

**Vom**  
**"Schlangenschwung"**  
**zum**  
**"Skicurven"**

Die "Einbein-Methode"  
als Anfängerlehrweg  
im Alpinen Skilauf

**Horst TIWALD**

# Inhalt

- **Zu diesem Buch** 5
  
- **Vom "Schlangenschwung"  
zum "Skicurven"** 6  
Mathias Zdarsky der erste "Ski-  
Curver"  
März 1996 (Horst Tiwald)
  
- **Die "Einbein-Methode"  
im Anfängerskilauf.** 39  
Bericht über ein Forschungsprojekt.  
November 1981 (Horst Tiwald).  
Veröffentlicht in: "Leibesübungen  
Leibeserziehung" Wien 1982/2  
sowie in "Sportpraxis in Schule und  
Verein" Bad Homburg 1982/11  
und in : Horst Tiwald "Budo-Ski -  
Psychotraining im Anfängerskilauf"  
Ahrensburg 1984
  
- **Zum Skifahren  
richtig eingestellt ?** 59  
Januar 1977 (Horst Tiwald).  
Veröffentlicht in:  
"Oberösterreichische Nachrichten"  
Linz 12. 2. 1977  
und in: Horst Tiwald "Kritische  
Sporttheorie", Ahrensburg 1983
  
- **Zur Terminologie der  
"Aktiven Lehr- und Fahrweise"  
im Skifahren.** 66

Februar 1977 ( Horst Tiwald).  
Veröffentlicht in : Horst Tiwald  
"Kritische Sporttheorie", Ahrensburg  
1983

- **Zum "inneren Sprechen"  
im Anfängerskilauf. 75**  
November 1977 (Horst Tiwald)  
Veröffentlicht in : "Leibesübungen  
Leibeserziehung" Wien 1978/3
  
- **Biomotorische Psychotherapie. 86**  
Mai 1978 (Horst Tiwald)
  
- **Bericht über einen Anfängerlehrweg  
"Skilaufen" aus der Sicht einer  
teilnehmenden Anfängerin. 110**  
Mai 1979 (Petra Neuroth)
  
- **"Biomotorischer" Lehrweg Skilaufen-  
die Einbein-Methode. Grundgedanken  
eines Forschungsprojektes gemeinsam  
mit "Fischer-Ski". 123**  
Juli 1979 (Horst Tiwald)
  
- **Die Psyhische Grundeinstellung zum  
Lernweg 140**  
1983 (Horst Tiwald)  
aus: Horst Tiwald."Budo-Tennis".  
Ahrensburg 1983
  
- **Von der Gewandtheit zur  
Geschicklichkeit 148**  
1983 (Horst Tiwald)  
aus: Horst Tiwald."Budo-Tennis".  
Ahrensburg 1983

- **Die "Einbein-Methode" heute 161**  
März 1996 (Horst Tiwald)
- **Daten zur Skigeschichte 170**  
November 1995 (Horst Tiwald)
- **Über den Autor und den Verlag 221**

**Zu diesem Buch**

Die in den Jahren 1975 bis 1981 entstandene **"Einbein-Methode"** hat sich in den letzten Jahren erheblich differenziert und erweitert. Ihr vor 20 Jahren gelegter Kern blieb im Prinzip jedoch erhalten. Es werden hier einige Beiträge zusammengestellt, die ein Bild von der Entstehungszeit liefern, und die auch größtenteils damals veröffentlicht wurden. Eingeleitet wird das Buch durch einen aktuellen Beitrag über das Skicurven und abgeschlossen mit einigen Gedanken zum heutigen Stand der "Einbein-Methode".

Das Buch hat, obwohl es schon vor einiger Zeit geschrieben wurde, heute Aktualität erlangt. Die Zeit hat unserem Ansatz recht gegeben. Was man vor Jahren noch nicht wahrhaben wollte, wird heute von den Snowboardern kopiert und als neueste Entwicklung des Alpiner Skilaufs begrüßt. Mit dem Skicurven

erschließen sich neue Dimensionen des Skilaufs, und es geht "back to the roots", zurück zu den Wurzeln des Alpinen Skilaufs, zurück zu Mathias Zdarsky, der an das Skilaufen gesundheitsfördernde und persönlichkeitsentwickelnde Aufgaben knüpfte, die auch heute wieder gesehen werden.

**Vom "Schlangenschwung"  
zum "Skicurven"**

## **Mathias Zdarsky der erste "Ski-Curver"<sup>1</sup>**

Um den "Alpinen Skilauf", dessen hundertjähriges Jubiläum im Jahre 1996 gefeiert wird, ranken sich Legenden, Märchen und Verdrehungen. Von dem tradierten Bild, das bis heute in den skihistorischen Arbeiten unkritisch ab- und fortgeschrieben wird, war daher in einer mehrjährigen Forschungsarbeit Schicht für Schicht abzutragen, um zum Tatsächlichen vorzudringen. Fakt ist, daß Ende des vorigen Jahrhunderts, im Anschluß an Fridtjof Nansens Skidurchquerung Grönlands, in Mitteleuropa ein richtiges "Ski-Fieber" ausbrach. Der in Niederösterreich lebende Mathias Zdarsky besorgte sich damals ebenfalls ein Paar norwegische Skier. Diese taugten aber nicht für das alpine Gelände. Besonders die Bindungen waren zu wackelig. Zdarsky

---

<sup>1</sup> Horst Tiwald (März 1996)

entwickelt daher für sich alleine, ohne je einen anderen Skiläufer gesehen zu haben, eine seitenstabile Bindung, die ihm eine radikal neue Fahrweise ermöglichte. Unstrittig ist, daß er mit seiner revolutionären Skitechnik auf steilsten Hängen in zügiger Fahrt einen schnittigen Bogen an den anderen reihte. Ebenfalls unbestritten ist, daß er einen genialen Lehrweg entwickelte, mit dem er in seinem Leben persönlich über 20.000 Menschen in drei bis sechs Tagen unfallfrei zum Tiefschneefahren auf "schwarzen Pisten" brachte<sup>2</sup>. Er nannte seine Technik, mit der er auch im steilsten Gelände einen Bogen ("Kreisschwung"<sup>3</sup>) an den anderen

---

<sup>2</sup> Dies ist auch heute noch möglich, wenn man an dem von Mathias Zdarsky aufgegriffenen erbkoordinativen Muster des "Galopps" entlang arbeitet. vgl. Horst Tiwald. "Die Einbein-Methode. Anfänger-Lehrweg im Alpinen Skilauf. Bericht über ihr Entstehen 1975 - 1981". Fachbereich Sportwissenschaft der Universität Hamburg. Hamburg 1995

<sup>3</sup> von Mathias Zdarsky "Halbkreisschwung" oder "Kreisschwung" genannt



reihte, *"Schlangenschwung"*. Dieser bildete die Grundlage für den von ihm erfundenen alpinen Torlauf. Bereits zu Beginn unseres Jahrhunderts wurde jedoch Zdarskys Fahrweise von seinen Gegnern, die sich dem nordischen Skilauf verpflichtet fühlten, total entstellt und verschüttet. Das kommerzielle Skilehrwesen propagierte fortan den *"Pflug"*, an dem sich später die meisten Lehrwege orientierten. Wie der *"Schlangenschwung"* wirklich gefahren wurde, das ist heute keiner einzigen skihistorischen Arbeit mehr zu entnehmen. Es galt also Zdarskys Fahrtechnik praktisch zu rekonstruieren. Überraschenderweise war dies gar nicht so schwer, denn Zdarsky beschrieb sie in seinen eigenen Schriften, die offensichtlich nicht gelesen werden, ganz eindeutig. Heute stehen für die Interpretation seiner Technik allerdings bessere wissenschaftliche Werkzeuge als vor

hundert Jahren zur Verfügung. Analysiert man den *"Schlangenschwung"* nämlich auf einer biologischen Ebene, dann tritt Zdarskys System deutlich hervor. Im Unterschied zum *"Pflugbogen"* und dessen Varianten, die auf dem erbkoordinativen Fortbewegungsmuster des *"Paß-Ganges"* bzw. des *"Paß-Trabens"* basieren, baute sein *"Schlangenschwung"* auf dem *"Galopp"*<sup>4</sup> auf.

Im Rennsport kehrte dieses Schwungprinzip schon seit langem wieder. Nun hat es, beeinflusst durch das *"Snowboarden"*, auch im Breitensport Einzug gehalten. Als *"Skicurven"* präsentiert es sich heute als die neueste Entwicklung im *"Alpinen Skilauf"*:

*"Das Curven unterscheidet sich vom gewöhnlichen Skifahren in mancherlei Hinsicht. **Die neuen,***

---

<sup>4</sup> vgl. Alois Weywar. Die bewegungsphysiologischen Grundlagen des Schilaufes. In: Alois Weywar. Beiträge zur organischen Bewegungsanalyse. Ahrensburg 1983 und in: Leibesübungen Leibeserziehung. Wien 1956/10.

**stark taillierten Ski haben den Spaß eingebaut.** Sie produzieren von sich aus permanent Kurvenerlebnisse, ziehen rund in den Schwung hinein, kommen aktiv und dynamisch heraus, wollen ständig drehen. Und sie tun es von sich aus **am liebsten auf der Kante.** Das gibt ein für Durchschnittsfahrer unbekanntes Fahrerlebnis, ein Schweben und Schaukeln mit einer Präzision, die bisher nur sehr guten Fahrern vorbehalten war. Aber auch diese fühlen sich durch die Curver in einen ganz neuen Rhythmus hochgeschaukelt, körperlich animiert... Am ehesten verstehen noch Rennfahrer diese Erfahrung, die mit modernen Spitzen-Riesenslalomski vertraut sind. Auch hier gibt es einen ähnlichen Zug aus der Kurve, ein ähnlich aggressives Schneideerlebnis ... Curver wollen schneiden, und zwar immer geometrisch rund. Daß dies uns Menschen Freude macht, erklärt die besonderen Zukunftschancen dieser Geräte. **Ein neuer Fahrstil - das Curven.** Weil die eingebauten engen Radien dieser Curver einen besonders verlässlichen Kantengriff geben, direkt vergleichbar mit jenem des Snowboards, erschließen sie auch neue Bewegungsformen. Curven kommt dem Snowboarden am nächsten, ohne dessen Nachteile.

**Es bedeutet Schneiden auf der Kante, bei viel engeren Radien wie bisher,** mit extremer Innenlage. Ein Spiel mit Schwerkraft und Fliehkraft, ein 'beeindruckendes Ausnutzen' von Geländeformen und dynamischen Kräften. Auch bei **hohen Kurvengeschwindigkeiten** bleibt man immer stabil und sicher auf der Kante, dank der gleichmäßigen Druck-Verteilung auf der ganzen Länge."<sup>5</sup>

Nun gibt es also, man kann sagen endlich, auch für den Breitensport nicht nur "pflugtaugliche", sondern auch "schlangenschwungtaugliche" Alpinski<sup>6</sup> für die Piste, nach denen wir bei der Entwicklung der sogenannten "Einbein-Methode" die

---

<sup>5</sup> "Curver Test. Der ultimative Kick". In: Austria Ski. 4 95/96. Offizielles Organ des Österreichischen Skiverbandes. Innsbruck 1995

<sup>6</sup> Es scheint sich beim Bau der "Curver" eine modehafte Entwicklung anzubahnen. Marktgerecht suggeriert man "Je mehr, desto besser!": die Skier werden immer kürzer und taillierter. Dies bedeutet aber nicht, daß sie, außerhalb eines bestimmten Maßes, auch hinsichtlich ihrer allseitigen alpinen Verwendung immer brauchbarer werden.

ganze Zeit gesucht haben<sup>7</sup>. Mit dem richtigen Gerät kommt nun wieder die richtige Technik, die Zdarsky vor hundert Jahren für den Tiefschnee entwickelt hatte, auf die alpinen Pisten zurück.

Wer sich vor einhundert Jahren entschloß, die "Lilienfelder Skilauftechnik", mit der Mathias Zdarsky den "Alpinen Skilauf" begründete, zu erlernen, der ging zu seinem Schuster und ließ sich ein Paar zünftige, meist "genagelte" Bergschuhe anmessen. Die Skier wurden damals ebenfalls in Handarbeit angefertigt. Man suchte hierfür einen Tischler auf und gab ihm Zdarskys Angaben für den Bau des "Alpenski". Dieser wurde den individuellen

---

<sup>7</sup> Bei der Suche nach einem geeigneten Ski hat, in Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Sportwissenschaft der Universität Hamburg, die ehemalige Skifirma Sohler in Wangen im Allgäu bereits im Jahr 1984 den "Sohler-Galopp", der als der erste "Curver-Ski" gedacht war, herausgebracht

Körpermaßen des jeweiligen Skiläufers genau angepaßt.

Dabei mußten zwei Kriterien berücksichtigt werden:

- das **Körpergewicht**, von welchem die **Skibreite**,  
und
- die **Beinlänge** des Skiläufers, von welcher das Maß für die **Skilänge** abgeleitet wurde.

Für den Skibau gab es aber auch einen Fixpunkt und zwei feste Maße:

- die **Skimitte** legte Zdarsky bei den **Schuhspitzen** fest, d.h. die Bindung war so zu montieren, daß die Schuhspitze genau hinter der Skimitte lag;
- für diese **Skimitte** galt jene Skibreite, die vom Körpergewicht abgeleitet wurde;
- das hintere **Skiende** war, unabhängig von der individuellen Skilänge, immer **1cm breiter** als die Skimitte
- die **Basis der Skipitze**, d.h. jene Stelle, wo sich die Schaufel aufbog, war **2 cm breiter** als die Skimitte.

Mathias Zdarskys Ziel war das Fahren im ungespurten Gelände. Er versuchte daher Skimaße zu finden, die verhindern, daß der Läufer im Schnee versinkt. Der Ski mußte daher jeweils eine bestimmte Auflagefläche haben: diese ist das Produkt aus Länge mal Breite des Ski.

Die Skilänge leitete Zdarsky von der Technik des Wendens im Stand (Spitzkehre) ab. Die Ski durften also nur so lange sein, damit dies auch bequem und sicher möglich ist. Damit war das erste individuelle Maß gefunden, nämlich die Beinlänge. Da diese schwerer zu messen ist, nahm er als Annäherung die Armlänge. Die Mitte des Ski, bzw. die halbe Skilänge, ergab sich dann dadurch, daß man zur Armlänge noch die Fußlänge hinzunahm.

Da Menschen mit gleicher Beinlänge unterschiedlich schwer sein können und dadurch eine unterschiedliche

Standfläche benötigen, um nicht im Schnee zu versinken, stellte Zdarsky die Skibreite in Relation zum Körpergewicht.

Um das Bogenfahren auf der Kante, das wir heute "**Curven**" nennen, zu fördern, mußte für Zdarsky der Ski **tailliert** sein: deswegen die unterschiedliche Breite von Skimitte, Skiende und Skipitzenbasis.

Mit diesen Annäherungswerten gab Zdarsky bereits vor einhundert Jahren präzisere Angaben für den körpergerechten Alpinski, als wir sie im Breitensport verwenden.

Da wir heute allerdings fast nur auf präparierten Pisten fahren, können wir die Skibreite etwas vernachlässigen, was sich insbesondere im Skilanglauf zeigt, wo wir auf den präparierten Loipen mit für das freie Gelände vollkommen untauglichen "Ski-Spagettis" dahinflitzen.



In seinem im Jahre 1896 in Hamburg erschienenen Buch gab Zdarsky bereits folgende Bauanleitung für den "Lilienfelder Ski":

*"Die Länge des Ski richtet sich nach der Länge des Fahrers und wird auf der Grundlage der bequemen Spreizweite bestimmt. Die **bequeme** Spreizweite ist diejenige Entfernung, welche zwischen dem Rist des Standbeines und der Ferse des ohne Schwung so weit als möglich vorgesprenzten Beines entsteht, wobei jedoch die Spreizhaltung durch etwa 5 bis 10 Sekunden eingehalten werden muß. **Bequem** wird diese Stellung fast niemand finden, und dennoch nenne ich sie die bequeme Spreizweite, weil sie beim Skilaufen nur momentan und da noch mit Schwung ausgeführt wird und daher keine Schwierigkeit verursacht. Da es dem im Zimmer Spreizenden auf 5 bis 10 cm mehr oder weniger nicht ankommt, so ist es notwendig, für die bequeme Spreizweite ein verlässliches und leicht auffindbares Maß anzugeben. Ein solches liefert uns die Länge des Armes, wenn er waagrecht nach vorne vor die Brust ausgestreckt ist. Man mißt ihn von der Sehne des breiten Brustmuskels, welcher in der Nähe des Schultergelenkes*

zum Oberarm geht und sich hart anfühlt, sobald man den Oberarm kräftig gegen die Brust anzieht, bis zur Spitze des Mittelfingers der ausgestreckten Hand. Diese Länge, welche erfahrungsgemäß der bequemen Spreizweite entspricht, gibt uns das Maß vom Fersenende des Ski bis zur Ferse des Fußes. An diese Länge schließt sich die Länge des Fußes an. Beide Längen zusammen geben die halbe Skilänge. Der Mittelpunkt des Ski ist also nicht unter dem Fuße, sondern genau vor der Fußspitze. Ein Ski, der eine kürzere Dimensionierung aufweist, trägt nicht genügend im tiefen Schnee; ein Ski, der länger ist, ist im Gebirge unbrauchbar, weil er das Wenden nicht erlaubt. Die Breite des Ski richtet sich nach der Schwere des Fahrers. Es genügt, wenn man drei Unterschiede macht und Fahrer unter 60 Kilo, solche von 60-80 und solche von 80-100 Kilogramm unterscheidet. Für die ersteren genügt eine Skibreite in der Mitte des Ski von 6 cm, für die zweite Kategorie beträgt die Mittenbreite 7 cm, und für die dritte Gruppe 8 cm. Das Fersenende des Ski ist bei allen drei Arten 1 cm breiter als die Mitte, die Basis der Skipitze ist um 2 cm breiter als die Mitte. Die Skipitze ist beiläufig in einer

Länge von 25-30 cm aufgebogen bis zu einer Höhe von 15-20 cm. In der Mitte ist der Ski 3 cm dick, einige Millimeter mehr oder weniger, je nach Schwere des Fahrers, schaden nicht. Das rückwärtige Skiende und die Skipitzenbasis sind 1 cm dick, die Skipitze verdünnt sich bis zu 5-6 Millimeter. Der unbelastete Ski darf, auf ebenen Boden niedergelegt, diesen nur mit dem Ende und der Spitzenbasis berühren, die Skimitte muß 2-3 cm oberhalb des Bodens sich wölben. Irgendwelche Rinnen und Verzierungen sind zum mindesten überflüssig, wenn sie nicht gar Ärger bereiten. Eine besondere Sorgfalt erheischt die Verjüngung der Dicke von der Mitte nach hinten, resp. nach vorne. Dieselbe ist für beide Teile verschieden. Die Dicke des hinteren Teils nimmt anfangs nur sehr allmählich ab, so daß seine Oberfläche noch eine deutliche Krümmung nach oben aufweist. Denn auf diesen Teil lastet das Bein meistens, und dieser Teil hat auch sonst oft plötzlichen Druck auszuhalten. Der vordere Teil des Ski dagegen soll etwas elastischer sein, deshalb nimmt seine Dicke rasch hohlkehlenartig ab, so daß ca. 25 cm von der Mitte an der Ski nur mehr  $1 \frac{1}{2}$  cm dick ist und bis zur

Spitzenbasis gleichmäßig bis auf 1 cm abnimmt. Der Ski muß ferner genau auf die Mitte gearbeitet sein, das heißt seine Kanten müssen in Bezug auf die Längenmitte vollkommen symmetrisch sein.

