*Schrittstellung*“ entsteht leicht der falsche Eindruck, als würde die „*Schrittstellung*“ selbst bereits ein „*Schritt*“ sein.

Heutige Erklärungen des „*aus dem Pflug weiterentwickelten Telemarks*“ verwenden diesen Irrtum, indem sie in ihrer „*Bewegungslehre*“ das Ändern der „*Schrittstellung*“ während der Hochentlastung als „*Schrittwechsel*“ bezeichnen, was eindeutig falsch ist.

Im Hochspringen wird nämlich in der Luft bloß die „*Vorspreizstellung*“ oder die sog. „*Schrittstellung*“ gewechselt.

Für das Wechseln des „*Schrittes*“ gibt es aber bereits den Ausdruck „*Wechselschritt*“, mit dem aber etwas ganz anderes bezeichnet wird.

Damit soll aber keineswegs behauptet werden, dass mit dem Wechsel der „*Schrittstellung*“ im Hochspringen nicht ebenfalls der „*Schritt*“ verändert werden kann.

Es handelt sich bei dieser konstruierten gewaltsamen Technik aber keinesfalls um ein natürliches und ökonomisch naheliegenderes Verfahren.

Mit dem Wort „*Schritt*“ wird (bei einer menschlichen Fortbewegung auf zwei Beinen) die rhythmisch immer wiederholte Grundeinheit der Fortbewegung verstanden.

Diese Einheit wird auch als „*physiologischer Takt*“ bezeichnet. Ein „*Schritt*“ wird daher durch die Wiederkehr der Ausgangsposition beendet.

Ein „*Schritt*“ besteht daher aus zwei unterschiedlichen „*Schrittstellungen*“ (aus zwei unterschiedlichen Phasen), genau so, wie die Schwingungslehre den kleinsten Abstand zweier Punkte gleicher Phase (einer Welle) als „*Wellenlänge*“ bezeichnet. Bei Wellen im Wasser entspricht dies zum Beispiel dem Abstand zweier benachbarter „*Wellenberge*“.

Wenn also im Gehen **der selbe Fuß** wieder Boden fasst, dann ist erst ein Schritt vollendet.

Gerät man beim Marschieren in einer Gruppe aus dem „*Gleichschritt*“, dann lässt sich dieser durch einen „*Wechselschritt*“ leicht wieder finden. Diesen realisieren die meisten Menschen ganz natürlich und unbewusst.

Manche aber springen verzweifelt und kraftraubend hoch und versuchen, durch „*Wechseln der Schrittstellung in der Luft*“ wieder den Rhythmus der Gruppe zu finden, d.h. in „*Schrittstellung*“ am „*richtigen Bein*“ zu landen.

Der angeborene natürliche „*Schrittwechsel*“, der bei fast allen Menschen spontan realisiert wird, besteht dagegen in einem kraftsparenden „*Wechselschritt*“, bei welchem auf einem Bein **ein wenig** hochgesprungen wird, **um auch auf ihm wieder zu landen.**

Dadurch wird ein zeitverzögernder zusätzlicher Bodenkontakt auf der Stelle realisiert, aber die „*Vorspreizstellung*“ beibehalten, so dass beim nächsten Bodenkontakt die „*Schrittstellung*“ wieder zu jener der Gruppe passt.

In gleicher Weise erfolgt der „*natürliche Schrittwechsel*“ beim Galoppieren, z.B. der Wechsel vom „*Links-Galopp*“ zum „*Rechts-Galopp*“.

Der „*Galopp*“ ist ein **bogenförmiges** Fortbewegen mit **ziehendem** Nachstellschritt. Das vorne liegende Bein leistet dabei die vorwärts ziehende Arbeit, welche zu einer abhebenden Schweben des ganzen Körpers führt.

Das Landen nach dieser Schweben erfolgt dann auf dem anderen Bein, welches während der Schweben immer hinten unter dem Körper nachgeführt wird.

Im „*Links-Galopp*“ ist das rechte Bein nachgestellt.