Nach diesen Angaben kann jeder Tischler oder Wagner aus astfreiem, trockenen Eschenholz Skier machen."<sup>8</sup>

"Ich lehre seit 1896," schrieb Mathias Zdarsky 34 Jahre später, "der Ski ist doppelt so lang wie der ausgestreckte Arm mit dazugerechneter Schuhlänge. Der Stock ist um etwa 10 cm kürzer als der Ski und 30 bis 34 mm dick, je nach Schwere des Skiläufers."<sup>9</sup>

Warum das Kantenfahren zum "**Curven**" führt, und wie wichtig hierfür die **Taillierung** des Ski ist, beschrieb Mathias Zdarsky bereits ebenfalls sehr klar in seinem im Jahr 1896 in Hamburg erschienenen Buch:

"Versuchen wir festzustellen, wodurch das Ablenken gegen den

---

<sup>8</sup> Mathias Zdarsky. Lilienfelder Skilauf-Technik. Hamburg 1897 (1896)

<sup>9</sup> Mathias Zdarsky. Geschichtsfälschungen auf dem Gebiete der Entwicklung des Schneeschuhlaufens in Mitteleuropa. In. Der Schnee. Wien 1930

Berg verursacht wird.....Die Bauart des Ski ist jedoch derart, daß die Breite des Ski unter dem Fuße am schmalsten ist, das Fersenende ist um 1 cm breiter, die breiteste Stelle der Spitze, dort wo die Spitze sich zu heben beginnt, ist wieder um 1 cm breiter als das Fersenende. Die Skikante ist also ein Teil einer kreisförmig gearteten Kurve. Durch den Druck, dem der Ski ausgesetzt ist, gewinnt diese Kurve noch mehr Kreisähnlichkeit. Aus dieser Kantenform ergibt sich schon die bogige Richtung der Fahrbahn. Wenn man aber noch bedenkt, daß wir den Schwerpunkt in der Richtung nach dem Kreismittelpunkt verschieben, daß wir auf derselben Seite mit dem Stocke einen Reibungsfaktor hervorrufen, und daß schließlich die aufgebogene Skipitze, sobald sie Widerstand findet, ebenfalls nach der Bergseite ablenken muß, so wird uns klar, daß durch die Zusammenwirkung all dieser Faktoren eine bogige Fahrrichtung entstehen muß."<sup>10</sup>

Mathias Zdarsky schrieb im Jahre 1907  
in seinen "Methodischen

---

<sup>10</sup> Mathias Zdarsky. Lilienfelder Skilauf-  
Technik. Hamburg 1897 (1896)

Skilauflübungen" über das

"Bogenfahren":

*"Jede Abweichung von der geraden Bahn wird 'Bogen' genannt, daher die vielen Streitfragen über das Bogenfahren. Die einfachste Art des Bogenfahrens entsteht, wenn wir, seitwärts neigend, die Skier im gleichen Sinne kanten."*<sup>11</sup>

Für Mathias Zdarsky war es besonders wichtig, daß die Bögen auf der Kante des bogeninneren Ski voll zum Halbkreis ausgefahren wurden.

*"Steile Hänge kann man durch rasche Aneinandereiung von kurzen Kreisschwüngen in angenehmer und doch äußerst schneidiger Fahrt herabsausen. Derart ununterbrochen angereihte Kreisschwünge werden Schlangenschwung genannt. Gerade so wie mäßig gekrümmte Bögen keine Kreisschwünge sind, sind wellige Fahrtrichtungsänderungen keine Schlangenschwünge."*<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> Mathias Zdarsky. Methodische Skilauflübungen. In: Alpen-Skiverein (Hrsg) Skiport - Gesammelte Aufsätze von Mathias Zdarsky. Wien 1915, und in: Der Schnee. Wien 1907

<sup>12</sup> Mathias Zdarsky. Methodische Skilauflübungen. In: Alpen-Skiverein (Hrsg) Skiport - Gesammelte Aufsätze von Mathias

Mit dem "*Skicurven*" geht es heute "*back to the roots*", zurück zu den Wurzeln des "Alpinen Skilaufs", zurück zu Mathias Zdarsky!

Das "Curven" entdeckten wir bereits vor mehr als 15 Jahren, als wir in einem gemeinsamen Forschungsprojekt mit dem Skihersteller "Fischer" die "*Einbein-Methode*" als Anfängerlehrweg entwickelten. Es wurden damals mit nur einem Ski die gleichen Entdeckungen gemacht, die nun die Snowboarder mit einem Board machen. Bei der "*Einbein-Methode*" stießen wir fast zufällig auf jenes Schwungprinzip, mit dem Mathias Zdarsky vor einhundert Jahren den "Alpinen Skilauf" begründet hatte.

Kennzeichnend für den "*Schlangenschwung*" waren:

- die deutliche **Bogeninnenlage**,

---

Zdarsky. Wien 1915, und in: Der Schnee. Wien 1907

- das schneidende **Belasten des Innenski,**
- das **Ausfahren des Bogens zum Halbkreis,**
- eine **spezifische psychische Einstellung.**

Die auf dem *"Pflugprinzip"* aufbauenden Schwungtechniken fixierten nämlich den Läufer psychisch auf die Frage:

*"Wie bekomme ich die **Skienden** möglichst schnell und reibungsarm auf die **andere Seite des Körpers** gedreht?"*

Die Frage des "Curvens" ist dagegen eine radikal andere. Sie ist die gleiche, die Zdarskys Technik bestimmte. Bei ihr galt es jene psychische Grundeinstellung zu erzeugen, die von den Fragen bestimmt war:

*"Wie bekomme ich den **Körper** auf die **andere Seite der Skier?**" und **"Wie nütze ich **Schwerkraft** und **Fliehkraft** aus, damit dies nahezu mühelos gelingt?"***



Die Frage des Entlastens und die des reibungsarmen Drehens der Skier über die Falllinie traten dabei gar nicht auf.

Fährt man die Bögen, wie Zdarsky forderte, richtig aus, dann zieht einen die Schwerkraft beim Bogenwechsel, wenn man locker ist, nach vorne talwärts richtig aus dem Bogen hinaus und in den neuen hinein. Das ist der *"ultimate Kick"* beim *"Curven"*. Man braucht nur etwas Mut, um **"loszulassen"** und dies **"zuzulassen"**.

*"Besonders das Übertragen des Körpergewichts, wie es beim Kreisschwungwechsel erforderlich ist, ... macht den Anfängern viele Schwierigkeiten, weil sie sich nicht getrauen, genügend bergabwärts sich vorzubeugen."*<sup>13</sup>

Das kommerzielle Skilehrwesen folgte nicht dem von Zdarsky vorgezeichneten Weg. Mit Starrköpfigkeit wurde der

"Pflug" als tragende Säule des Lehrweges fest verankert, was zu unnötigen Unfällen führte, und es auch heute noch tut.

Mit zunehmender Hangneigung und mit zunehmender Geschwindigkeit ist nämlich das im "Pflug" steckende Prinzip des "Paß-Ganges" wenig zweckmäßig. Es ist dort sogar widernatürlich! Die auf den Pflug aufbauenden Lehrwege schliffen aber auf gering geneigten Hängen - auf denen das "Paßgang-Prinzip" noch einigermaßen zweckmäßig und natürlich ist - dieses "Paßgang-Muster" als Gewohnheit ein. Beim Übergang ins steilere Gelände führte dieses Lehrverfahren dann als "Spätfolge" naturgemäß zur Häufung von Unfällen.

Das dem "Pflugfahren" zugrundeliegende "erbkoordinative Leistungsmuster" des "Paß-Ganges" ist geprägt durch ein ständiges Umlasten

---

<sup>13</sup> Mathias Zdarsky. Lilienfelder Skilauf-Technik. Hamburg 1897 (1896)

von einer seitlichen Stützung zur anderen. Der Körperschwerpunkt bleibt dabei immer zwischen den Beinen. Auch beim schreitenden Beinwechsel erfolgt bloß ein Wechsel von einer Großzehenbelastung zur anderen. Beim Bogenwechsel wird entsprechend auch nur von einem Außenski auf den anderen umgelastet, ohne den Körperschwerpunkt aus der Zwischenlage herauszubewegen:

der Körperschwerpunkt **"schwingt"** also nicht über seiner bewegten Unterstützungsfläche balancierend hin und her,

sondern

die bewegte Unterstützungsfläche wechselt unter dem Körper schwerpunkt immer von einer Seite auf die andere.

Dieses Muster hat bei ganz spezifischen Aufgabenstellungen auch seinen biologischen Sinn. Ändert sich aber die Aufgabenstellung, dann wird

sozusagen ein anderes biologisches Muster "aufgerufen". Wird zum Beispiel beim "Gehen" die Geschwindigkeit gesteigert, dann kommt es zum "Laufen". Steigert sich die Geschwindigkeit eines laufenden (trabenden) Pferdes, so fällt es "von selbst" in den "Galopp". Viktor von Weizsäcker hat in seiner "Theorie des Gestaltkreises" diesen "Funktionswandel" eingehend analysiert, und ihn als etwas biologisch Grundlegendes erkannt:

*"Mit der stetigen Änderung einer Reizgröße oder einer Funktionsgröße ergeben sich unstetige Änderungen der Leistung. Steigert ein Pferd seine Fortbewegungsgeschwindigkeit, so fällt es sprunghaft vom Schritt in Trab, Galopp. Es läuft bei jedem solchen Sprung nicht nur schneller, sondern vor allem anders... Man darf diese Unstetigkeiten als Aktsprünge bezeichnen...*

*Man kann sagen: das Subjekt, der unendlichen, stetigen und quantitativen Mannigfaltigkeit der physikalischen Welt gegenübergestellt, beschränkt sich*

*in Begegnung mit ihr auf eine endliche Menge von Qualitäten; eine Qualität ist dann für das Subjekt repräsentativ für eine ganze Schar quantitativer Variationen. Der biologische Akt vollzieht den Qualitätssprung als eine Art der Qualifizierung des Quantitativen, und diese bedeutet seine subjektive Einschränkung, vielleicht seine Rettung gegenüber der uferlosen Unbegrenztheit des Quantitativen...*

*Der Funktionswandel ermöglicht die improvisierende Individuation; die Qualität, die repräsentative Einschränkung der Quantitäten. Beides weist auf den großen Spielraum der Unabhängigkeit des Organismus gegenüber seiner Umwelt hin. Weil die Funktionen labil und der Akt von der Qualität verhältnismäßig unabhängig ist, kann individuelles Leben sich gegen eine Welt behaupten." <sup>14</sup>*

Der das kommerzielle Skilehrwesen heute noch beherrschende Gedanke eines "stetigen" Fortschreitens "vom Leichten zum Schweren" - ohne qualitative Sprünge - findet hier keineswegs seine Bestätigung. Was bei

langsamer Geschwindigkeit angemessen ist, läßt sich nicht immer quantitativ intensiviert auf eine schnellere übertragen. Was unter einfachen Bedingungen eingeschliffen wird, kann beim "Achtsprung" daher zum Verhängnis werden! Genauso ändert sich das biologische Muster der Fortbewegung mit zunehmender Hangneigung. Auch hier ist es biologisch angelegt, ab einer gewissen Neigung nicht mehr Fuß vor Fuß setzend zu laufen, sondern nachstellend zu galoppieren. Die Gamsen zeigen uns dies deutlich. Es ist aber durchaus möglich, durch Dressur das "Einlegen" des biologisch sinnvollen "Ganges" zu verhindern. Man kann zum Beispiel ein Pferd so trainieren, daß es über den "biologischen Punkt" hinaus weitertrabt und nicht in den "Galopp" fällt. Dies ist möglich, nur kann das trabende Pferd - selbst bei

---

<sup>14</sup> Viktor von Weizsäcker. Der Gestaltkreis. Leipzig 1943<sup>2</sup>

bestem Training - nicht die Geschwindigkeit eines schnell galoppierenden erreichen!

Auch Menschen kann man mit einiger Mühe dazu bringen, über den "biologischen Punkt" hinaus, bei dem sonst jeder normale Mensch zu laufen beginnt, weiter zu gehen, d. h. immer mit einem Bein am Boden zu bleiben. Wir machen in unserer Bewegungskultur aus dieser "widernatürlichen" Fortbewegung sogar einen olympischen Wettbewerb. So kann eben der Mensch auch dressiert werden, sich im steilen Gelände mit dem dafür relativ untauglichen Leistungsmuster des "Paßganges" abzumühen. Diese Dressur zum "Widernatürlichen" braucht natürlich mehr Zeit, als man benötigt, um den Menschen im steilen Gelände zum "Galoppen" hinzuführen. Es ist ja auch schwerer, jemandem das schnelle Gehen beizubringen, als das langsame Laufen. So schrieb bereits Mathias Zdarsky:

"Meinen Halbkreisschwung nannten meine Widersacher 'Stemmbogen'. Ich hatte nichts dagegen einzuwenden, denn im Wesen ist der Halbkreisschwung ein rascher Wechsel zwischen zwei ungleichnamigen Stemmstellungen. Aber was jetzt meine Gegner als 'Stemmbogen' pflegen, ist eine Karikatur von so häßlicher Körperhaltung und so großer Kraftvergeudung, daß es mir unfaßbar ist, wie man aus Justamentgründen sich so lange plagen kann. Erst unlängst sagte mir ein Student: 'Ich brauchte eine ganze Woche, bis ich den Stemmbogen erlernte, obzwar ich als einer der besten Fahrer in der Schule galt. Bei Ihnen erlernte ich den mühelosen und viel kürzeren Halbkreisschwung in einer halben Stunde.'" <sup>15</sup>

Die heftig vorgetragene Diskussion um Zdarskys Fahrweise fixierte sich erstaunlicherweise immer mehr auf eine fahrtechnische Nebensächlichkeit, nämlich auf die Frage, ob ein oder zwei Stöcke für das Skilaufen in den Alpen besser seien. Der

---

<sup>15</sup> Mathias Zdarsky. Ein heikles Thema. In: Der Schnee. Wien 1930



entscheidende Unterschied der Fahrweisen lag aber vielmehr in den Rumpfbewegungen und in den Körperschwerpunktslagen, die unterschiedlichen Erbkoordinationen folgten. Die der "Pflugfahrweise" verpflichteten "Zweistöckler" propagierten das druckvolle Drehen des ausgestemmtten Ski, und sprachen dann davon, daß man sich beim Bogenfahren "hinauslegen" müsse, um den bogenäußeren Ski besonders zu belasten. Dagegen nahm Zdarsky, der, wie beim "Curven", die Bögen mit deutlicher Bogeninnenlage fuhr, scharf Stellung. Im Jahr 1930 schrieb er:

*"Sollte aber jemand noch zweifeln, welcher Unsinn von den Zweistöcklern verzapft wird, der lese doch im 'Gebirgsfreund' die Belehrungen des 'staatlich geprüften Schilehrers' Ing. Ed. Schmidt, die natürlich Herr Hollmann nicht beanstandet. Dort lesen wir die Belehrung, daß beim Stemmbogen das Körpergewicht nach **außen** verlegt wird. Einen solchen Unsinn, eine solche technische*

Unmöglichkeit behauptet ein 'staatlich geprüfter Schilehrer'. Wie müssen die staatlichen Prüfungsstellen im Skifahren bewandert sein, daß sie solches absolutes Nichtwissen, eine solche bare Unmöglichkeit bei einem Prüfling nicht wahrnehmen? Und derselbe Staat, der solche Prüfungskommissionen hat, veranstaltet offizielle Jugendkurse.

Ich fordere öffentlich diese Staatsstellen auf, wahrheitsgemäß alle Unfälle und deren Art, die sich bei diesen staatlichen Skikursen ereignen, rücksichtslos zu veröffentlichen. Nur dann wird der Staat sich dessen bewußt werden, welche Pflichten er bei der Pflege der körperlichen Volkserziehung erfüllt oder verletzt...

Die meisten Skiverbindungen, die meisten Ski-, Turn- und Alpenvereine sind dem großen Tam-Tam unterlegen. Sie sind sich gar nicht bewußt, welche Geschichtsfälschungen sie begehen, welche unsachgemäße Lehrmethoden sie einführen.

Daher sind schwere Skiunfälle an der Tagesordnung, aber die Stimme der Chirurgen, die seit Jahrzehnten gegen den Mißbrauch des Skilaufs sich erhebt, ist an

den maßgebenden Stellen niemals vernommen worden.

Alles lebt im Banne des Tam-Tam-Betriebes und es fällt keinem tonangebenden Menschen auf, daß die ganze Tam-Tam-Skilitatur einig ist im Verspotten Zdarskyscher Ideen, obzwar diese Ideen unter Benutzung phantastischer Namen fleißig ausgeschrotet werden.

All diesen schandbaren Zuständen, wo jeder Laffe als Rekordbrecher sich betätigen will und dieses Gift schon den Schülern bei den Jugendwettläufen eingeeimpft wird, könnte doch einmal ein tatkräftiger Mann, der die staatliche Macht dazu hat, ein Ende machen."<sup>16</sup>

Zum Erlaß des Unterrichtsministeriums zur Einrichtung von Skischulen in Österreich äußerte er sich bereits vorher im Jahre 1929 so:

"Besonders wir in Österreich sind hauptsächlich auf alpines Gelände angewiesen. Es muß also eine Fahrfertigkeit möglich sein, welche leicht, in kurzer Zeit, in drei bis sechs Tagen, erlernbar ist, strurzfrees Fahren ermöglicht und in ästhetischer

---

<sup>16</sup> Mathias Zdarsky. Die Zweistöckler. In: Der Schnee. Wien 1930

Beziehung unseren  
Schönheitsbegriffen von  
Körperbewegungen entspricht.  
Dieses klare, leicht zu  
erreichende Ziel vermisste ich in  
dem eben angeführten Erlaß. Ohne  
genaue Zielangabe ist alles  
weitere nur ein Herumprobieren,  
ein Herumwursteln.  
Aber ebenso unrichtig ist die  
Einsetzung der Prüfungskommission.  
Eine solche setzt doch naturgemäß  
eine Schulung voraus.  
Wo ist diese heutzutage vom  
Ministerium für Unterricht  
anerkannt? Da stoßen wir überall  
auf Laienurteile, Faxereien,  
Halbheiten, auf Wichtigtuerei, auf  
Entartungen aller Art. Aus diesem  
derzeit herrschenden Chaos des  
Skibetriebes sollen Prüflinge  
herausgeholt werden. Diese  
Unmöglichkeit wird sich bitter  
rächen, und auf viele Jahre ist  
der Skilauf als Volkslauf nur mit  
dem Ziele 'Ertüchtigung der  
Menschheit' wieder lahmgelegt."<sup>17</sup>

"Und noch etwas kann ich",

schrrieb Mathias Zdarsky,

---

<sup>17</sup> Mathias Zdarsky. Errichtung von  
Skischulen.( Zum Erlaß vom 18.12.1928. )  
In: Der Schnee .Wien 1929

"zu dem 'heiklen Thema' anführen:  
Weder von den Widersachern, noch  
von den Schulmachthabern<sup>18</sup> hat sich  
je einer die Mühe genommen, mich  
als Skifahrer aufzusuchen. Auch  
diese Tatsache ist ein  
interessanter Beitrag zur  
Geschichte des Skilaufs."<sup>19</sup>

"Geschimpft wurde und wird über  
meine den winterlichen Alpinismus  
ermöglichende Arbeit genug. Wo  
sind die Historiker, die  
quellenmäßig meine Priorität  
nachweisen und den Schwindel der  
Nachahmer brandmarken?

Ja, man muß ein Österreicher sein,  
um eines Tages zu erfahren, daß  
das Ministerium für Unterricht den  
Begründer des alpinen Skilaufes  
zum staatlich geprüften Skilehrer  
ernannt hat.

Woher hat diese Prüfungskommission  
ihr Wissen genommen?

Der stets heiter gestimmte  
Mathias Zdarsky."<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> Anmerkung von H.T.: Mit diesen  
"Schulmachthabern" ist unter anderen der  
ansich sehr  
verdienstvolle Karl Gaulhofer gemeint.

<sup>19</sup> Mathias Zdarsky. Ein heikles Thema. In:  
Der Schnee. Wien 1930

<sup>20</sup> Mathias Zdarsky. Geschichtsfälschungen  
auf dem Gebiete der Entwicklung des

# Die "Einbein-Methode" im Anfängerskilauf

Bericht über ein Forschungsprojekt<sup>21</sup>

Im **Jahre 1975** begannen wir an der Universität Hamburg die Skiausbildung für unsere Sportstudenten zu reformieren. Im Mittelpunkt dieser Reform standen die Probleme der ersten Tage eines Skianfängers. Unsere Arbeit wurde damals stark durch das Konzept von George Joubert beeinflußt. Wir versuchten dieses dynamische Konzept dadurch zu

---

Schneeschuhlafens in Mitteleuropa. In: Der Schnee. Wien 1930

<sup>21</sup> Horst Tiwald ( 04. 11. 1981)

Veröffentlicht in : Leibesübungen

Leibeserziehung Wien 1982/2

sowie in "Sportpraxis in Schule und Verein"

Bad Homburg 1982/11

erweitern, daß wir Skilauf ganz gezielt als **Gleichgewichtssportart** auffaßten und dementsprechend dazu übergingen, möglichst viele **einbeinige Gleit- und Rutschphasen** mit Hochheben des unbelasteten zweiten Ski in unseren Lehrweg einzubauen.<sup>22</sup> Der erste Tag blieb aber für den Skianfänger damals noch so, wie er immer war. Gehen, Laufen, Springen, Gleiten, Rutschen und Spiele in der Ebene sowie am sacht geneigten Hang mit **beiden** Skiern an den Beinen.

Im **Frühjahr 1978** wurde mir zum ersten Mal deutlich, daß die meisten Stürze der Anfänger dadurch passieren, daß ihnen vorne beide Skier überkreuz kommen. Daraus zog ich den logischen Schluß, daß einem keine **zwei** Skier

---

und in: Horst Tiwald "Budo-Ski -  
Psychotraining im Anfängerskilauf"  
Ahrensburg 1984

<sup>22</sup> vgl. meine Beiträge "Zum Skifahren richtig eingestellt?", "Zur Terminologie der Aktiven Lehr- und Fahrweise." und "Zum

überkreuz kommen können, wenn man nur **einen** Ski an den Beinen hat. Ich ließ sofort jeweils einen Ski abschnallen und dann die gleichen Aufgaben wie vorher durchführen. Es gab nun kaum mehr Stürze und es war auch ein anderes **Ausdrucksverhalten** zu beobachten. An die Stelle der verkrampten und ängstlich lenkenden "**Fahr**-Haltung" war eine aufrechte und souveräne "**Lauf**-Haltung" getreten. Diese Beobachtung ermutigte uns, im darauffolgenden Jahr sofort mit nur einem angeschnallten Ski zu beginnen.<sup>23</sup> Da dies auf Anhieb unübersehbare Erfolge brachte, aber der Einwand kam, daß dies ja mit durchtrainierten und talentierten Sportstudenten als Skianfänger kein Wunder sei, bereiteten wir dann mit Unterstützung der Abteilung

---

inneren Sprechen im Anfängerskilauf "in dieser Sammlung.

<sup>23</sup> vgl. "Bericht über einen Anfänger Lehrweg Skilaufen 1979" der damaligen Ski-Anfängerin Petra Neuroth in dieser Sammlung.



"Forschung und Entwicklung" der Skifabrik "Fischer" für das **Frühjahr 1980** ein Forschungsprojekt vor.<sup>24</sup> Dieser Versuch wurde dann mit **16jährigen Schülern und Schülerinnen** des Gymnasiums "Buckhorn" (Hamburg) durchgeführt.

In das Konzept dieses Vorhabens wurden wesentliche Gesichtspunkte der Methode von Fritz Hoschek (**Bewegungsaufgabe, Stufen der Bewegungsformung**<sup>25</sup>) sowie der Ansatz von Alois Weywar, der Skilaufen als

---

<sup>24</sup> vgl. meine Erläuterung des Projektes "Biomotorischer Lehrweg Skilaufen - die Einbein-Methode" in dieser Sammlung.

<sup>25</sup> Fritz Hoschek. Die natürliche Lehrweise des Schilaufens. Wien - Leipzig 1933  
ders. Das natürliche Skilaufen und seine Lehrweise. In: Skileben in Österreich. Jahrbuch des Österreichischen Ski-Verbandes. Wien 1935

Fritz Hoschek / Friedl Wolfgang. Das natürliche Schwungfahren auf Schiern. Wien - Leipzig 1935

Fritz Hoschek. Erziehung zum Schwingen - Geländehilfen, Bewegungsaufgaben, Schwingen. Wien 1938

ders. Stufen der Bewegungsformung. In: Margarete Streicher. Natürliches Turnen IV. Wien 1956

**Galoppen** erkannte <sup>26</sup> , eingearbeitet.  
Über diesen Versuch existiert ein  
kleiner Film, von dem eine Kopie bei  
"Fischer-Ski" liegt und dort  
ausgeliehen werden kann.

Im **Frühjahr 1981** haben wir unser  
Projekt mit zwei Gruppen von  
Sportstudenten als Skianfänger  
abgeschlossen. Da die Zeit, in der  
man in unserem Lehrweg nur einen Ski  
angeschnallt hat, nur die erste  
Stunde des ersten Tages betrifft,  
haben wir uns im zweiten Abschnitt  
unseres Projektes insbesondere den

---

<sup>26</sup> Alois Weywar. Die  
bewegungsphysiologischen Grundlagen des  
Schlaufes. In: Leibesübungen  
Leibeserziehung. Wien 1956/10  
ders. Beiträge zur organischen  
Bewegungsanalyse. Mit einem einführenden  
Beitrag von Max Thun-Hohenstein. Ahrensburg  
1983  
Mit den verschiedenen Fortbewegungsarten  
hat sich im Anschluß an Max Thun-Hohenstein  
auch Fritz Reuel befaßt.  
Vergleiche seine "Denkschrift über die  
gemeinsamen entwicklungsgeschichtlichen,  
physiologischen und dynamischen Grundlagen  
jeder Art menschlichen Laufens,

weiteren Tagen des Lehrweges methodisch zugewandt und hier gezielt psychologische Gesichtspunkte, wie sie aus dem Budo-Sport bekannt sind, eingebracht.<sup>27</sup>

Rückblickend gesehen hat sich aus dem Einfall, mit einem Ski zu beginnen, ein psychisch orientierter Lehrweg entwickelt, für den, insgesamt gesehen, die anfängliche **Einbeinigkeit** zwar wesentlich und auffällig, aber keineswegs das zentrale Phänomen ist. Im Übrigen ist die Erkenntnis des Wertes des Skilaufens mit nur einem Ski als

---

Bogenlaufens und Schwingens" aus dem Jahr 1931

<sup>27</sup> Vergleiche hierzu die Grundgedanken, die ich in meinem Buch "Psychotraining im Kampf- und Budo-Sport - Zur theoretischen Grundlegung des Kampfsportes aus der Sicht einer auf dem Zen-Buddhismus basierenden Bewegungs- und Trainingstheorie."

Ahrensburg 1981 mit besonderem Hinweis auf unser Skiprojekt dargelegt habe.

Fortgeführt habe ich diese Gedanken in "Budo-Tennis I. Eine Einführung in die Bewegungs und Handlungstheorie des Budo am Beispiel des Anfänger-Tennis". Ahrensburg 1983 und mit meinem Buch "Budo-Ski -

besondere **Gleichgewichtsschulung**  
keineswegs neu. Bereits in den 20er  
Jahren hat Fritz Reuel dies  
propagiert und in seinem Buch "**Neue  
Möglichkeiten des Skilaufs**" mit einem  
Foto veranschaulicht, wie mir bei  
meinem Quellenstudium nun bekannt  
wurde.

Was den einbeinigen Anfang beim  
Gleiten und Rutschen betrifft, so  
wurde dieser von uns beeinflusst, aber  
auch unabhängig davon, in den letzten  
Jahren an mehreren Stellen mit  
durchwegs gutem Erfolg ausprobiert.

So wurde auch diese Idee, obwohl oder  
gerade weil sie so simpel ist, zuerst  
belächelt, dann beschimpft, um nun zu  
einer brauchbaren  
Selbstverständlichkeit zu werden.

Die Übungen mit nur einem  
angeschnallten Ski sind denkbar  
einfach. Zuerst werden auf einem

---

Psychotraining im Anfängerskilau".  
Ahrensburg 1984.

sacht geneigtem und präpariertem Hang  
**Schrägfahrten** von ca. 10 - 15 Meter  
gefahren. Dies erfolgt auf der  
Innenkante hin und dann **auf der**  
**Außenkante zurück**. Nach einigen  
Versuchen wird dann der Ski an das  
andere Bein geschnallt, und das  
Gleiche auch mit diesem Bein  
versucht. Auf das aufrechte lockere  
Stehen achten und versuchen, zum  
Halten zu kommen, indem jeweils das  
Skiende, ohne mit dem Schuhbein  
aufzusetzen, hangabwärts getreten  
wird.

Dies haben wir ca. zehnmal auf jedem  
Bein gemacht.

Anschließend gingen wir auf einen  
etwas steileren Hang und übten das  
**"Sicheln"**. Hierbei geht es um den  
**rhythmischen** Standwechsel der beiden  
Beine, um die Arbeit in der **Falllinie**  
sowie um die **Koordination** von Stock-  
und Beinarbeit.

Folgende Situation:

Rechter Ski angeschnallt;  
Stand am linken Schuh; Schuh  
in Richtung Falllinie  
aufgesetzt; taloffene  
Körperhaltung; Skibein  
anfersen, mit dem Ski unter  
dem Gesäß schräg zur  
Falllinie.

Sodann:

Linken Stock (schuhseitigen  
Stock) vorne einsetzen; dann  
**voll** auf das Skibein steigen  
( dieses möglichst nahe beim  
Standbein und vor der  
Falllinie aufsetzen ) und  
sich vom Stock **wegdrücken**;  
Stock und Schuhbein  
hochheben.

Es folgt nun die durch das  
sichelnde Aufsetzen des Ski  
eingeleitete bogenförmige  
Rutschphase ("Sicheln") mit  
betontem Einsatz der  
Innenkante bis zum Halten.

sodann:

Wenn nötig, Talstock  
einsetzen und sich von  
diesem wegdrücken, so daß  
wir wieder mit dem Schuhbein  
Stand bekommen. Das Skibein  
mit hängenden Skipitzen  
sofort hochheben, anfersen  
und wieder schräg zur

Falllinie unter das Gesäß  
bringen.  
Und so fort...

Diese Übung wird nicht im Sinne einer Bewegungsvorschrift erklärt, sondern dynamisch mit sprechmotorischer Begleitung **vorgemacht**.<sup>28</sup>

Die Aufgabe besteht für den Schüler darin, möglichst voll auf das Skibein zu steigen und sich nach vorne über die Skipitzen zu beugen, etwa wie beim Rollerfahren.

Auch diese Übung wird ca. zehnmal mit Skiwechsel wiederholt. Damit ist alles abgeschlossen, was wir in unserem Lehrweg als Übungen mit nur einem angeschnallten Ski für nötig erachten. Dies noch öfter zu tun, würde nur Spielerei sein und unter Umständen psychisch auf eine Gewohnheitsbildung orientieren, die als Teilfertigkeitslernen unserem

---

<sup>28</sup> vergl. meinen Beitrag "Zum inneren Sprechen im Anfängerskilaufl."

Konzept entgegenstehen würde.<sup>29</sup> In allen weiteren Einbeinphasen in unserem Lehrweg, die allerdings sehr häufig sind, wird jeweils der unbelastete Ski hochgehoben.

Der Übergang von dieser ersten Phase zu jener, in welcher mit zwei Skiern an den Beinen gearbeitet wird, ist die eigentliche Schwierigkeit in unserem Lehrweg, die oft dazu verleitet, wieder in einen herkömmlichen Lehrweg überzuleiten

---

<sup>29</sup> Bis heute sind nur zwei weitere Einski-Übungen dazugekommen. Zum einen die verschiedenen Varianten des "Wedelns" auf einem Ski, zum anderen hat Thomas Bickhardt das Sicheln auf der Außenkante mit Erfolg eingeführt. Ich bin auch dazu übergegangen, beim Schrägfahren auf einem Ski mit der Fahrt immer auf der Außenkante zu beginnen. Beim Wedeln auf einen Ski soll beim Bemühen, vom Bogen auf der Außenkante zum Bogen auf der Innenkante zu wechseln, beim Skianfänger das erbkoordinative Leistungsmuster des Galopp-Wechsels aktualisiert werden. Es ist dies jenes Leistungsmuster, das bereits vor hundert Jahren Mathias Zdarsky seiner alpinen Skifahr-Technik zugrundegelegt hat. Heute ist dieses Leistungsmuster, obwohl es im herkömmlichen Skilehrwesen gemieden wird, besonders deutlich im alpinen Skirennsport zu beobachten.



und die Einbeinübungen nur als Vorschaltphase zu betrachten.

Für uns beginnt aber **gerade an diesem Punkt** der eigentliche Lehrweg, der genau auf dem aufbaut, was in der ersten Phase erarbeitet wurde. Für sein Verstehen sind folgende **Leitgedanken** bedeutsam:

- Wir meiden in unserem Anfängerlehrweg sowohl den **Pflug** als auch die **beidbeinige Hangschrägfahrt**. Wenn Hangschrägfahrt, dann mit hochgehobenem unbelasteten Ski. Wer das Gleichgewicht verliert, **muß** sich **sofort** zum Beinwechsel **entschließen**, das heißt entweder zum Weitergleiten allein auf dem Bergski oder zur Einleitung eines Schwunges! Da wir statt der psychisch passiven Einstellung "*Fahren und Lenken*" (durch Gewichtverlagerung und Bremsen durch Stemmen und Spreizen) zu der selbstaktiven psychischen Einstellung "*Laufen*" bzw. "*Galoppen und Hakenschlagen*" kommen wollen, meiden wir den Pflug (es gibt noch zahlreiche andere Gründe dagegen!). Weil wir von einer Verlaufforientierung (einer aufmerksamen und vorausdenkenden

Hinwendung auf die Form der Haltung und auf den Bewegungsverlauf) wegkommen wollen, meiden wir die Hangschrägfahrt bzw. belasten diese mit der Aufgabe, das Gleichgewicht zu halten und dem Zwang des Beinwechsels bei Gleichgewichtsverlust.

- Als psychisches Grundproblem **für den Anfänger** betrachten wir die Frage: **"Wie komme ich den Hang hinunter?"**. Sein Problem ist nicht die Frage: **"Wie quere ich den Hang?"**. Daraus ergibt sich für uns die Notwendigkeit, klar zwischen einer **Handlungsrichtung** und einer **Bewegungsrichtung** zu unterscheiden. Wird die Handlung entsprechend dem Grundproblem (Abfahrt ins Tal) auf direktem Wege durch Abfahren in der Falllinie in Form einer Schußfahrt realisiert, dann stimmen Handlungs- und Bewegungsrichtung überein. Fahre ich aber in aneinandergereihten Bögen zu Tal, dann ist die Handlungsrichtung **entsprechend meiner übergeordneten Absicht** immer die Falllinie, die Bewegungsrichtungen sind jedoch von dieser verschieden und durch die jeweiligen Gleit- und Rutschrichtungen bestimmt.
- Da Anfänger entsprechend diesem psychischen Grundanliegen hinunter ins Tal wollen, ist für uns die

Aufgabe gestellt, ein Verfahren zu finden, bei welchem die Bewegungsrichtungen möglichst wenig, aber **doch** von der Handlungsrichtung abweichen. Das Schußfahren in der Falllinie mit sicherndem Gegenhang scheiden wir aus psychologischen Gründen, die wir hier nicht näher differenzieren wollen, als Anfängerübung am ersten Tag aus. Die Gründe sind ähnlich wie diejenigen gegen die beidbeinige Hangschrägfahrt und gegen den "fahrzeuglenkenden", psychisch wenig selbstaktiven Pflug. Wir beginnen aber bereits am ersten Halbtage mit Richtungsänderungen nahe der Falllinie, bei welchen Einbeinphasen und deren rhythmische und **entschlußkräftige** Aufeinanderfolge wesentlich sind.

- Für uns ist Skilaufen nicht **"Bewegelnlernen"** sondern **"Handelnlernen"**. Der Oberkörper ist immer **"handlungsoffen"**, das heißt, man wendet sich psychisch und körperlich immer der Handlungsrichtung zu. Ist die Handlungsabsicht, ins Tal zu kommen, so wendet sich der Oberkörper frontal dem Tal zu. Ist die Handlungsabsicht dagegen, den Hang zu queren, dann werde ich auch den Oberkörper in diese Richtung stellen. Leiste ich diese Querung mit einer Hangschrägfahrt, dann ist

die Bewegungsrichtung wieder mit der Handlungsrichtung identisch. Fahre ich dagegen mit Kurzschwüngen quer zum Hang, dann weichen diese Bewegungsrichtungen von der Handlungsrichtung ab.

- Inwieweit man als Fortgeschrittener, um bestimmte Aufgaben optimal zu lösen, von diesem Grundsatz abweichen muß, soll hier nicht diskutiert werden. Was hier aufgezeigt werden soll, ist die **psychisch klare Struktur, die der Anfänger seiner Aufmerksamkeit geben muß**. Wir betrachten also Skilaufen als Handlung und eine skiläuferische Handlung als eine **rhythmisch gegliederte Ganzheit**. Wird diese rhythmische Ganzheit verloren, so ist auch die **skiläuferische Handlung** unterbrochen bzw. zu Ende, und es muß durch **Entschlußfassung** ein Neubeginn gesetzt werden. Die kleinste rhythmische Einheit im Skilaufen ist der **Schwung**. Diesen zu erlernen, ist bereits **Ziel des ersten Tages!**
- Da wir als Grundfrage des Anfängerskillaufes die Frage: "*Wie komme ich ins Tal?*" betrachten, muß die Grundabsicht auch in der kleinsten ganzheitlichen Einheit erkennbar sein. Aus dieser Sicht sehen wir den Schwung ganz anders

als die **herkömmlichen Skilehrwege**, deren Grundfrage nicht: "Wie komme ich ins Tal?" ist, sondern: "Wie komme ich von Zick nach Zack?", "Wie komme ich von einer Schrägfahrt in die andere?", was im Grunde nur eine Modifikation des Problems der Spitzkehre darstellt. Für herkömmliche Skilehrwege ist der Schwung **ein** Bogen, der von einer Bewegungsrichtung (Hangschrägfahrt) in die andere Bewegungsrichtung (Hangschrägfahrt) überleitet. Aus unserer Sicht ist der Schwung in seiner kleinsten Ganzheit ein von einer Handlungsrichtung bestimmter doppelter Bogen, ein "S". Ein Bogen alleine ist aus unserer Sicht nur eine "halbe Sache", er ist (subjektiv als skiläuferische Handlung) bloß **Umkehr** der Bewegungsrichtung, nicht aber **Fortbewegung** in der Handlungsrichtung. In einem einzelnen Bogen ist daher das rhythmische Zentrum der "Handlung als Fortbewegung" eliminiert. Die Schwungmitte in einem Schwung als "Handlung der talstrebenden Fortbewegung" (Doppelbogen) ist der Übergang von einem Bogen in einen anderen. Dieser Punkt ist das Entscheidende im Skilauf, er ist das psychische Zentrum der Entschlußfassung, das von Anbeginn an aktiviert werden muß!<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> Heute bezeichne ich dieses Zentrum selbst

- Aus diesem Grunde heißt es bei uns bereits am ersten Tag: Jeder Halteschwung ist mindestens ein Doppelbogen!<sup>31</sup> Niemand bleibt nach nur einem Bogen stehen! Wer keine Fahrt mehr hat, muß sich eben

---

als den Schwung. Der Schwung ist für mich heute der Bogen-Wechsel. Ich folge dabei Mathias Zdarsky, dem Begründer der alpinen Skifahr-Technik, der als erster den Schwung als Bogen-Wechsel definiert hat. Für ihn war der Kreisschwung "ein Stemmstellungswechsel während der Fahrt." (Mathias Zdarsky. Methodische Skilaufrübungen. Lilienfeld 1906). Der Stemmstellungs-Wechsel erfolgt nach dem erbkoordinativen Leistungsmuster des Galopp-Wechsels.