Beim „*Galopp-Wechsel*“ (von links auf rechts) wird nun (beim „*Schlangenschwung*“ also auf dem Bergbein, auf dem vorangestellten belasteten Innenski) am vorderen Bein ein Doppelkontakt realisiert, so dass während der Schweben (dieses **Doppelkontaktes auf der Stelle**), die Körperposition so verändert werden kann, dass nach dem Doppelkontakt das vorerst vorne liegende linke Bein nun als hinten liegendes Lande-Bein aufgesetzt wird (der entlastete Vor-Fuß wird dabei **über die Fersen** zur Körpermitte einwärts gedreht, d.h. er driftet also beim „*Schlangenschwung*“ auf der Kante der kleinen Zehe vorne talwärts).

Bei einem im Oberkörper spannungsfreien „*Wechsel des Telemark-Bogens*“ (beim „*Telemark-Schwung ursprünglich nordischer Art*“) wird auf ähnliche Weise, wie schon ausgeführt, vorerst im „*Außenski-Bogen*“ (mit belastet vorangestelltem Außenski als Stemmski) auf den (auf der Kante der Kleinen Zehe laufenden) Innenski zurück umgelastet.

Es wird also im Bogen selbst (ohne Bogen-Wechsel!) der „*Vorlage-Telemark*“) zu einem „*Kauer-Telemark*“ verändert.

Von diesem „*Kauer-Telemark*“ erfolgt nun als „*Einbein-Schwung*“ der Bogenwechsel.

Im Falle des „*Telemark-Schwunges*“ kantet nun der **nachgestellte Fahrski** (also ebenfalls der **belastete** Innenski!) in einem kurzen und leichten Hochentlasten (d.h. **während des Doppelkontaktes**) um und läuft dann **voll belastet** vor. Er wird dadurch zum belasteten „*Stemmski*“ (Außenski) des folgenden Bogens.

Das „Wedeln“

Das „Wedeln“ ist angeblich eine Weiterentwicklung des sog. „Umsteigers“. Die Kraft für den Schwung komme dabei nicht aus den Beinen, sondern aus dem Gegendruck des Geländes. Der Stockeinsatz sei für den Drehpunkt und für die Balance dabei äußerst hilfreich. Die Fortbewegung erfolgt dann nur mehr in der Falllinie des Hanges.

Dieser „Schwung“ sei in den 1970er Jahren bis zum Aufkommen des „Carvens“ als die „hohe Kunst“ des Skilaufens betrachtet worden.

Diese „hohe Kunst“ des „Wedelns“ wurde aber ganz ähnlich aus dem „Pflug-Schwung“ (aus dem Aneinanderreihen von „Pflug-Bögen“ mit Hochentlasten) entwickelt, wie auch heute im alpinen Gelände sogenannte „Telemark-Schwünge“ aus dem „Pflug-Schwung“ heraus entwickelt werden, was ja schon ausgeführt wurde.

In den 50er Jahren des 20. Jhd. hatte nämlich der am ARLBERG wirkende Ski-Ästhet STEFAN KRUCKENHAUSER¹⁰, der häufig als Erfinder des „Wedelns“ betrachtet wird, in der von ihm geleiteten Skilehrerausbildung bereits das „Wedeln“ aus dem sog. „Pflugwedeln“ entwickelt.

Dabei wurde der „Pflug-Wechsel“ vorerst durch einen besonders starken Abdruck vom jeweiligen Außenski in ein „Winkelspringen“ (von einem Außenski auf den anderen Außenski) übergeführt.

In der nächsten Phase wurde dann darauf geachtet, dass während der Hochentlastung das kommende Landebein in einer Art „Schrittwechsel“ in

¹⁰ STEFAN KRUCKENHAUSER war ein hervorragender Fotograf. Er verfasste gemeinsam mit Mitarbeitern die „Österreichischen Schilehrpläne 1956 und 1971“.