Den Bogen-Wechsel unterscheide ich von den schwung-vorbereitenden und schwung-aussteuernden Bogen-Änderungen. Für die Bogen-Wechsel und für die Bogen-Änderungen sind ganz unterschiedliche Manöver relevant, die auch ganz unterschiedlich aufeinander folgen können. Für den situativen Skilauf wirkt es sich daher verheerend aus, wenn in einem Lehrweg der Bogen-Wechsel mit bestimmten Bogen-Änderungen zu einer Einheit "verklebt" wird, was heute noch im Skilehrwesen mehr oder weniger geschieht, für den ästhetischen Pistenskilaufr aber auch reicht.!

<sup>31</sup>Auch meine Auffassung vom Doppel-Bogen bewirkte das Verkleben von Techniken des Bogen-Wechsels mit Techniken des Bogen-Änderns. Wenn ich dies für die ersten Tage für richtig halte, dann muß mir klar sein, daß ich in den folgenden Tagen diesen Verklebungen durch achtsames Variieren wieder entgegenwirken muß.

**entschließen**, behelfsweise den zweiten Bogen zu hüpfen. Dadurch wird der Anfänger lernen, beim nächsten Mal nicht so stark in eine handlungsunterbrechende Sicherheitsposition (quer zum Hang) abzuschwingen, sondern er wird bei der talstrebenden Handlung bleiben. Er wird dann bereits am ersten Tag die Falllinie als **"Leitlinie der Handlung"** psychisch positiv bewerten und nicht als **"Zone der Angst"** meiden, bzw. so schnell und weit wie möglich zu überwinden suchen. Er wird dann lernen, daß die Falllinie für die Bewegung mehr Freiheitsgrade bietet als die Hangschrägfahrt.

- Für uns ist also die kleinste rhythmische Einheit im Skilaufen der "S"-förmige Doppelbogen. Nur diesen bezeichnen wir als Schwung. Sein Entschlußzentrum liegt im Übergang vom ersten zum zweiten Bogen. Dieses Zentrum ist gekennzeichnet durch die Handlungsrichtung in der Längsachse des "S". Jeder Schwung hat nur **ein** solches Zentrum. Mehrere Schwünge hintereinander werden daher nicht aneinandergereiht, sondern **rhythmisch ineinander integriert**. Der zweite Bogen des ersten Schwunges wird zum ersten Bogen des zweiten Schwunges. Daher besteht zwar **ein** Schwung aus zwei Bögen, aber eine Folge von zwei Schwüngen besteht nur aus drei Bögen. Eine

ganzheitliche Folge von "n"-Schwüngen besteht also immer aus "n+1-Bögen". Ein Bogen alleine ist kein Schwung !

### **Zusammenfassung:**

Wir fassen Skilaufen gezielt als **Gleichgewichtssportart** und als **Handlung** auf. Unser Skilehrweg beginnt mit nur einem angeschnallten Ski. Dies betrifft aber nur die erste Stunde am ersten Tag. Später wird bei den einbeinigen Gleit- und Rutschübungen jeweils der unbelastete Ski hochgehoben. Wir sind der Ansicht, daß die vielen Verletzungen im Skilauf durch eine falsche psychische Einstellung, die am ersten Tag gelegt wird, verursacht sind. Aus diesem Grunde bauen wir von Anbeginn statt der passiven Einstellung "*Fahren und Lenken*" die psychisch selbstaktive Einstellung "*Laufen bzw. Galoppen und Hakenschlagen*" auf.

Wir unterscheiden im Anfängerskilaufl zwischen einer **Handlungsrichtung**, in welche man blickt, und wo man den Oberkörper frontal hinwendet, und **Bewegungsrichtungen**, welche durch Rutsch- und Gleitrichtungen bestimmt sind.



Der Schwung ist aus unserer Sicht ein "S"-förmiger Doppelbogen, dessen psychisches **Zentrum der Entschlußfassung** am Übergang vom ersten zum zweiten Bogen liegt.

Dieser Schwung ist die kleinste rhythmisch-ganzheitliche Einheit der skiläuferischen Handlung. Er wird für den Anfänger bestimmt durch die **talstrebende Handlungsrichtung** (Längsachse des "S") und den davon abweichenden **Bewegungsrichtungen** der beiden Bögen, von denen die erste am Ende des Schwunges **rhythmisch wiederkehrt**.

Ein Schwung herkömmlicher Art (als nur ein Bogen) ist dagegen als Handlung nur **Umkehr einer Bewegungsrichtung**, also psychisch nichts anderes als die Modifikation des Problems der Spitzkehre.

Unser Schwung als kleinste rhythmisch ganzheitliche Einheit einer talstrebenden Handlung ist dagegen nicht **Umkehr** sondern **Fortschritt** in der Handlungsrichtung mit rhythmischer **Wiederkehr** der ursprünglichen Bewegungsrichtung.

## Zum Skifahren richtig eingestellt?<sup>32</sup>

Es ist wichtig, sich auf den Skiurlaub körperlich gut vorzubereiten und sich psychisch **richtig einzustellen**. Die Ausrüstung sollte ebenfalls beachtet werden: Nicht zu lange Skier und richtig eingestellte Sicherheitsbindungen. Man sollte sich auf der Piste selbst vergewissern, ob sich die Bindung auch wirklich öffnet. Hierfür gibt es praktische Prüfmethoden. Aber auch zu leicht eingestellte Sicherheitsbindungen erhöhen keineswegs die

---

<sup>32</sup> Horst Tiwald (Januar 1977) Veröffentlicht in: "Oberösterreichische Nachrichten". Linz 12. 2. 1977  
und in: Horst Tiwald. Kritische Sporttheorie. Ahrensburg 1983

Sicherheit! Im Gegenteil: für den, der noch mit **Fangriemen** und noch nicht mit **Skistoppfern** fährt, kann dadurch die Verletzungsgefahr erhöht werden. Zum Kauf von Skischuhen sollte man sich Zeit nehmen. Nicht jede Firma hat für jeden Fuß passende Schuhe.

Und schließlich sollte man die Pistenregeln kennen und sich auch entsprechend verhalten.

Dies sind Ratschläge, die vielleicht jedem bekannt sind, die aber nicht immer befolgt werden.

Man erfährt viel über die Einstellung der Bindungen, relativ wenig aber über die **Einstellung des Menschen**, die dieser zum Skifahren mitbringen sollte. Hier meine ich weniger die Rücksicht auf andere, die in den Pistenregeln angesprochen wird, sondern die psychische Einstellung, die das Erlernen des Skifahrens erleichtert.

Jede Sportart hat ihre psychologische Struktur. Entspricht die Einstellung des Sportlers nicht dieser Struktur, so hemmt dies das Lernen und den Leistungsfortschritt.

Gerade beim Skifahren ist oft neben bestimmten körperlichen Voraussetzungen, wie Kondition und Kraft in den Beinen, die psychische Einstellung einer der **leistungslimitierenden Faktoren**, also eine jener Ursachen, die für das Lernen und die Leistungsverbesserung von entscheidender Bedeutung sind.

Diese ist nicht bei allen Sportarten gleich. Bei **verlauforientierten** Sportarten, wie beim Tanz und in der Gymnastik, kommt der richtigen Bewegungsvorstellung und der Bewegungskoordination besondere Bedeutung zu. Der Rhythmus jedoch ist für alle Sportarten von besonderer Wichtigkeit.

Skifahren gehört im Wesentlichen aber zu den **resultatorientierten**

Sportarten. Hier will der Sportler mittels der Bewegung ein bestimmtes Gelände, oft möglichst schnell, bewältigen. Das ist etwas ganz anderes als der **verlauforientierte** Skiport, der an einer ästhetischen Bewegungsausführung oder an einer schwierigen Bewegung (Trickskillauf) orientiert ist. Aber dies ist nur etwas für Fortgeschrittene. **Für Anfänger ist das Gelände der "Partner"**, mit dem er zurechtkommen muß. Deshalb ist beim Anfängerskillauf eine Einstellung, die auf den **Verlauf** der Bewegung hinorientiert, vollkommen fehl am Platze! Aber gerade diese wird dem Skischüler seit Jahren durch die Ski-Ästhetik, die sich in den Skilehrplänen und im Verhalten der Skilehrer widerspiegelt, in penetranter Weise aufgedrängt. Die Skilehrer überschlagen sich in ihrer Beredsamkeit mit gutgemeinten Tips und vielfältigen Korrekturen, die

ausschließlich den Verlauf der Bewegung betreffen. Der Skichüler vermutet daher, daß er einen "kraftlosen" Trick finden muß, der in der richtigen Bewegungsausführung zu suchen ist.

Die Bewegungen, die der Skianfänger machen soll, sind aber so einfach, daß er von ihnen relativ schnell eine brauchbare Bewegungsvorstellung hat und sie "am Trockenen" auch bald in ästhetischer Perfektion demonstrieren kann. Eine Skigymnastik, die sich vorwiegend an der Vermittlung skifahrerspezifischer Bewegungsstrukturen orientiert und weniger an der Verbesserung von Kraft, Kondition und Gleichgewichtsgefühl arbeitet, ist daher auch wenig effektiv.<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> Heute bin ich dagegen sehr wohl der Ansicht, daß sich die Skigymnastik mit den Bewegungsstrukturen beschäftigen muß. Allerdings mit den richtigen. Dabei geht es aber nicht darum, diese zu lernen oder blind einzuschleifen, sondern sie im Vollzug geistesgegenwärtig erkennen und variieren zu können. Es geht dabei um das

Dem Schüler mangelt es also selten an der richtigen Bewegungsvorstellung, und trotzdem redet der Skilehrer unentwegt auf den scheiternden Schüler ein, so als hätte dieser noch nicht begriffen, was zu tun ist.

Sicher kommt der richtigen Bewegungsvorstellung auch im Skifahren ihre Bedeutung zu, und man wird auch auf gezielte Instruktionen in dieser Richtung nicht verzichten können. Zur Zeit wird aber deren Bedeutung maßlos überschätzt.

Wie bei vielem, so müßten sich die Ski-Ästheten in den Skischulen auch hier vom Rennsport überzeugen lassen, daß nicht alles so funktioniert, wie man es sich am "grünen Tisch" ausgedacht und als "Bewegungs-Mode" in Umlauf gesetzt hat.

Für den Anfänger wie für den Rennläufer ist es wesentlich, im

---

strukturelle Bewußtmachen der den verschiedenen Schwüngen zugrundeliegenden erbkoordinativen Leistungsmuster, die man kann und ohnehin nicht zu lernen braucht.

Skifahren zu einer **aktiven Fahrweise** zu gelangen.

Es ist nicht so, wie das Wort "Ski-**Fahren**" suggeriert, daß man sich als Lenker des Fahrzeuges "Ski" fühlen soll, der nur die Aufgabe hat, durch Gewichtsverlagerung, Aufkanten und Drehen der Skier richtig **zu lenken**. Das ist jene passive Einstellung, die im Extremfall ängstliche Menschen dazu bringt, möglichst **"immer mit beiden Beinen am Boden zu bleiben"**, diese möglichst in Pflugstellung von sich zu spreizen und dann zu beten, daß das "Fahrzeug" zum Halten kommt, ohne daß eine "Gesäßbremsung" erforderlich wird.

Man muß im Gegenteil zu der aktiven Einstellung **"Ski-Laufen"** kommen. Zu derselben Einstellung, die man im Sommer hat, wenn man hakenschlagend einen steilen Hang hinunterläuft. <sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> Das erbkoordinative Leistungsmuster dieses hakenschlagenden Bergabbewegens ist eben der Galopp bzw. der aneinandergereihte Galopp-Wechsel.



Für den Anfänger ist es wichtig, möglichst schnell auf **ein** Bein zu kommen und zu lernen, **möglichst lange auf einem Bein zu gleiten, durch Aufkanten und Fersendrehen seitlich zu rutschen und rhythmisch, wie beim Laufen, die Beine zu wechseln.**

Das kann er natürlich nur, wenn er in den Beinen Kraft hat und durch Kniebewegung den Ski entlasten und das Gleichgewicht regulieren kann. **Das Gleichgewichtsgefühl, das im Skifahren besonders wichtig ist, verbessert man schneller auf einem Bein. Auch das Kantengefühl wird hier rascher ausgebildet.**

Um aber auf einem Bein fahren zu können, d.h. Versuche zu unternehmen und üben zu können, braucht man die entsprechende psychische Einstellung und auch etwas Kraft in den Beinen: Deshalb sei eine spezifisch vorbereitende Skigymnastik empfohlen!

Auch fortgeschrittene Skifahrer, die seit Jahren in jedem Winter wieder das lernen, was sie im vergangenen bereits gekonnt aber in der Zwischenzeit "verlernt" haben, sollten dies beachten.

Viele haben die Zielvorstellung des Wedelns bzw. des Parallelschwingens mit **ganz enger Skiführung**. Unentwegt üben sie daher dasselbe. Meist mit geringem Erfolg. Sie ärgern sich über ihre noch zu breite Skiführung oder über die Tatsache, daß sie immer noch, nach einer Seite meist etwas mehr, ausstemmen. Dieses starre Üben der Zielform bringt, wenn, dann nur sehr langsam den erwünschten Lernfortschritt. Meist ist vorher der Skiurlaub beendet und im nächsten Jahr wiederholt sich die Mühe.

Diese fortgeschrittenen Läufer wären gut beraten, sich dem Skifahren gegenüber psychisch anders einzustellen. Es wäre für sie auch günstig, **von beiden Beinen auf ein**

**Bein zu kommen,** um ihr Gleichgewichtsgefühl besser zu schulen. Wenn sie dann zurückkehren zu ihrem ursprünglichen Anliegen, werden sie merken, daß sie ihren Parallelschwung verbessert haben.

Beim Skifahren dürfen wir nie vergessen, daß auch das Gelände "ein Wörtchen mitzureden" hat und uns aus dem Gleichgewicht bringen kann, vor allem dann, wenn wir uns in eitler Weise nur mit der Schönheit unserer eigenen Bewegung beschäftigen und das Gelände ignorieren. Die Buckelpiste und der Eishang sind nicht **Störenfriede**, die unsere ästhetischen Bemühungen vereiteln, sondern Partner und Gegner zugleich, mit denen wir in einen **kämpferischen Dialog** kommen müssen, der **uns fordert** und Aufgaben stellt, bei deren Lösung wir lernen. Wenig und langsam lernen wir jedoch bei einer **Überforderung** im noch zu schweren oder bei einer ästhetisch

orientierten **Unterforderung** im  
relativ leichten Gelände.

# Zur Terminologie der "Aktiven Lehr- und Fahrweise" im Skifahren

35

Im Beitrag *"Zum Skifahren richtig eingestellt ?"* hat der Satz: *"Für den Anfänger ist es wichtig, möglichst schnell auf **ein** Bein zu kommen und zu lernen, **möglichst lange auf einem Bein zu gleiten, durch Aufkanten und Fersendrehen seitlich zu rutschen und rhythmisch, wie beim Laufen, die Beine zu wechseln"***, zur Diskussion geführt, die eine Präzisierung der verwendeten Ausdrücke fordert.

Unter "Aufkanten" verstehe ich einen Prozeß, der schnell oder langsam, kraftvoll oder weniger kräftig durchgeführt werden kann.

---

<sup>35</sup> Horst Tiwald (Februar 1977)  
Veröffentlicht in: Horst Tiwald. Kritische Sporttheorie. Ahrensburg 1983

Nicht meine ich mit "Aufkanten" den Zustand, der sich durch diesen Prozeß einstellt und der sich mit "stark" (viel) oder "wenig" präzisieren läßt. In meiner Aussage ist auch zu beachten, daß ich nicht "Aufkanten, **dann** Fersendrehen", sondern "Aufkanten **und** Fersendrehen" sage, was ausdrücken soll, daß der Lernende beide Prozesse **zur gleichen Zeit**, mit etwas früherem Beginn des Aufkantens, durchführen soll.

Beim Gleiten soll auch präzisiert werden, ob es sich um ein Gleiten auf der Lauffläche oder um ein Gleiten vorwiegend auf der Innen- oder Außenkante des Ski handelt.

Meiner Aussage lag die Vorstellung einer Fahrt in der Falllinie auf leicht geneigtem Gelände zugrunde, bei der der Anfänger auf einem Bein auf der Lauffläche gleiten soll und die Aufgabe hat, durch Aufkanten **und** Fersendrehen ins Rutschen zu kommen. Bei dieser Anfängerübung ist es

vorerst gleichgültig, ob der Anfänger in ein Seitwärtsrutschen, ein Seitvorwärtsrutschen, in ein schwingartiges Rutschen oder schnell zum Halten kommt.

Die Terminologie und die Instruktionen sollten bei der Konzeption der "Aktiven Lehrweise" **alle** neu überdacht werden, insbesondere hinsichtlich der **pragmatischen Dimension** der Sprache.

36

So ruft der Terminus "*Umsteigen mit Talstemme*" vermutlich eine ganz andere Einstellung beim Lernenden hervor, als es die Bezeichnung "*Umsteigen mit Taltritt*", die ich vorziehen würde.

Auch sollte überlegt werden, ob bei der Instruktion nicht statt "Fersendrehen" Ausdrücke wie

---

<sup>36</sup> vgl. Georg Klaus. Die Macht des Wortes. Berlin-Ost 1964  
ders. Semiotik und Erkenntnistheorie. Berlin-Ost 1972

"Fersenschieben" oder "Fersentreten"  
besser wären.

Nicht immer sind semantisch wahre  
Sätze, die Termini der Sprache der  
Physik bei der Deskription des  
Bewegungsphänomens verarbeiten, bei  
der Instruktion auch pragmatisch  
"wahr"!

Es wäre auch zu überlegen, wie  
hilfreich mit der Sprache der  
Mechanik strukturierte  
Bewegungsvorstellungen für den  
Anfänger tatsächlich sind.

Das Bewegungsphänomen ist ja das, was  
herauskommt, der motorische "Output".  
Es ist wirklich die Frage, ob man  
sich das, was zeitlich nacheinander  
herauskommt, immer auch zeitlich  
nacheinander vornehmen muß!

Aus der beobachtbaren Tatsache, daß  
zum Beispiel zwei Züge in einer  
bestimmten zeitlichen Reihenfolge aus  
einem Tunnel (black box)  
herauskommen, kann man nicht  
schließen, daß sie auch in derselben



Reihenfolge in den Tunnel hineingefahren sind. Ja, es kann auch sein, daß sie in der Form, wie sie herauskommen, gar nicht hineingefahren sind, sondern im Tunnel "umgebaut" wurden.

Das sind naive Vergleiche, die vielleicht dazu beitragen, die naive Gläubigkeit an sprachlich formulierte "Bewegungsvorstellungen" als Instruktion etwas in Frage zu stellen.

Eine Bewegungsvorstellung ist nicht immer dasselbe wie ein Handlungsplan, bei dem man sich zeitlich nacheinander geordnete Teile auch bei der Realisierung nacheinander vornehmen kann.

## **Zum "inneren Sprechen" im Anfängerskillauf <sup>37</sup>**

Das Phänomen des inneren Sprechens ist bekannt. Man kann sich ihm nicht erwehren. Es stellt sich bei schwierigen Vorhaben auch als bewußtes Phänomen ein, ob man will oder nicht. Einerseits will man sich mit seiner Hilfe den Ablauf der zu erlernenden Bewegung oder Handlung merken, sich selbst durch Vorsagen leiten und auf zu erwartende Schwierigkeiten gezielt aufmerksam machen, andererseits will man sich mit seiner Hilfe emotional beeinflussen, etwa durch beruhigende, Sicherheit einflößende Worte.

In der Sprechbewegung können aber auch Eigenschaften der zu erlernenden Bewegung, zum Beispiel Rhythmus und Dynamik, nachgebildet werden. Auf diese Weise kann man, wenn einem die

---

<sup>37</sup> Horst Tiwald (Januar 1978) Veröffentlicht in: Leibesübungen Leibeserziehung. Wien

Bewegung von einem Demonstrator akzentuiert vorgezeigt und diese Akzente gleichzeitig auch sprechmotorisch zum Ausdruck gebracht werden, bereits im Vorwege ganz Wesentliches für die eigene Sportmotorik lernen. Dies kann intensiviert werden, wenn der Lernende in einem "observativen Training"<sup>38</sup> zum lauten, dynamischen

---

1978/3

<sup>38</sup> Das Observative Training basiert auf der Wahrnehmung. Es geht also darum, sich in etwas, was man in der Praxis oder in einem Film vorgezeigt bekommt, psychisch intensiv hineinzusetzen.

Beim sogenannten Mentalen Training muß man sich dagegen das Bild, in das man sich hineinversetzen soll, selbst in seiner Vorstellung erzeugen. Durch die eigenaktive Vorstellung hat das Mentale Training eine intensivere Wirkung. Es geht aber das Risiko ein, daß man sich auch etwas "Falsches" vorstellt. Dies wiederum meidet das Observative Training. Beim Observativen Training ist das Bild die Wahrnehmung einer äußeren Präsentation, beim Mentalen Training dagegen eine selbst produzierte innere Vorstellung. In beiden Formen des Psycho-Trainings basiert der Erfolg auf der Fähigkeit des Übenden, sich intensiv in ein Bild hineinzusetzen, d.h. sich mit dem Wahrgenommenen oder mit dem Vorgestellten im Hier und Jetzt zu

Mitsprechen veranlaßt wird. Hat man dieses dynamische Mitsprechen gelernt, dann kann man durch lautes, später leises und letztlich inneres Mitsprechen seine eigene Bewegung gleichsam in schon teilweise vorgefertigte Bahnen führen.

Diese dynamischen Komponenten können durch Informationen, die die Bewegungsvorstellung strukturieren, ergänzt werden. Dadurch bekommt man nicht nur Informationen über das "Wie" (die Eigenschaften) sondern auch über das "Was": beim Umsteigeschwung zum Beispiel durch die Information **"Stock - hoch - rüber"**. Hier werden die **Entschlußhilfe** "Stocheinsatz", die daran anschließende "Hochentlastung" und das "Umsteigen" **markiert**.

Im Folgenden soll nun nicht diskutiert werden, ob das aus den gegebenen Instruktionen erkennbare

---

identifizieren. Diese Imaginationskraft ist trainierbar.

Lehrverfahren in jedem Fall das günstigste ist. Die Beispiele sollen lediglich die Methode des gezielten Aufbaues eines sachgerechten inneren Sprechens aufzeigen.

Wenn man sich aufgrund eigener Lehrerfahrung dafür entschieden hat, daß der Stockeinsatz gerade hinsichtlich seiner Bedeutung als **Entschlußhilfe** für den Anfänger unersetzbare Bedeutung hat, und daß das Schwungende, das später wichtiger als der Stockeinsatz wird, vorerst zu Gunsten des Stockeinsatzes vernachlässigt werden kann, dann bietet sich folgender Beginn an:

Als Lehrer begleitet man seine eigene akzentuierte Demonstration mit folgenden Worten:

**"Stock - hoch - rüber"**

Diesen "Satz" sollen sich nun die Schüler selbst dynamisch vorsagen. Im Einzelfall wird man als Lehrer dem

---

Schüler in dynamischer Sprechweise diese Worte nachrufen. Dann wird man aber dazu übergehen, diesen Satz zu **verkürzen**. Dieser Vorgang wird hier als "Radikalisierung", analog zu Begriffen der autosuggestiven Psychotherapie, bezeichnet. Je nach Mängeln in der Ausführungsweise des Schülers wird man vorübergehend anders radikalisieren. Bei mangelhafter Hochentlastung wird man zum Beispiel auf "hoch", bei zu wenig dynamischem Umsteigen dagegen auf "rüber" radikalisieren. Später wird man aber in beiden Fällen zur Radikalisierung auf "Stock" übergehen, um diese Entschlußhilfe weiter aufzubauen. Diese Radikalisierung stellt sich so dar:

**"Stock - hoch rüber"**  
auf  
**"Stock"**

Der entschlußkräftig auf **"Stock"** radikalisierte Umsteigeschwung wirkt sich auch positiv auf das **Geländesehen** und die richtige Wahl der Spur aus. Dies soll verhindern, daß der Schüler durch mangelnde Entschlußkraft in "ungünstiges" Gelände abgetrieben wird. Die durch das noch nicht ausgearbeitete Schwungende hervorgerufenen relativ langen Hangschrägfahrten sollen durch Stockeinsatz entschlußkräftig verkürzt werden.

Um das Schwungende zu bearbeiten, braucht man den Begriff **"Schub"**. Diesen kann man ebenfalls durch dynamische Demonstration und simultanes lautes Vorsprechen einführen. Diesen neuen Begriff gilt es nun mit dem bereits radikalisierten Vorgang **"Stock"** in Verbindung zu bringen. Dabei muß man die Radikalisierung wieder aufbrechen und das Wort **"Schub"** in den Satz integrieren. Es kann hierfür folgende

Instruktion zum "inneren Sprechen"  
gegeben und dementsprechend  
demonstriert werden:

**"Stock - hoch - Schub"**

Diesen Satz wird man nun je nach  
Schwierigkeiten unterschiedlich  
akzentuieren. Um Schwierigkeiten  
besonders zu markieren, wird man  
wieder unterschiedlich  
radikalisieren, jedoch sukzessive  
dazu übergehen auf

**"Stock - Schub"**

zu radikalisieren, um nach wie vor  
den **"Stock"** als Entschlußhilfe zu  
haben.

Bemerkt man, daß die Realisierung  
zusehend rhythmischer wird und sich  
die zwischengeschalteten  
Hangschrägfahrten verkürzen, so wird

man den Satz:



**"Stock - Schub"**

zu

**"Schub-Stock"**

umkehren.

Dadurch wird das Schwungende akzentuiert und als Beginn eines neuen Schwunges herausgearbeitet. Dies geschieht abschließend durch die Radikalisierung auf:

**"Schub",**

was die Möglichkeit schafft, zum inneren Sprechen in Form von:

**"Schub - Schub - Schub - Schub . . . . ."**

und damit zum rhythmischen Kurzschwingen zu gelangen.

In der Praxis beobachten wir, daß Skiläufer, wenn das innere Sprechen dem **"Selbstlauf"** überlassen bleibt, ganz unterschiedlich radikalisiert.<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> Für das achtsame Lernen ist es ganz wichtig, daß man das nicht zu umgehende "Innere Sprechen" beherrscht bzw. kontrolliert. Mathias Zdarsky hat deshalb bereits vor hundert Jahren besonderen Wert auf die Einführung einer eindeutigen

So gibt es Fahrer, die auf "**Stock**", andere, die auf "**hoch**", wieder andere, die auf "**rüber**" radikalkisiert haben. An der Bewegung, an den unbenutzt pendelnden oder an den hackenden Stöcken, sowie am besonders dynamischen Hoch- oder Seitwärtsspringen ist dies klar zu erkennen.

Besteht die Absicht, diese Radikalisierungen zu modifizieren, dann ist es unbedingt notwendig, sich vorerst den **bewußt oder unbewußt** verwendeten Satz wieder zu vergegenwärtigen. Es gilt, ihn aufzubrechen und dann durch Integrieren neuer Elemente, durch Akzentverlagerung, durch spezifische Radikalisierung und durch Umkehrung entsprechend dem neuen Ziel neu zu radikalisieren. Wenn man sich der

---

Sprache gelegt, die in Form von "Schlagworten" die wichtigsten Entscheidungen und Entschlußfassungen markiert. Darin ist ihm besonders deutlich Max Winkler gefolgt. vgl. Max Winkler. Der Schilaf. München 1932 (5.Aufl.)

sprachlichen Möglichkeiten bewußt wird und sich ihrer auch bedient, ist dies in der Regel auch zu leisten.

Der Mythos von den hartnäckigen, **"eingeschliffenen" Fehlern** und die Angst vor ihnen kann beseitigt werden, **wenn man das oft wirklich hartnäckige Fehlverhalten auf sein fehlerhaftes "inneres Sprechen" untersucht,** dieses als Ist-Stand bewußt macht und aufbricht.

Unser dargestellter Vorgang stellt sich zusammengefaßt folgendermaßen dar:

***"Stock - hoch - rüber"***

***"Stock - rüber" „***

***"Stock"***

***"Stock - rüber - Schub"***

***"Stock - Schub"***

***"Schub - Stock"***

***"Schub"***

**"Schub - Schub - Schub - Schub -  
Schub ...."**

**Radikalisieren**

**Aufbrechen und Integrieren  
eines neuen Elementes**

**Umkehren**

**Radikalisieren**

**zyklisches Rhythmisieren  
durch verkettendes Integrieren**

## **Biomotorische Psychotherapie 1978** <sup>40</sup>

---

<sup>40</sup> Horst Tiwald. Institutsintern  
veröffentlicht 1978 Dieser Beitrag befaßt  
sich nicht unmittelbar mit dem Skilauf. Er  
beschreibt aber den theoretischen  
Hintergrund, mit dem ich damals an die  
Analyse heranging. Der Name "Biomotorik"

## **Biomotorik und körperorientierte Psychotherapie**

Der Wert der Bewegung für die psychisch-geistige Entwicklung des Menschen und für seine Gesundheit wurde schon vor Jahrtausenden erkannt und auch praktisch genutzt.

Die östlichen und fernöstlichen Länder sind hier dem christlichen Abendlande, das sich bis in die jüngste Vergangenheit durch eine

---

wurde von Dieter Hellauer, mit dem ich damals diesen Ansatz in der Psychotherapie erprobte, kreiert. In den ersten Jahren wurden alle Bezeichnungen für das, was ich gemacht habe, von meinen Studenten erfunden. Ich habe diese Benennungen akzeptiert und sie mir dann zu eigen gemacht. So änderten sich die Bezeichnungen für das, was ich entwickle, im Laufe der Jahre. Zuerst wurde es "Aktive Fahrweise", dann als "Einbein-Methode", dann als "Biomotorischer Lehrweg Skilaufen" und dann "Budo-Ski" bezeichnet. Heute bezeichne ich meinen Ansatz selbst, nenne ihn "Integraler Skilauf" und lege ihm die Lehrweise nach der "Theorie der Leistungsfelder" zugrunde, die sich auch auf die Theorie des Gestaltkreises von Viktor von Weizsäcker bezieht. Von der Sache her folge ich heute beim Skilauf aber unmittelbar Mathias Zdarsky, der seine Lehrweise entlang des

extreme Leibfeindlichkeit auszeichnete, weit voraus. Bereits vor 4500 Jahren soll in China eine Art Fußball gespielt worden sein und es entwickelte sich dort schon früh, und vorher schon in Indien, ein bis heute tradiertes System einer wirksamen Gesundheitsgymnastik. Diese stellt im Unterschied zu unserem Fit-Sport nicht die Herzkreislaufbelastung in den Vordergrund.

Gegenüber der jahrtausende alten Tradition in anderen Kontinenten ist die praktische Beschäftigung mit der körperlich-psychischen Einheit des Menschen im modernen Europa sehr jung und steckt dementsprechend noch in den Kinderschuhen.

Heute **(1978)**, insbesondere durch den Einfluß indischer und fernöstlicher Praktiken, die in der westlichen Welt immer mehr in Mode kommen, hat sich

---

Leistungsmusters des Galopp-Wechsels anlegte.

die Beschäftigung mit dem ganzen Menschen auch bei uns verbreitet. Sie trifft sich hier mit Auffassungen einer bewegungsorientierten Psychologie, wie sie bereits Ende des vorigen Jahrhunderts von dem russischen Physiologen und Psychologen Setschenow und im Anschluß daran von der gesamten dialektisch-materialistischen Psychologie vertreten wurden. Von diesem Fundament ausgehend kamen russische Psychologen, wie Wygotski und Galperin, zu ähnlichen Theorien über den Zusammenhang von Bewegung, Denken und Sprache wie der schweizer Psychologe Piaget.

In der westlichen Welt stoßen daher heute ganz unterschiedliche Strömungen mit ganz unterschiedlichen theoretischen Fundamenten aufeinander. Dementsprechend vielfältig ist auch das derzeitige "Mode-Angebot" an körperorientierten Therapie- und Erziehungsmethoden. Sie

reichen von der psychoanalytisch bis zur kybernetisch geprägten Auffassung vom Menschen.

Entsprechend den in der westlichen Psychologie entwickelten Testmethoden, die jeweils immer nur psychische Details betrachten, werden auch unterschiedliche Angebote gemacht. Diese betreffen zwar alle einen Aspekt und sind dementsprechend auch bei genau lokalisierbaren Krankheitssymptomen effektiv einsetzbar. Sie haben aber präventiv nur geringe Bedeutung.

Wie Pilze schießen heute **(1978)** Wissenschaftsgebiete und die sie ankündigenden Zeitschriften aus dem Boden, die alle irgendetwas mit Motorik zu tun haben.

Ohne den objektiven Sachverhalt unter Einbeziehung der jahrtausende alten Erfahrung der Menschheit auf diesem Gebiete gründlich wissenschaftlich aufzuarbeiten, wird bereits das "Mode-Revier" abgesteckt und benannt.



So gibt es bereits einen Verein, der den Vertretungsanspruch für alles, was sich in Deutschland auf diesem Gebiet tut, angemeldet hat. Das Wissenschaftsgebiet wird "Motologie" benannt und umfaßt die "Motopädagogik" und die "Mototherapie". Derjenige, der sich in diesem Gebiet herumtreibt, ist ein Motologe.

Der Inhalt dieses Forschungsgebietes wird dadurch strukturiert, daß man von unterschiedlichen Gebieten der tradierten Wissenschaftsstruktur ausgeht. So entsteht in der Addition dann eine Summe aus "Neuromotorik", "Psychomotorik", "Sensomotorik", "Soziomotorik", "Pathomotorik" usw.

Alle diese Gebiete haben natürlich ihrem Aspekt entsprechend auch eine praktische Bedeutung. Dies haben sie insbesondere dann, wenn es auch von der Sache her der richtige Weg ist, isoliert erkannte Defizite oder Symptome auch isoliert zu behandeln.

Das ist aber nicht immer der sachgerechte Weg. Vor allem nicht in der Prävention und in der Pädagogik. Die "Motologie" geht von der Auffassung der europäischen Medizin aus, die ihre Tätigkeit mehr einem **Krankheitswesen** als einem **Gesundheitswesen** zuordnet. Es geht also vorwiegend um **Krankheitsbeseitigung** und um **Krankheitsvermeidung** und weniger um **Gesunderhaltung** !

Die **europäische** Prävention setzt daher entsprechend ihrer Krankheits-Diagnoseverfahren immer **isoliert** ein und zielt darauf hin, eben in diesen "Krankheits-Diagnoseverfahren" einen **"negativen Befund"** zu bekommen.

Es ist unbestritten, daß dies in vielen Fällen das richtige Verfahren ist. Nur ist **Gesundheit** dann immer abhängig von den bereits wissenschaftlich abgesicherten Diagnose-Möglichkeiten, die ja nur

Fragen nach bereits nachweisbaren Defiziten stellen können.

**Auch ist davon auszugehen, daß Gesundheit immer mehr ist, als bloß die additive Summe von "negativen Befunden".**

Wenn man nun davon ausgeht, daß die Gesundheit als eine Ganzheit, entsprechend dem Menschen und dem Leben, immer mehr ist als die Summe von Teilen, dann ist ein Verfahren, daß diese Ganzheit einkalkuliert und ansprechen will, nicht unwissenschaftlich, sondern sogar **wissenschaftlich notwendig**, da ja wissenschaftlich erkannt wurde, **daß die Ganzheit nie durch die Summe ihrer Teile einholbar ist !**

Wesentlich ist in diesem auf die Ganzheit orientierten Verfahren daher nicht, daß jeder Schritt des Verfahrens wissenschaftlich abgesichert ist, sondern daß er objektiv gesicherte Erkenntnis

verarbeitet und dieser nicht entgegensteht.

Um der **Partialisierung** in der wissenschaftlichen Beschäftigung mit der menschlichen Bewegung entgegenzuwirken und den isolierten Maßnahmen den ihnen gebührenden Stellenwert aufzuzeigen, ist daher **auch** eine wissenschaftliche Beschäftigung mit der Motorik erforderlich, **die das Ungesicherte, das nicht total Objektivierbare zu ihrem Fundament macht, d. h. eine Wissenschaft, die "Leben" zu ihrem zentralen Begriff macht.**

In diesem Sinne soll das wissenschaftliche Beschäftigungsgebiet "Biomotorik" verdeutlicht werden. Die "Biomotorik" befaßt sich nicht schlechthin mit der Motorik lebender Systeme, etwa unter mechanischem Aspekt wie die "Biomechanik", sondern betrachtet die **Motorik als Ausdruck des Lebens, als**

eine Einheit von Motorik, Sensorik, Kognition und Emotion.

Sie geht davon aus, daß das Leben nicht durch eine **isolierte** Motorik, verbessert werden kann, sondern daß eine Verbesserung des Lebens und somit die Gesundheit nur erreicht werden kann, wenn **in die** Motorik das Leben mit allen seinen Aspekten eingebracht wird.

Die Motorik wird daher nicht als ein isoliertes Element betrachtet, das etwa auf das Element "Psyche" einwirkt, sondern als Aspekt eines **zur Um- und Mitwelt offenen und wechselwirkenden Ganzen.**

**Gelingt es nicht, in das Bewegen dieses Ganze einzubringen, dann hat auch eine isolierte Bewegung keinen Einfluß auf das Ganze.**

Dies gilt natürlich nicht absolut. Oft kann trotzdem ein Einfluß auf das Ganze sogar beobachtet werden. Dies ist eben deshalb möglich, weil eben die Bewegung trotz gewaltsamer

Hinwendung der **ausgrenzenden Aufmerksamkeit** auf nur einen Aspekt, dieser doch **nicht absolut** vom Ganzen getrennt werden kann.

Das Hinwenden der Aufmerksamkeit auf die Bewegung ist zwar wichtig, aber das gleichzeitige Ausgrenzen der anderen Aspekte des Lebens sowie der Um- und Mitwelt ist verhängnisvoll.

In der "biomotorischen Therapie" bzw. in der "biomotorischen Pädagogik" geht es daher darum, die **ausgrenzende** Aufmerksamkeit schrittweise zu überwinden und zu einer den Aspekten angemessen **akzentuierten** Aufmerksamkeit, in der kein Aspekt des Ganzen als Teil aus- oder eingegrenzt wird, hinzuführen.

Es geht also um die Herausbildung einer akzentuierten und nicht einer ausgrenzenden Bewußtheit **während** des motorischen Vollzugs.

Im ersten Schritt wird dabei versucht, die Ausgrenzung der

Realität, die des eigenen **Ist-Standes** zu überwinden und zu einer Selbsterkenntnis und zu einem Sichselbstakzeptieren hinzuführen.

Eine Möglichkeit diesen Prozeß einzuleiten stellt die "biomotorische Zielungstherapie" dar.