In dem von FRIEDL WOLFGANG und Mitautoren verfassten Buch „Mathias Zdarsky – Der Mann und sein Werk – Beiträge zur Geschichte des alpinen Skifahrens von den Anfängen bis zur Jetztzeit“, Band 5 der „Heimatkunde des Bezirkes Lilienfeld“ (2. Auflage bearbeitet von KURT BELLAK und FRANZ JOSEF KLAUS, Lilienfeld 2003, ISBN 3-85028-376-3) heißt es auf Seite 105:

„KRUCKENHAUSER hatte die Fähigkeit, einen fachlich ganz hervorragenden Mitarbeiterkreis für sich zu gewinnen.

Durch viele Jahre hindurch hat er mit FRANZ FURTNER und später mit PROF. FRANZ HOPPICHLER das „Wedeln“ entwickelt, bei dem die Skier mit beiden Beinen, ohne Rotation des Körpers, gedreht werden.

Dieses von KRUCKENHAUSER entwickelte Kurzschwüngen entstand durch die Beobachtung von Wettkämpfern, wie NOGLER, GABL, TONI SPIEB, TONI SEELOS, ZENO COLO und anderen, die mit dieser Technik überlegene Siege errangen.“

der Luft nach hinten zurückgeführt wird, wodurch dann beim Landen ein Verwinden im Hüftgelenk des Landebeines entstand, weil ja die bogenäußere Schulter im Bogen-Wechseln immer vorgedreht wurde, wodurch der Oberkörper dann immer frontal zum Tal schaute.

Die Skier wechselten also (unter einem **scheinbar bewegungslos ruhenden** Oberkörper) unter dem Körper wie ein Scheibenwischer von einer auf die andere Seite.

Im Bogen selbst waren daher dann immer der bogeninnere Ski, die bogeninnere Hüfte und die bogeninnere Schulter vorne.

Die Fersen wurden dagegen im Bogen von den Zentrifugalkräften nach bogenaußen gedrückt, während die bogenäußere Hüfte im Verwinden nach hinten bogeneinwärts zur Piste drückte. Das Gegenverwinden aus einem verwundenen Hüftgelenk heraus wurde dann als „*Beispiel*“ bezeichnet.

Der Schritt zum „*Wedeln*“ (im Parallelschwung) wurde dann vollendet, indem beide Skier immer zusammengehalten (oft auch mit einem Fahrradschlauch oder Ähnlichem zusammengebunden) wurden und in der Hochentlastung dann nur mehr ein kleiner sog. „*Schrittwechsel*“ (mit: „*halber Schuh vor!*“) realisiert wurde.

In der selben Art kann man, wie es heute beim Wiederbeleben des Telemarkfahrens geschieht, aus dem „*Pflugwedeln*“ über das „*Winkelspringen*“ auch ein Landen auf dem jeweils in der Luft vorangestellten Außenski anbahnen und zu einer Art „*Telemark-Schwung*“ hinführen.

Hier entsteht dann (entsprechend dem „*nordischen Telemark*“) **kein** Verwinden, wenn im Wechsel immer die bogeninnere Schulter, bzw. der ganze Körper, nach vorne in den neuen Bogen hineinwälzt. Es erfolgt dann während der Hochentlastung eben ein voranstellender sog. „*Schrittwechsel*“, bei welchem der Körper nach vorne wälzt.

Man kann den hochentlasteten sog. „*Schrittwechsel*“ aber auch mit stabilisierenden Verwinden fahren.

Dies wäre dann so etwas wie ein „*Telemark-Wedeln*“.

Dieses umspringende Aneinanderreihen von „*Telemark-Bögen*“ kann, um eine schnellere Frequenz des Umspringens zu erreichen, aber auch nach dem „*Mambo-Prinzip*“ des Schweizers JOSEF DAHINDEN geschehen.

Hier erfolgt kein verwindendes *"Beispiel"* in den Hüftgelenken, sondern ein antriebsgebendes Verwinden im Rumpf (Becken dreht gegen Schultern).

Mit diesem *"Mambo"* hat JOSEF DAHINDEN¹¹ nämlich auch das Arlberger *"Wedeln"* verändert, da mit dem rumpfverwindenden *"Mambo"* eine schnellere Frequenz als mit dem *"Beispiel"* erreicht werden kann.