Die **biomotorischen** Verfahren machen die zum Beispiel von der Psychomotorik entwickelten isolierten Verfahren nicht überflüssig, sondern zeigen deren Stellenwert auf. **Ebenso sind die biomotorischen Verfahren in der Therapie nicht in jedem Falle angemessen und ausreichend wirksam.**

Wir gehen aber davon aus, daß in unserer heutigen Zeit der Verlust einer **konkreten** Beziehung zum eigenen Körper, zur eigenen Person, wie sie tatsächlich ist, sowie das neurotische innere Sprachdenken Erstursache vieler Krankheiten und zu Krankheiten führender Fehlverhalten sind. Diese psychosomatischen Krankheiten und die aus neurotischem

Fehlverhalten resultierenden Krankheiten nehmen quantitativ immer mehr zu und bedrohen unsere Gesundheit. In Hinblick auf diese Massenerkrankungen betrachten wir unseren "biomotorischen Ansatz" nicht nur als wirksam und entscheidend, sondern auch hinsichtlich der Gesundheitskosten als den ökonomischsten Weg.

Das *biomotorische* Vorgehen hat unserer Ansicht nach für Pädagogik und Prävention **uneingeschränkte** Bedeutung und in der Therapie einen **hohen Stellenwert**.

### **Zum Ansatz der Biomotorik**

Die Biomotorik befaßt sich also mit der menschlichen Bewegung als einem Aspekt des mit der Um- und Mitwelt **wechselwirkenden** ganzen Menschen. Der auf dieser Sicht basierenden Pädagogik, Therapie und Prävention geht es um die Rückgewinnung bzw.



Festigung der menschlichen Einheit von Emotion, Kognition, Sensorik und Motorik **während der Auseinandersetzung mit der Um- und Mitwelt.**

Die Übungen sind darauf gerichtet, **in das** sich mit der Um- und Mitwelt **auseinandersetzen** Bewegungen **selbst** den ganzen Menschen **einzubringen.**

Dadurch wird eine **konkrete** Beziehung zur eigenen Körperlichkeit sowie zur Um- und Mitwelt entwickelt.

Es geht dabei um die **Entwicklung einer neuen Form der Aufmerksamkeit,** d.h. um die Überführung einer eingrenzenden bzw. ausgrenzenden Aufmerksamkeit in eine akzentuierende ganzheitliche Aufmerksamkeit, die weder aktiv ein- noch ausgrenzt. Die biomotorische Psychotherapie ist auf **kooperative** Arbeit ausgerichtet und setzt sich ab von weltflüchtigen Therapieansätzen, die in ihrer therapeutischen Strategie eine

**Verinnerlichung durch Isolierung aus der Um- und Mitwelt**, bestenfalls eine Scheingemeinsamkeit auf **kommunikativer** Ebene anstreben.

### **Der Bezug zum eigenen Körper ging verloren**

Das Dasein des erwachsenen Menschen in unserer **heutigen** Gesellschaft ist dadurch geprägt, daß der Mensch sein **unmittelbares** Verhältnis zur eigenen mit der Um- und Mitwelt **wechselwirkenden** Körperlichkeit weitgehend verloren hat. Die Kleidung, die er zwischen die Mitwelt und sich selbst schiebt, sowie die Statussymbole und das **nur kommunikative Gerede** sind ihm wichtiger geworden als sein eigener wechselwirkender Körper. Diesen nimmt er weder intensiv **wahr**, noch akzeptierend **an**. Er hat verlernt, sich selbst, die Umwelt und die Mitmenschen unmittelbar auch als eine

körperlich wirkende und **erlebbare** Realität wahrzunehmen.

### **Wichtig ist, was andere von einem denken**

Im engen Zusammenhang mit dem Verlust der **selbstbestimmenden** und **wechselwirkenden** eigenen Körperlichkeit und der körperlich gegebenen Mit- und Umwelt steht die immer mehr zunehmende **Abhängigkeit** von der verbalen **Fremdbeurteilung**. Dies führt weg vom unmittelbaren Wahrnehmen und Akzeptieren des eigenen Ist-Standes als einer **konkreten** Realität. Die Aufmerksamkeit grenzt immer mehr die tatsächliche Realität aus, verdrängt **praktisch** Gewesenes, erkennt nicht mehr die im Ist-Stand **aufleuchtenden konkreten Möglichkeiten** als Nahziele und "Kleine Schritte". Sie starrt dagegen fixiert auf die **von anderen** bzw. von der Gesellschaft **gesetzten Soll-Werte**. Es geht nicht mehr um eine

**Entwicklung** des Ist-Standes mit seinen Möglichkeiten, sondern um eine **Anpassung** an die Soll-Werte. Es werden nicht mehr im Ist-Stand erkannte **Stärken vergrößert**, sondern es werden die angesichts der Soll-Werte gegebenen **Minder-Wertigkeiten verringert**.

Hinsichtlich dieser Ausgrenzung der Realität und der fixierenden Eingrenzung des Soll-Wertes erfolgt auch vorwiegend ein **meidungsorientiertes Sprachdenken**.

Dies verfestigt sich oft zu einem neurotischen in sich kreisenden **"inneren Sprechen"**. Um dieses autosuggestiv wirkende innere Sprechen aufzubrechen, ist es erforderlich, den Menschen wieder auf seinen tatsächlich wirkenden Ist-Stand hinzuorientieren. Das heißt, es muß die (ausgrenzende) Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung des **wechselwirkenden** Ist-Standes und auf den **konkreten** Fortschritt umgelenkt

werden, um später dann überhaupt ihres ausgrenzenden Charakters entkleidet zu werden.

**Der Mensch muß sich wieder ernst und weniger wichtig nehmen.**

Viele Krankheiten haben ihre Ursache darin, daß sich die Menschen in ihrem **Soll-Wert-fixierten** inneren Sprachdenken viel zu **wichtig** nehmen. Ein Mensch, der sich selbst akzeptierend wahrnimmt und sich verantwortungsvoll aus der **eigenen um- und mitweltoffenen** Realität heraus weiterentwickelt, nimmt sich dagegen **ernst**.

**Ernst** ist realitätsbezogen, **wichtig** ist anspruchsbezogen!

**Selbsterkenntnis beginnt beim einfachsten Tun.**

Die Umorientierung der ausgrenzenden Aufmerksamkeit sowie ihre spätere Überführung in eine akzentuierende Aufmerksamkeit gelingt am ehesten in einem **einfachen** Tun in einer **einfachen** Situation. Deswegen beginnt die Selbsterkenntnis und das Sich-selbst-Akzeptieren immer am leichtesten beim liegenden Atmen. Relativ einfach ist es auch beim Stehen und Gehen. Hier darf es dann aber bloß darum gehen, sich so weit zu entspannen, daß das konkrete Auseinandersetzen mit der Schwerkraft empfunden werden kann. Meist ist der Mensch bei dieser einfach erscheinenden Aufgabe bereits so verspannt, daß er viel mehr Muskelarbeit leistet, als zum Beispiel zum Stehen und zum Herstellen des Gleichgewichts erforderlich ist.

Diese Mehrarbeit ist unangemessen. Es geht also hier dann darum, die Arbeit (das Stehen) ökonomisch und

umweltgerecht zu machen. Das ermöglicht auch mehr Realitätsempfindungen. Das Auseinandersetzen mit der Schwerkraft kann dann differenzierter empfunden werden. Bei Verspannung dagegen ist dies erschwert. Beim Liegen ist die Realität noch einfacher, da dann das Atmen als einziges Tun auch ohne mein Zutun funktioniert. Jedes Zutun ist hier überflüssig. Hier ist es der Realität angemessen, vollkommen entspannt zu sein und auch das neurotische innere Sprechen aufzugeben. Das Atmen hat keine gesellschaftlichen Wirkungen, also ist hier auch die verinnerlichte Gewissensplage unangemessen.

### **Dem Menschen ist die Sprache eine Nummer zu groß geworden**

Die Sprache ist das wichtigste Werkzeug des Menschen. Sie ist auch das Mittel, die **gesellschaftliche** Erfahrung vergangener Generationen an

die heranwachsende weiterzugeben. Das ist Chance und Gefahr zugleich. Das Weitergegebene enthält nicht nur Irrtum und Vorschriften, die repressiv wirken, sondern es kann auch quantitativ überfordern. Hier wird dann die Plage mit der Realität durch die Plage mit der *Sprache* ersetzt. Da aber die Sprache nur die Realität widerspiegelt, sie aber nicht ersetzen kann, muß sie als Werkzeug immer wieder an die **praktische** Realität gebunden werden, denn nur mittels der Realität wird man mit der Sprachplage fertig.

**Die fremdbestimmten "Denk-Sprach-Vorgänge" zermürben den Menschen und verwirren seine Aufmerksamkeit**

Um innere neurotische Sprachvorgänge aufzubrechen, ist es daher erforderlich, die Aufmerksamkeit und damit das Sprachdenken zu **binden**. Dies kann durch einen einfachen Trick geschehen:



Ich binde zuerst die Sprache wieder an das Sprechen, d.h. an die Sprechmotorik. Sodann binde ich die Bedeutung der Sprache an den eigenen Körper bzw. an das **konkrete** eigene körperliche Tun. Ich gehe also dazu über, den Patienten oder den Schüler zu veranlassen, sein **eigenes** körperliches Tun sprechmotorisch durch Lautbildung zu begleiten. Dabei ist es nicht unbedingt erforderlich, daß diese Laute im sprachlichen Sinne auch etwas bedeuten.

Durch diesen Trick habe ich das Bewußtsein an den Körper und an das eigene einfache körperliche Tun gebunden. Es erfolgt dadurch eine **Geistesgegenwart** als Einheit von Denken, Sprechen und Tun.

Dieses Tun kann ich nun praxisorientiert erweitern. Zum Beispiel kann dies bei Zielungen geschehen. Das Ziel-Werfen mit Bällen haben wir im therapeutischen Zusammenhang erprobt. Auch hier kann

man durch sprechmotorische Artikulation die Geistesgegenwart erzwingen und das Bewußtsein auf die konkret wirkende Körperlichkeit hinwenden.

Durch dieses Binden des inneren Sprechens an die Sprechmotorik wird eine **klarere** Aufmerksamkeit erlangt.

Das neurotische innere Sprechen wird sozusagen abgeschaltet. Dies geschieht auch beim konzentrierten Beobachten und Erleben des eigenen Atmens, das sich auch ohne unser Zutun ereignet.

Das innere Sprechen wird dadurch von der Soll-Wert-Fixierung losgelöst und auf den Ist-Stand hinorientiert.

Diese Hinwendung auf den Ist-Stand kann durch die "biomotorische Zielungstherapie" noch weiter verstärkt werden.

**Die Strategie ist folgende:**

Die Sprache an die Sprechmotorik  
binden; die Sprechmotorik  
semantisch an die körperliche  
Bewegung binden; die körperliche  
Bewegung von den Soll-Werten  
lösen; Erkennen des eigenen Ist-  
Standes rückblickend als  
**Leistungswirklichkeit** und  
vorausschauend als  
**Erfolgsmöglichkeit;**  
Selbstakzeptierung; Erkenntnis der  
eigenen realistischen  
Möglichkeiten; Selbstaktivierung;  
Selbstsetzen von **realistischen**  
Nahzielen; Loslösen vom  
Perfektionsdruck; **Mut zum**  
**Unvollkommenen !**

# **Bericht über einen Anfängerlehrweg "Skilaufen" in Madonna di Campiglio 1979 <sup>41</sup>**

## **1. Tag**

### **Übungen mit Skiern im Stehen**

Von einem Bein aufs andere springen;  
mit beiden Beinen hochspringen  
(anhocken), dabei auf die Stöcke  
stützen;  
mit beiden Beinen seitwärts springen,  
dabei auf Stöcke stützen;  
in die Hocke gehen, nach hinten  
lehnen und aufrichten;

---

<sup>41</sup>Petra Neuroth (10. 05. 1979) Bericht über den Anfängerlehrweg nach der "Einbein-Methode" aus der Sicht einer damals teilnehmenden Anfängerin.

Drehung um 180° (Spitzkehre);  
Schlittschuhschritt.

### **Übungen mit einem Ski am Hang**

"Rollern" mit einem Ski: rechten Ski,  
mit links treten, wie beim  
Rollerfahren; leichte Körpervorlage  
("klingeln"); Gewicht auf das Skibein  
verlagern, bei der (Links-) Kurve  
Knie nach innen per Drehung. (analog  
mit links) (ohne Stock)

### **Übung mit zwei Skiern am Hang**

(einfach)

"Rollern mit 2 Beinen": bei linker  
Kurve (Drehung zum linken Bein)  
linkes Bein anheben und Ferse vom  
rechten Bein nach außen drücken. Mit  
Stocheinsatz:

Stock rechts - Drehung nach rechts -  
rechtes Bein hoch - linke Ferse nach  
außen wegtreten;

Stock links - Drehung nach links -  
linkes Bein hoch - rechte Ferse nach  
außen wegtreten;

Anweisung: **"Stock - hoch"** ; **"Stock -  
Ferse"**.

Umspringen mit beiden Beinen:  
Vorlage, Stockeinsatz und mit beiden  
Beinen gleichzeitig umspringen (nur  
mit den Fersen hoch).

**("Stock - hopp")**

Aufsteigen am Hang (seitwärts -  
Treppenschritt) (aufwärts -  
Grätschschritt)

## **2. Tag**

### **Fahren am anspruchsvolleren Hang**

Hauptsächlich gefahren mit Umsteigen  
von einem Bein aufs andere (siehe  
Übung).

**"Stock - Ferse"**. Die Fersen stark  
nach außen wegdrücken (treten).

Nach jedem Stockeinsatz muß der  
nächste Schwung kommen; fester

Rhythmus erleichtert das Fahren; man entschließt sich sofort, ohne groß zu überlegen und ohne in die Hangschrägfahrt zu kommen. Dabei sich auch selbst laut vorsprechen:

**"Stock - rum !"**

Zur Buckelbewältigung: Stockeinsatz auf dem Buckel und um den Buckel herumfahren. Absicht: durch Markieren der Buckel mit Stockeinsatz besseres Sehenlernen des Hanges; vom undifferenzierten "Fernblick" (Angst) zum strukturierten "Nahblick".

### **3. Tag**

#### **Übungen zur Standfestigkeit auf einem Bein**

Fahren auf einem Bein (leichtes Gelände);

Umsteigen und ganz lange auf einem Bein fahren.

Beachte beim Fahren:

Ferse nach außen stemmen (ist fahrthemmend)

weich in den Knien sein und bei jedem Stockeinsatz hoch gehen.

Nicht den Oberkörper senken, sondern aufrecht fahren und in die **Knie** gehen!

Versuchen, beim Umsteigen den Innenski nicht mehr hochzuheben, sondern neben dem Außenski etwas weiter vorzuschieben.

Schuh an Schuh (Knie zusammen).

Anweisungen:

**"Stock - Ferse"; "Stock - Kante"**

(Kanten reindrücken, daß es kratzt)

Mögliche Fehler:

Das Bein wird zu spät hochgehoben, d.h. erst dann, wenn das andere Bein bereits über die Falllinie gedreht ist. Versuche daher das Bein früher zu heben und auf einem Bein den Ski über die Falllinie zu drehen!



## 4. Tag

### **Verschiedene Übungen zur Gleichgewichtsschulung und Standfestigkeit**

Ein-Bein fahren (s. O.);  
mit einem Bein "Kurven fahren", d. h.  
Stock, Innenski hoch und Außenski  
wegdrehen.

Bogentreten: Im Bogen fahren und  
dabei stark die Kanten treten;  
mindestens die Schritte in einem  
Bogen machen und weit den Hang  
dadurch hinaufkommen (mit Bergkanten  
ordentlich abdrücken).

Beim Schleppliftfahren versuchen,  
abwechselnd mit links und rechts zu  
fahren.

Versuchen parallel zu fahren: Bergski  
ganz entlasten und eng am Talski  
lassen. Fersen hinten wegdrücken.

## 5. Tag

### **Übungen** (Winkelspringen)

Umspringen mit einem Bein; dabei den Stock auf der Sprungbeinseite weit vom Körper entfernt einsetzen; den Stock auf der sprungbeinentfernten Seite näher einsetzen.

Umspringen mit beiden Beinen; nur Spitzen anheben.

Umspringen mit beiden Beinen; nur Fersen anheben.

Umspringen mit beiden Beinen; ganze Ski hochheben und in der Luft um die Bindung drehen.

Sprünge mit beiden Beinen: Beine im Flug anheben und zur Landung strecken. (beim Landen fest auf die Piste treten).

Sprünge mit beiden Beinen: Beine im Flug strecken und zur Landung heben (weich und tief landen).

Versuche immer mehr beide Beine zusammenzulassen und beim "Umspringen" den Talski zu belasten. Fersen zusammendrücken und weich in den Knien sein !

Zur Buckelbewältigung:

Nicht mehr Buckel umfahren, sondern versuchen, seitwärts über den Buckel zu fahren und zu treten, d.h. an einer Seite des Buckels hinauffahren, oben auf dem Buckel drehen und mit den Kanten am Buckel entlang hinuntertreten. **"Stock - Schub"** (Anweisung wie vorige Tage, meist nur noch **"Stock"**).

## **6. Tag**

**Aus der Anweisung "Stock - Schub" wird nun "Schub -Stock" .**

Dabei geht man zuerst aus den Knien hoch, dreht leicht zum Tal und setzt dann erst den Stock ein. Beachten muß man, daß man nicht zu lange in der Hangschrägfahrt gleitet und mit dem

letzen Fersendruck schon den nächsten Schwung einleitet. (Kantengriff ist wichtig) **"Schub - Stock"**. Am Anfang des Schwunges langsam rutschen und beim Schwungende schneller und kräftiger werden. Aktives Beenden des Seitvorwärts-Rutschen. Durch Kanteneinsatz richtig in den Boden "hineinschneiden", um den Schwung auszusteuern.

## 7. Tag

Einige Übungen von den Vortagen werden wiederholt, dabei wird jetzt besonders auf **"Schub - Stock"** geachtet. Eine kleine Variation: dreimal mit der Ferse treten. Also: **"Schub - Schub - Schub - Stock"** .

Tiefschneefahren, aber nur einen leichten Hang hinunter, dabei weit zurücklehnen, damit die Spitzen der Ski hochgehen. Und Beine fest zusammenpressen, sonst geht's in den Schnee! Schwarze Abfahrt.

## **8. Tag**

### **Pause**

Grillen und Schwimmen gegangen

## **9. Tag**

### **FIS-Abfahrt bewältigt (Tre Tre)**

Fahren auf sehr vereisten Pisten !

Beim Hinuntertreten zum Eishügel aus leicht gehockter Beinstellung treten.

Wenn man zu sehr fliegt, dann immer wieder weich landen, indem man in die Knie geht.

## **10. Tag**

### **Verflechtung mit guten Fahrern**

Keine Übungen gemacht, sondern ein paar Spiele;

Räuberslalom (Fahrer stellen sich jeweils im Abstand von 5-8 m auf, die anderen umfahren sie und stellen sich

unten auch wieder als "Fähnchen" auf);

"Dracula-Fahren" (Alle gleichzeitig aus der Hocke hochgehen und **"haah"** brüllen!).

## **11. Tag**

### **Übungen zum Parallelschwung**

In der Falllinie anfahren, tief in den Knien;

mit den Fersen "stauben" (Kanteneinsatz);

Stocheinsatz, groß werden und sofort wieder tief. (hoch - tief)

Die Hoch-tief-Bewegung ist dabei sehr wichtig!

Nach dem letzten Abdruck (stauben) muß man sofort herum, um eine Schrägfahrt zu vermeiden

mit den Schultern immer in Talrichtung schauen (aber keine Rotation), dabei nur den Oberkörper verwringen. Körper immer "taloffen" halten.

## 12. Tag

### Übungen wie am Vortag

Dazu kam der Tiefschwung:

gehockt anfahren in der Fallinie;

Stock einsetzen, weit seitlich vom Körper entfernt; aus der Hocke Fersen einsetzen (Drehung) und groß werden (hoch);

sofort wieder tief gehen (man kann etwas in die Rücklage gehen, um leicht die Ski herumbekommen);

erst in der Hocke den *Stock einsetzen*, dann Drehung einleiten und *hoch!*

**"Hocke - Stockeinsatz - Drehstrecken - Hocke ..."**

## 13. Tag

### Tiefschnee-Fahren an leichten Hängen

Normal                    Tiefschwung                    und  
Parallelschwung-Hochentlastung.    Die  
Knie    zusammenlassen!    (    Apfelsine  
zwischen den Beinen)    Aber trotzdem  
locker bleiben und nicht verkrampft  
sein.



## **"Biomotorischer" Lehrweg Skilaufen – die Einbein-Methode** <sup>42</sup>

Der von uns entwickelte Ski-Lehrweg setzt die österreichische Tradition des sog. "Natürlichen Turnens", das von Karl Gaulhofer und Margarete Streicher entwickelt und für das Skilaufen speziell von Fritz Hoschek konkretisiert wurde, fort.

Wir haben diesen in Österreich vor dem Krieg entwickelten Lehrweg mit den neuesten bewegungsphysiologischen Erkenntnissen konfrontiert und hinsichtlich der Möglichkeiten, die im heutigen Sportgerät stecken, modifiziert und erweitert.

In unseren neuen Lehrweg fließen Erfahrungen und Erkenntnisse aus

---

<sup>42</sup> Horst Tiwald (04. 07. 1979) Grundgedanken eines Forschungsprojektes gemeinsam mit dem Skihersteller "Fischer".

unterschiedlichen Problembereichen  
ein:

- Die funktionelle Bewegungsauffassung des "*Österreichischen Natürlichen Turnens*" mit dem methodischen Mittel der "Bewegungsaufgabe";
- Die bewegungsphysiologische und bewegungspsychologische Analyse von Gleichgewichtssportarten, wie sie insbesondere für die fernöstlichen Kampfsportarten hinsichtlich Atmungs-, Entspannungs- und Gleichgewichtstraining geleistet wurde;
- Probleme des Psycho-Trainings, wie sie sich insbesondere beim "Kinästhetischen Training" bei der Leistungsoptimierung im Spitzensport stellen;
- Probleme der Bewegungs-Psychotherapie hinsichtlich Angstreduzierung, Einstellungsänderung, "Innerem Sprechen", Aufmerksamkeitsregulierung, sowie des Zusammenhanges von Atmung, Entspannung und Konzentration;
- Neue methodische Möglichkeiten, die im heutigen Sportgerät stecken.

Unsere Analyse ergab, daß in der psychischen Einstellung des Skiläufers bzw. in den heute gängigen Lehrwegen Elemente stecken, die für die Möglichkeiten, die vor einem halben Jahrhundert das Sportgerät zuließ, adäquat gewesen sein mögen, der heutigen Situation aus psychologischer Sicht aber vollkommen unangepaßt sind.

Das Sportgerät (Ski, Schuhe, Bindungen) hat sich heute so perfektioniert, daß es einen besseren als den tradierten Lehrweg zuläßt.

Das Gleichsetzen von Stürzen und Fallen mit Verletzen und das daraus resultierende psychische "Meidungsverhalten" ist heute unangebracht.

Ebenso unangebracht ist die psychische Einstellung "Fahren", die eine psychische Orientierung auf **"Lenken durch Gewichtverlagerung und Wegstemmen der Beine"** induziert.

**Es ist zu vermuten, daß eine Großzahl der heute sich ereignenden Skiunfälle ganz entschieden durch eine falsche psychische Einstellung mitverursacht sind !**

Das Sportgerät läßt es heute zu, zu der sachgerechten psychischen Einstellung "Laufen" überzugehen, in der der Schneehang mit Skiern in ähnlicher Weise bewältigt wird **wie beim Bergablaufen ohne Skier.**<sup>43</sup>

Betrachtet man Skilaufen als Laufen und als **rhythmische** Gleichgewichtssportart, so ergibt sich ein grundsätzlich anderer Lehrweg.

Gleichgewicht wird effektiver trainiert, wenn man von einer 100:0 Gewichtsverteilung zu einer 50:50 Gewichtsverteilung übergeht und nicht umgekehrt. Wenn man also vom Einbein-Gleiten ausgeht und nicht vom

---

<sup>43</sup> Je steiler dabei das Gelände wird, um so deutlicher ist jene Neigung erlebbar, bei der das Laufen fast zwangsläufig in ein Galoppen übergeht.

Zweibein-Gleiten, wie heute üblich. Gleichgewicht wird auch besser trainiert, wenn man mit dem Gleichgewicht **experimentiert**, d.h. in seinem Lehrweg die Grenzen zwischen Labilität und Stabilität ertastet. **Man muß in der Erfahrung also jenen Punkt, in welchem eine Stabilität auf Skiern gerade noch wiederherstellbar ist, von jenem unterscheiden lernen, in dem dies nicht mehr möglich und es daher sinnvoll ist, sich aktiv um eine gute Landung zu bemühen.** Wer in diesem Punkt dann versäumt, sich **umzuorientieren**, und wer dann noch weiter um Stabilität kämpft, obwohl diese nicht mehr zu gewinnen ist, vernachlässigt die **aktive** Landung, was **vielfach Ursache von Verletzungen** ist.

In unserem Lehrweg setzt sich für den Anfänger der Skilauf aus zwei Fertigkeiten zusammen:

- der Fertigkeit "Skilaufen"
- der Fertigkeit "Fallen".

Beide Fertigkeiten sind verknüpft durch das Experimentieren mit dem Gleichgewicht.

Es hat unser Lehrweg also auch etwas mit einer **Einstellungsänderung** zu tun, und zwar:

- mit der Beseitigung der Verletzungsangst
- mit der Beseitigung der Blamageangst (Eitelkeit)

Diese Einstellungsänderung wird einerseits durch gezielte Instruktionen und durch spezifische Bewegungsaufgaben, andererseits aber durch gezieltes Beachten des Zusammenhanges von Atmung, Verkrampfung, Angst usw. während des Skilaufens positiv beeinflußt.

Unsere Beobachtungen haben gezeigt, daß Sportstudenten mit annähernd gleich guter Kondition als Skianfänger ganz unterschiedlich "erschöpft" sind. Dies einerseits,

weil einige durch ihre ängstliche Verkrampfung unnötig Muskelarbeit leisten. Andererseits geschieht dies aber auch, weil sie aus Angst und aus verkrampfter Konzentration das Atmen unterdrücken und dementsprechend in Atemnot kommen. Dies wird dann oft fälschlicherweise als Konditionsschwäche interpretiert und mit dem Rat, vorbereitende Skigymnastik zu treiben, verknüpft.

Mit unseren Anfängern beginnen wir mit "Einbein-Gleiten" und "Einbein-Rutschen". Unsere Beobachtung in der bisherigen Praxis war, daß die meisten Stürze der Anfänger dadurch passierten, daß ihnen die Skier übereinanderkamen. Wir zogen daraus den Schluß, daß es mit nur einem Ski an den Beinen besser gehen müßte, was sich in der Praxis bewahrheitete.

**Während der ersten Stunde,** nach einigen Bewegungsaufgaben und Spielen auf beiden Skiern in der Ebene, wird

bereits **ein Ski abgeschnallt**. Es werden Einbein-Gleiten am präparierten flachen Hang und am mittelschweren Hang Einbein-Schrägfahrten geübt.

Eine Hangschrägfahrt auf der **Außenkante**, umdrehen und auf der **Innenkante** zurück. Dies einige Male mit dem besseren Bein probieren. Dann den Ski des anderen Beines an- und den des besseren Beines abschnallen.

Da ein Bein jederzeit mit dem Schuh in gewohnter Weise auftreten und so Stabilität gewonnen werden kann, kann der Lernende Erfahrungen vom Rollerfahren einbringen.

Ebenso lernt er seine Stöcke zu gebrauchen.

Noch am selben Vormittag geht es dann auf einen kurzen mittelschweren Hang. Vorerst wird ebenfalls jeweils nur mit einem Ski geübt. Es werden eine Reihe von Bewegungsaufgaben zum Einbein-Rutschen gemacht, die Kantengefühl, Gleitgefühl,



Rutschgefühl, Stockeinsatz als Entschlußhilfe usw. herausarbeiten. Sodann wird, um das ständige An- und Abschnallen abzustellen, mit beiden Skiern gelaufen. Einer wird dabei jeweils etwas in der Luft gehalten. Ziel ist es in dieser Phase, **keine Hangschrägfahrten zu machen**, sondern in der Falllinie möglichst viele richtungsändernde **Entschlüsse** zu fassen. Es geht auch darum, den Beinwechsel rhythmisch zu verknüpfen. Dem akzentuierten Stockeinsatz kommt dabei als Rhythmusgeber und als Entschlußhilfe zentrale Bedeutung zu. Wir arbeiten mit Skiern von Körperlänge.

Da unser Weg **sowohl den Pflug als auch die Hangschrägfahrt auf beiden Skiern meidet**, arbeiten wir zu Beginn mit einer Gewichtsverteilung 100:0, um erst später zu einer je nach Problem sachgerechten Verteilung, etwa 70:30, 50:50 usw. zu kommen.

Auf einer harten Piste, so vermuten wir, kommt daher das Körpergewicht des Anfängers besonders zur Geltung. Wir würden also nach unseren bisherigen Vorstellungen für den Anfänger einen Ski brauchen, der mehr das Körpergewicht des Läufers berücksichtigt und ihm die Chance gibt, auch im harten Gelände **differenzierte Kantenerlebnisse** zu bekommen. Es geht um die Möglichkeit, je nach Lagerung des Körpergewichtes mehr Kantenerlebnisse vorne oder hinten zu spüren. Es wäre also ein **"sensibler"** Ski wünschenswert, um **deutliche** "Kantenerlebnisse" sowohl aus dem Bereich des Skivorderteils als auch des Skiendes zu bekommen. Diese Erlebnisse sollten einerseits **genau lokalisierbar**, andererseits aber **in ihrer Intensität differenzierbar sein**. Das Ereignis sollte also nicht "bockig" nach dem "Alles-oder-Nichts-Prinzip" eintreffen.

Betrachtet man den Ski als **Sensor**, der Gelände und Schnee abtastet, so sollte dieser Sensor einerseits die empfangene Information **genau lokalisieren**, andererseits in ihrer Intensität möglichst **breit differenzieren** können.

Da Empfindungen immer mit Bewegung **verknüpft** sind, also das Abtasten des Sensors "Ski" in der Bewegung, im **Machen** erfolgt, **muß der Ski auch sehr beweglich sein**.

**Machen und Wahrnehmen hängen eben eng zusammen und setzen sich gegenseitig Grenzen.**

Es stellen sich also zwei unterschiedliche Fragen an den Ski:

1. Was kann ich mit ihm **machen**? (die Frage nach der Transformation);

2. Was kann ich mit ihm **wahrnehmen**? (die Frage nach der Identifikation)

Da man im Skilaufen nur **machen** kann, wenn man **wahrnimmt** - und nur

**wahrnehmen** kann, wenn man **macht**, hängen diese Fragen eng miteinander zusammen.

Für den fortgeschrittenen Fahrer, der bereits viel Erfahrung hat, steht die Frage des **Machens** im Vordergrund. Durch seine langjährige Erfahrung wurden seine Augen **geeicht**, d.h. die **visuellen** Informationen über Schnee und Gelände wurden durch ihre Gleichzeitigkeit mit den **taktil-kinästhetischen** Informationen über Schnee und Gelände diesen **im** Machen ständig zugeordnet. Der gute Läufer kann daher aus seiner Erfahrung heraus aktuell fehlende Informationen aus den Beinen (vom Sensor "Ski") innerhalb gewisser Grenzen durch visuelle Informationen ersetzen, da diese ja im Gedächtnis den aktuell fehlenden zugeordnet sind.

Zusätzlich hat der gute Läufer seinen kinästhetischen Sinn durch das Machen so differenziert, daß er auch mit

einer "stumpfen Sonde" (Ski) sich noch ein relativ differenziertes Bild machen kann. Der Anfänger kann dies aber nicht und muß sich diese Wahrnehmungsfähigkeit erst erarbeiten. Er braucht dazu möglichst **klare** und **eindeutige** Rückmeldungen aus den Beinen.

Um **mit den Beinen "sehen" zu lernen**, kann man dem Schüler in verschiedener Hinsicht helfen:

- man kann die "Buchstaben" **größer schreiben**, d.h. markantes Gelände wählen und markante Bewegungen ausführen lassen; hier sind sowohl **Überforderungen** als auch **Unterforderungen** zu vermeiden;
- man kann mit einer "Lese-Brille" die "Buchstaben" lesbarer machen, sie **vergrößern**, ihre Kontraste schärfen usw., d.h. man kann den Sensor "Ski" verbessern, so daß der Ski für den Anfänger nicht eine **sichtbehindernde "Mattscheibe"**, sondern eine **Lupe** wird.

Die Forschung und Entwicklung müßte akzentuiert und auch schwerpunktmäßig in beide Richtungen arbeiten, damit **brauchbare** Kompromisse entwickelt werden können.

Es geht nicht nur um das der Eitelkeit schmeichelnde erfolgreiche Machen. Es reicht nicht aus, wenn die Leute mit ihren **kurzen** und **drehfreudigen** Skiern den Hang "**hinunterlenken**", aber mit der Piste (mit dem Gelände und dem Schnee) in überhaupt kein unmittelbares und optimal lustbetontes Verhältnis kommen. Ihre Beine sind nach Jahren vielfach genauso **taub** wie zu Beginn. Sie haben im **Grunde mit ihren Beinen überhaupt nicht "Sehen" gelernt** und rutschen jede Piste nach "08/15-Manier" herunter. Für sie ist Hang gleich Hang und Schnee gleich Schnee. Statt sich mit den Beinen "sehend" jedem Gelände anzupassen und in dieser **unmittelbaren Auseinandersetzung** aus ihm Optimalles

herauszuholen, drücken sie blind jedem Hang ihre **eingeschliffene** Technik auf. Dies kommt einer Art **"Vergewaltigung"** gleich. Wenn dann etwas nicht so gelingt wie erwartet, sind sie ratlos.

Ähnlich ist es beim Skilanglauf. Auch dort sieht man viele mit **"tauben"** **Beinen** durch die Gegend "latschen", sorgfältig bedacht, nur nicht umzukippen. Der Skilanglauf ist ebenfalls eine Gleichgewichtssportart. Mit den Augen kann man sich hier noch mehr an der Natur erfreuen als im alpinen Skilauf. Aber man kann dieses Erlebnis **noch intensivieren**, wenn man auch mit den Beinen und mit dem im Gleiten mit dem Gleichgewicht spielenden ganzen Körper ebenfalls "sehen" lernt. Darauf wird man aber selten hingeführt.

Der Skilanglauf ist, wenn man ihn sachgerecht als Gleichgewichts-

Training betreibt, das beste Atmungs- und Entspannungstraining, bei dem kreislaufspezifische Effekte gleichsam als positives Nebenprodukt abfallen.

Analog zum Lehrweg im alpinen Skilauf, aber mit besonderer Akzentuierung des Atmungs- und Entspannungsgesichtspunktes, haben wir ein Konzept für den Skilanglauf entwickelt. Dieses kann einerseits in der Psychotherapie eingebaut werden, andererseits kann es aber auch **präventiv** als "Entspannungs- und Atmungstraining" für streßgefährdete Arbeitnehmer eingesetzt werden<sup>44</sup>.

---

<sup>44</sup> Wir haben auch unter Einbeziehung der "Organischen Bewegungsanalyse" ein Konzept für Skilanglaufen als Rückentraining entwickelt.



## **Die Psychische Grundeinstellung zum Lernweg**

<sup>45</sup>

In unserem Anfängerlehrweg ist es ganz wichtig, daß der Anfänger psychisch nicht falsch eingestellt ist. Es gilt also, vorerst eine solide Grundeinstellung anzubahnen

---

<sup>45</sup> aus: Horst Tiwald. "Budo-Tennis".  
Ahrensburg 1983

und diese dann im praktischen Tun zu entwickeln. Hierzu müssen einige Leitsätze an den Anfänger herangetragen werden:

- Für den Anfänger gibt es kein "richtig" oder "falsch" Man kann am Beginn weder etwas richtig noch falsch machen. Es geht einzig darum, zu üben und zu erkunden, was in der Aufgabenstellung und in der diese praktische Aufgabe beantwortenden Bewegung alles auch anders sein könnte. Nicht was ist, ist also die erste Frage, sondern die Suche geht der Frage nach, was alles auch anders sein könnte. Wenn ich erkenne, was alles auch anders sein könnte, bahne ich mir erst den Weg zur Erkenntnis dessen, was ist, zum Wissen davon, welche Bewegung ich tatsächlich ausführe.
- Das, was auch alles anders sein könnte, darf natürlich nicht als Wissen an den Schüler herangetragen werden, sondern es soll durch gezielte Aufgabenstellung vom Schüler selbst durch praktische Tätigkeit erarbeitet und entdeckt werden.
- Wenn also eine Aufgabe als Übung gestellt ist, so geht es nicht darum, die antwortende Bewegung zu erlernen und einzuschleifen. Wir

wollen ja keine blinden Gewohnheiten, auch wenn sie vielleicht gut und effektiv sind, sondern wir wollen Bewußtheit. Die Übungen folgen daher rasch aufeinander, ohne daß der Lernende das Gefühl zu haben braucht, die jeweils vorangegangene Übung bereits zu können. Durch die rasche Aufeinanderfolge einer Vielfalt von Übungen soll die Einstellung entwickelt werden, Unterschiede erkennen zu wollen.

- Es geht also darum, sich vorerst frei zu machen von einer einengenden Vorstellung eines Lernzieles, von dem aus gesehen jede Realisierung als gut oder schlecht bewertet wird. Die Erkenntnis dessen, was man tatsächlich tut, geht der Erkenntnis dessen, was später vielleicht besser wäre, immer voraus. Und der Erkenntnis dessen, was man tatsächlich tut, geht die Erkenntnis dessen, was am eigenen Tun auch alles anders sein könnte, voraus bzw. sie basiert auf dieser Suchrichtung.
- Die Form der eigenen Bewegung bzw. das Wissen um die Form der eigenen Bewegung ist daher nichts anderes als das Wissen um alles an ihr, was auch anders sein könnte. Von all dem, was weder tatsächlich noch in der Vorstellung auch anders sein

könnte, kann ich nie ein Wissen haben. Erst die Erkenntnis des Anderssein gibt mir die Erkenntnis des Soseins!

- Wenn ich nun in der praktischen Tätigkeit erkenne, daß eine Bewegung so und auch anders sein kann, dann kann ich mir auch graduelle Unterschiede des So- und Andersseins vorstellen und diese auch ausprobieren, zum Beispiel, wenn man sich beim Skilaufen gewohnheitsmäßig mit getreckten Beinen beugt und durch eine spezifische Aufgabenstellung entdeckt, daß dies auch in der Hocke möglich ist, dann kann man sich auch graduelle Unterschiede zwischen der einen und der anderen Ausführung vorstellen und dann auch zu realisieren vornehmen.
- Wenn ich nun durch praktische Tätigkeit weiß, was alles an einer Bewegungsausführung variabel und damit "formrelevant" ist, dann kann ich diese Details variierend miteinander kombinieren.
- Wenn ich dies nun mache, werde ich sehr schnell praktisch erleben und bemerken, daß manche Kombinationen hinsichtlich einer bestimmten Aufgabenstellung eher brauchbar, andere dagegen eher unbrauchbar sind.

- Auch erfährt man dann, daß manche Bewegungsausführungen eher brauchbar sind, wenn es darum geht, Kraft zu sparen, andere Ausführungen eignen sich dagegen eher dazu, große Kraft oder Schnelligkeit zu realisieren.
- Der Lernende soll also darauf eingestellt werden, Unterschiede zu erkennen zu wollen: Unterschiede in der Aufgabenstellung, Unterschiede in der Realisierungsabsicht und Unterschiede in der Bewegungsausführung.
- Letztlich lernt der Schüler jene Variablen einer Bewegungsausführung, die wesentlich sind, von jenen zu unterscheiden, die als überflüssige Beigabe, u.U. auch nach Lust und Laune, variiert werden können.