Heute sieht man ein schnelles *"Wedeln"* (egal ob mit vorstellendem oder nachstellendem sog. „*Schrittwechsel*“) fast nur mehr nach dem *"Mambo-Prinzip"*.

Der Name „*Wedeln*“ ist aber keineswegs eine Erfindung von STEFAN KRUCKENHAUSER. Er wird nämlich zum Beispiel bereits in der 1933 im ROWOHLT VERLAG IN BERLIN erschienenen „*Ski Fibel*“ erwähnt.

In diesem köstlich bebilderten und gereimten Buch von HUBERT MUMELTER¹² heißt es auf Seite 87:

*„Den Stemmkristiania veredeln die Arlberger noch im „Wedeln“.
Vor allem dient er zum Slalom, wie man benennt im Ski-Idiom.“*

Das Wort „*Wedeln*“ bedeutet ein „*wehendes Hin-und-her-Bewegen*“, wie es auch beim Aneinanderreihen von Bögen geschieht.

Mit dem Namen „*Wedeln*“ wurde also bereits nach dem ERSTEN WELTKRIEG am ARLBERG jene Fahrweise bezeichnet, mit der sich der verdienstvolle ARLBERGER Skipionier HANNES SCHNEIDER¹³ durch ein zügiges Aneinanderreihen des von ihm entwickelten „*Stemmkristiania*“ dem LILIENFELDER „*Schlangenschwung*“ von MATHIAS ZDARSKY anzunähern versuchte.

HANNES SCHNEIDER fuhr sein „*Wedeln*“ aber, entsprechend dem „*Pflugwedeln*“, mit vorwiegender „*Außenski-Belastung*“, während MATHIAS ZDARSKY seinen „*Schlangenschwung*“ mit vorwiegender

¹¹ JOSEF DAHINDEN: „*Ski-Mambo, der einfache und natürliche Skilauf*“, Immenstadt 1958.
JOSEF DAHINDEN: „*Die Ski-Schule*“, Stuttgart 1925.

¹² HUBERT MUMELTER: „*Ski-Fibel*“, Rowohlt Verlag Berlin 1933.

¹³ Es mutet daher irgendwie seltsam an, wenn heute am ARLBERG erzählt wird, dass STEFAN KRUCKENHAUSER in den 50er-Jahren das „*Wedeln*“ erfunden habe. (<http://www.skiakademie.at/skiinfos/geschichte.php>).

Der Name „*Wedeln*“ geht nämlich auf den großen Skipionier HANNES SCHNEIDER zurück, und die sachliche Erneuerung, welche STEFAN KRUCKENHAUSER am tradierten „*Wedeln*“ von HANNES SCHNEIDER vorgenommen hat, auf den „*Schlangenschwung*“ von MATHIAS ZDARSKY, dessen skitechnisches Prinzip im Ski-Rennsport zur Zeit von STEFAN KRUCKENHAUSER seine Auferstehung feierte, also im Ski-Rennsport zu beobachten war.

„*Innenski-Belastung*“ und „*Beispiel*“ fuhr, wie sie auch heute im Rennsport und beim „*Carven*“ beobachtet werden kann.

So konnte auch STEFAN KRUCKENHAUSER in den 50er-Jahren seine ästhetische „*Wedel-Technik*“ den damaligen Rennläufern abschauen, welche aus Gründen der Funktionalität zwangsläufig wieder das Muster der *Zdarsky-Technik* mit vorgeschobener Innenschulter und Verwinden im Hüftgelenk realisierten.

HANNES SCHNEIDER sagte bei einem Heimatbesuch am ARLBERG kurz vor seinem Tode zu STEFAN KRUCKENHAUSER:

*"Wenn ein Schifahrer ein Denkmal verdient, so Zdarsky."*¹⁴

¹⁴ HANNES SCHNEIDER zitiert in: „*Zdarsky-Blätter*“, Folge 8. Lilienfeld 1964.