Diese Einstellung kann, da sie bereits vor den ersten praktischen Übungen angebahnt sein soll, nur durch das Gespräch an den Lernenden herangebracht werden. Grundlage dieses einführenden Gespräches muß eine Vertrauensbasis zwischen Anfänger und Lehrer sein. Fehlt diese, dann sollte man sich vorerst

um die Entwicklung des persönlichen Vertrauens bemühen.

Setzen wir den Fall, daß der Anfänger zur Person des Lehrers, nicht unbedingt aber auch schon zu seiner Methode Vertrauen hat, und daß ein einführendes Gespräch möglich ist. Dieses Gespräch wird natürlich keine Einstellung ändern, sondern nur das Entstehen der für unseren Weg erforderlichen Einstellung anbahnen. Es wird bloß ein Fundament gelegt, auf dem alle weiteren Ratschläge des Lehrers verstanden werden können.

Aus der Sicht unseres Lehrweges ist gerade die Entwicklung dieser Einstellung durch praktische Tätigkeit ein wesentliches Ziel des Weges, das man im Lernprozeß des Schülers ernster nehmen muß als seine äußerlichen Fortschritte in der sportlichen Leistungsfähigkeit. Diese stellen sich auf unserem Weg oft plötzlich und spektakulär ein, was

vom Weiterentwickeln der Grundeinstellung ablenken kann. Oft bewirken diese Erfolge sogar ein Umschlagen in eine Soll-Wert-fixierte Einstellung, was wiederum rückwirkend den Fortgang in der sportlichen Leistungsentwicklung bremst.

Für den Lehrenden ist es daher vom Beginn an wichtig, nicht nur ein geschultes Auge für die sportliche Bewegungsentwicklung mitzubringen, sondern gleichzeitig auch seinen Blick zu schärfen für die in der Ausdrucksmotorik ablesbare Entwicklung oder Störung der psychischen Grundeinstellung. Das Verstehen bzw. das Erfassen des durch Bewegen mitausgedrückten psychischen Geschehens ist daher eine wesentliche Voraussetzung für unseren Lehrweg. Daraus folgt, daß er sich nicht als Rezept objektivieren bzw. programmieren läßt. Der Dialog zwischen Lehrer und Schüler ist unabdingbar.

Das heißt natürlich nicht, daß der Schüler in eine Abhängigkeit vom Lehrer gebracht wird, sondern im Gegenteil: der Schüler befindet sich bereits vor Beginn des Lehrweges in einer Abhängigkeit, in einer Abhängigkeit von sportartspezifischen und gesellschaftlichen Soll-Werten, die eben durch die fordernde und helfende Tätigkeit des Lehrers beseitigt werden muß, damit der Lernende zur Selbsterziehung fähig wird.

In unserem Lehrweg lehrt der Lehrer nicht, sondern er entwickelt, indem er über Aufgabenstellungen fordert und auch sprachliche Hilfen gibt, die den Schüler zum Selbsterarbeiten der Bewegung nötigen, aber auch befähigen.

Was zählt ist das, was sich der Schüler in den vom Lehrer pädagogisch ausgewählten und gestalteten Bedingungen selbst erarbeitet. Zu diesem humanen Abenteuer muß in der



psychischen Grundeinstellung der Mut entwickelt werden.

Vertrauen in den Lehrer und Mut zum eigenen Weg sind die Säulen unseres Lehrweges.

## **Von der Gewandtheit zur Geschicklichkeit** <sup>46</sup>

Für das Verstehen unseres Lehrweges ist es ganz wichtig, sich den Unterschied zwischen Gewandtheit und Geschicklichkeit bewußt zu machen.

Wir wollen unseren Körper ansehen: wir haben einen Rumpf, Arme, Beine und den Kopf.

Wenn wir die menschliche Bewegung betrachten, so springen uns vorwiegend die Bewegungen der Extremitäten in die Augen, und es scheint uns, als würden die Bewegungen des Rumpfes nur Nebensache

---

<sup>46</sup>aus: Horst Tiwald. "Budo-Tennis". Ahrensburg 1983

bzw. Folge der Bewegungen der Extremitäten sein.

In vielen Sportarten und auch im Alltag entwickeln wir Schönheitsideale für Bewegungen, und nicht selten geben wir dabei Vorschriften für ein Ruhighalten des Oberkörpers. Ein ruhiger, unbewegter Oberkörper erscheint uns meist als schön, souverän und majestätisch. Das gewandte Bewegen des Rumpfes betrachten wir dagegen oft als ungehobelt, bäuerlich und derb.

In unserem Alltag und in unserer Arbeitswelt werden zunehmend weniger Bewegungen unseres Rumpfes gefordert. Wir sitzen am Arbeitsplatz, im Auto und arbeiten und lenken bei unserer Fortbewegung nur mit Arm-, Hand-, Finger-, Bein- und Fußbewegungen.

Sowohl in unseren Schönheitsvorstellungen als auch in unserer praktischen Arbeitswelt, in Beruf und Freizeit vernachlässigen wir daher die Vielfalt unserer Rumpfbewegungen,

wie Wälzen, Schrauben, Beugen und Rollen. Dies führt nicht nur zu einer falschen Atmung, sondern auch zu inneren und orthopädischen Gesundheitsschäden. Im Sport zeigt sich diese Tendenz in sehr einseitigen Lehrwegen. Es wird meist übersehen, daß die Rumpfbewegungen in vieler Hinsicht die fundamentalen sind, die auch im Bewegungslernen zuerst ausgebildet werden müssen.

Die aufgabengerechte Rumpfbeweglichkeit bzw. die durch Rumpfbewegungen geführte Ganzkörperbeweglichkeit bezeichnet man als "Gewandtheit" im Sinne von Winden und Wenden des Rumpfes in der aufgabengerechten Fortbewegung und Gleichgewichtserhaltung **in der** Umwelt, im Schwerfeld der Erde.

Unter Geschicklichkeit verstehen wir dagegen die aufgabengerechte Beweglichkeit der Extremitäten, wie der Arme, Beine, Hände, Finger und Füße, sowie in weiterer Folge

überhaupt die aufgabengerechte Beweglichkeit peripherer Körperteile, zum Beispiel Kopf, Schulter und Hüfte in der Wechselwirkung **mit der** Umwelt. Dies geschieht auch in Ballspielen, wo die enge Verknüpfung von Gewandtheit und Geschicklichkeit besonders deutlich wird, wie zum Beispiel beim Kopfball.

Dient die Gewandtheit der aufgabengerechten Fortbewegung und Gleichgewichterhaltung **in** der Umwelt, so dient die Geschicklichkeit dagegen der aufgabengerechten Auseinandersetzung **mit** der Umwelt, sei dies mit oder ohne Werkzeug.

Ist für die Gewandtheit insbesondere die akustisch-rhythmische Sinnesmodalität führend, so bedarf es bei der Koordination im Rahmen der Geschicklichkeitsentwicklung der taktilen und insbesondere der visuellen Sinnesmodalität. Die muskulär-kinästhetische Sinnesmodalität ist sowohl für die

Gewandtheit als auch für die Geschicklichkeit wesentlich.

Da unser logisches Denken vorwiegend auf der zur Menschwerdung notwendigen Arbeit beruht, diese wiederum mit der Aufrichtung des Menschen in seiner phylogenetischen Entwicklung zusammenhängt, kann man sagen, daß das logische Denken ein Kind der Geschicklichkeit ist.

Die Aufrichtung des Menschen in seiner stammesgeschichtlichen Entwicklung gab ihm einerseits die Hände frei, was die Entwicklung einer besonderen Geschicklichkeit ermöglichte, andererseits bekam er auch durch das erhobene Haupt einen weiteren Blickhorizont, was die Entwicklung des Visuellen im Zusammenhang mit der Geschicklichkeitsentwicklung besonders förderte.

Unser logisches Denken, mit dem wir gewohnheitsmäßig auch an jedes Bewegungslernen herangehen, hat daher

gerade über den geschickten Werkzeuggebrauch einen deutlich operationalen Charakter bekommen und klebt sehr stark an der visuellen Vorstellung. Oft meint man auch, diese ebenfalls subjektive Empfindung sei "objektiver" als alle anderen Sinnesmodalitäten.

Auch blickt der Mensch in seinem logisch-theoretischen Anliegen beim Betrachten der menschlichen Bewegungen meist zuerst auf die Füße, Beine, bzw. Arme, Hände und Finger. Dementsprechend basieren auch unsere in Europa durch unser rationalistisches

Wissenschaftsverständnis geprägten Bewegungswissenschaften und die aus ihnen hervorgegangenen Lehrverfahren einseitig auf einer Theorie der Geschicklichkeit, die zwar für die Planung von Arbeitsprozessen angebracht, bei der Entwicklung der Gewandtheit aber zu einseitig sind.

Die üblichen sportlichen Lehrwege von Techniken gehen fast alle davon aus, daß es nur darum gehe, ein Geschicklichkeitsproblem zu lösen. Sie geben daher vorwiegend Ratschläge, die im Schüler visuelle, bildliche Vorstellungen der Bewegungen erzeugen, und sich insbesondere um die Koordination der Extremitäten bemühen.

Die Unangebrachtheit dieser Lehrwege wird besonders dann deutlich, wenn sie an Schüler herangetragen werden, die in ihrer gesamten Bewegungsentwicklung starke Defizite in der Gewandtheit aufweisen.

In unserem Lehrweg wollen wir daher sachgerecht den Weg von der Gewandtheitsentwicklung zur folgenden Geschicklichkeitsentwicklung gehen. Da es in der Gewandtheitsentwicklung auch darum geht, die Aufmerksamkeit auf das Bewegen des Rumpfes hin- und mit den Rumpfbewegungen mitzubewegen, ist es wichtig, in der sprachlichen

Aufgabenstellung dies zu berücksichtigen.

Wenn es mir als Lehrer zum Beispiel darum geht, beim Anfänger steife, gestreckte Beine zu beseitigen, werde ich in der Instruktion nicht vom erforderlichen Kniebeugen, sondern von einer vertikalen Tiefbewegung des Oberkörpers sprechen und Aufgaben stellen, die genau diese Rumpfbewegung im Raum erforderlich machen. Erst in späteren Lernphasen, wenn diese tiefgehende, von der Schwerkraft bewirkte Rumpfbewegung ausgebildet, und durch die auf den Rumpf gelenkte Aufmerksamkeitsbewegung auch bewußtgemacht ist, soll sich die Aufmerksamkeit, sich auf die Peripherie hin erweiternd, auch den gebeugten Knien zuwenden, um eine Ganzkörperbewußtheit herauszuarbeiten. Dies ist besonders erforderlich, um in der Feinformung die Bewegung zu ökonomisieren, d. h.



so zu gestalten, daß die Schwerkraft optimal ausgenützt und Muskelkraft möglichst gespart wird.

Bei den die Aufmerksamkeit lenkenden sprachlichen Instruktionen sollte man anfangs auch versuchen, visuelle Vorstellungen der Bewegung nicht besonders zu betonen und die Aufmerksamkeit mehr auf andere Sinnesmodalitäten hinzuwenden, zum Beispiel auf das Rhythmisch-akustische oder auf die Muskelempfindungen.

In unserem Lehrweg liegt, wie schon dargelegt, der Schwerpunkt auf der aufgabengerechten Gewandtheitsschulung, vorwiegend als Auseinandersetzung mit der Schwerkraft in der Fortbewegung und der Gleichgewichterhaltung, die zunehmend zur aufgabengerechten Geschicklichkeitsschulung (zum Beispiel, um Torstangen wegzuschlagen) erweitert wird, ohne

die Gewandtheit auszublenen. Aufmerksamkeitszentrum bleibt auch bei der Geschicklichkeit die im Rumpf liegende Leibesmitte, von der aus über die Atmung auch die geschickten Bewegungen rhythmisiert und in die Ganzkörpergewandtheit integriert werden.

In der Gewandtheitsschulung liegt der Schlüssel zur Integration von Physischem und Psychischem, der Schlüssel zur Persönlichkeitsentwicklung durch Bewegen.

Die im Atemrhythmus geführte Rumpfgewandtheit hat als fundamentales Bewegungsereignis eine starke Affinität zu intensivem Erleben, insbesondere von Raum und Zeit, was besonders im Tanz<sup>47</sup> deutlich wird, aber nicht auf diesen beschränkt ist.

Aus unserer Sicht darf daher eine spezifische Gewandtheitsschulung

---

<sup>47</sup>und heute im Snowboarden

sowohl aus psychologischen als auch aus bewegungstheoretischen Gründen nicht übersprungen werden.

Wird an einen Anfänger sofort die Geschicklichkeitsproblematik

herangetragen, etwa dadurch, daß seine Aufmerksamkeit sofort auf Beinstellung, Armbewegungen,

Handhaltungen usw. fixiert wird, und

wird er später doch ein guter Sportler, so ist er dies nicht **wegen**,

sondern **trotz** dieses Geschicklichkeitslehrweges geworden.

Die meisten Schüler bleiben auf diesem Weg jedoch, trotz jahrelangem

Üben, in der unteren Mittelmäßigkeit stecken. Dies kann man im Skilauf

massenweise beobachten, denn dort herrschen ebenfalls Lehrwege vor, in

denen davon ausgegangen wird, daß es sich auch beim Skilauf vorwiegend um

ein Geschicklichkeitsproblem: um das geschickte Lenken des Fahrzeuges

"Ski" handelt.

Um Gewandtheit zu entwickeln, muß man daher beachten, wohin man die Aufmerksamkeit des Schülers lenkt. Wenn man nicht zwischen den Bewegungen der Aufmerksamkeit und den Bewegungen des Körpers unterscheiden lernt und nicht beachtet, daß man beide Bewegungen gezielt durch Aufgabenstellungen und Instruktionen entwickeln muß, wird der Schüler allein durch seine Gewohnheiten immer wieder in die Geschicklichkeitsproblematik abrutschen und dabei Rumpf und Atmung vernachlässigen bzw. verkrampfen, was wiederum negative Rückwirkungen auf die isolierte Geschicklichkeit mitsichbringt.

Wenn wir sagen, daß jemand **trotz** einer Geschicklichkeitslehrmethode und nicht **wegen** ihr ein guter Sportler geworden ist, so meinen wir, daß dieser Anfänger bereits vor seiner Begegnung mit dieser Lehrmethode seine Gewandtheit stark

entwickelt hatte und sich auch durch den einseitigen Lehrweg nicht von dieser isolieren ließ. Daraus folgt, daß sowohl Gewandtheit als auch die schon etwas sportartspezifische Geschicklichkeit bereits vor dem speziellen Erlernen einer Sportart entwickelt werden können und sollten. So kann auch das Skilaufen durch ein gezieltes Gewandtheitstraining in der Halle als spezielle Skigymnastik vorbereitet werden.

## **Die "Einbein-Methode" heute.<sup>48</sup>**

Es wurde kritisch angemerkt, daß unser Lehrweg doch "Einski-Methode" heißen müßte, da ja daß Auffällige an ihr sei, daß man nur mit einem angeschnallten Ski beginnt. Diese Phase mag zwar die auffälligste sein, doch die abwechselnde Einbeinigkei, wie sie auch den Fortbewegungsarten eigen ist, ist für uns das vorerst Wesentliche. Sie ist dies im Unterschied zum satten beidbeinigen Stehen auf Skiern, was leicht zu der Einstellung verführt, man stehe auf

---

<sup>48</sup> Horst Tiwald (März 1996)

einem Fahrzeug, das man nun zu lenken brauche. Diese fahrzeuglenkende Einstellung würde es aber erschweren, jene Erbkoordinationen der Fortbewegung zu aktualisieren, von denen sich unser Lehrweg leiten läßt. Heute beginnen wir unseren Lehrweg mit zwei Skien. In dieser ersten Phase geht es uns vorerst um das Einverleiben des Sportgerätes, um die Orientierung im Raum und um das "Prinzip der Aufrichtung", das wir für entscheidend halten.

Nach der Einski-Phase schließt sich ebenfalls eine Phase an, bei der wir beim Bogenwechsel zwar beide Skier an den Beinen haben, aber gezielt mit einer Belastung 100:0 arbeiten, um die Variationsbreite des Leistungsmusters sichtbar und erlebbar zu machen.

Wir tragen an den Schüler dabei ganz unterschiedliche Bewegungsaufgaben heran, von denen einige optimal mit Wälzen (Rotieren), andere wieder

durch Verwinden im Rumpf (Mambo) oder auch nur durch Entlasten gelöst werden können. Der Lernende soll auch die situativ weniger günstigen oder sogar ungünstigen Lösungsmöglichkeiten selbst praktisch kennenlernen und vergleichen können. Denn schließlich soll er später zu vielen Varianten des Parallelschwunges offen sein:

Er soll das Verwinden, das aus der Piste Reaktionskräfte mobilisiert und zum Wälzen führt, vom Verwinden, das auch als Verwinden erscheint, unterscheiden lernen. Das Verwinden, daß ein Wälzen abfängt, soll er wiederum anders erleben, als ein antriebsgebendes Verwinden, wie es beim Mambo-Prinzip realisiert wird. Ebenso ist ein Verwinden durch äußere Kräfte, wie zum Beispiel durch die Schwerkraft, das bloß des muskulären Loslassens bedarf, vom muskelaktiven Verwinden zu unterscheiden. Der Anfänger soll auch beobachten lernen, ob die Entlastungsphase eine funktionale Bedeutung hat und daher gesucht wird, oder ob sie bloß die Folge einer gesuchten und genutzten Belastung ist. Und schließlich



gilt es auch zu beachten, wo der Wendepunkt des Verwindens liegt, im Rumpf, im Hüftgelenk oder im Kniegelenk.

Das von uns angepeilte Schwungprinzip ist jenes, mit dem Mathias Zdarsky bereits vor einhundert Jahren den Alpinen Skilauf begründet hat, und das wir heute im Rennsport wieder beobachten können. Dieses basiert auf dem erbkoordinativen Leistungsmuster des Galoppwechsels, das wir in unserem Lehrweg gezielt durch spezielle Aufgabenstellungen aktualisieren. Der Schwung ist für uns ein Bogenwechsel. Wir streben einen Einbeinschwung mit anschließendem scherenden Umsteigen auf den Innenski, mit dem der Bogen zuendegecurvt wird, an. Wir führen den Schüler an den beinspielenden Parallelschwung nach dem Galopp-Prinzip heran. Das Wesentliche bei diesem Schwung (Bogenwechsel) ist die Rumpfbewegung in Relation zu den Beindrehungen. Der Rumpf wechselt

beim Schwung seine Bogeninnenlage auf die andere Seite der Skier, indem er sich mit der zurückliegenden bogenäußeren Schulter nach vorne bewegt. Dadurch wird die andere Schulter zur zurückliegenden neuen bogenäußeren Schulter.

Bei diesem Manöver des Bogenwechsels drehen beide Beine in ihren Hüftgelenken gegen den sich vorwärts drehenden Rumpf. In den Hüftgelenken findet also ein Verwinden zwischen dem torsionsfreien Rumpf und den Beinen (+Skiern) statt. Dieses Drehen der Beine gegen den Rumpf nennt man "Beinspiel".<sup>49</sup>

Unser Ziel ist also, dem Schüler einen Parallelschwung mit Beinspieltechnik zu vermitteln: also nicht einen Schwung nach dem "Mambo-Prinzip", bei dem sich der Rumpf in

---

<sup>49</sup> Die Analyse der Schwünge kann hier nicht wiederholt werden. Der interessierte Leser möge diesbezüglich in meinem Buch "Von Pflugbogen, Schlangenschwung und Schuß-Bums-Technik - Beiträge zur Geschichte des Alpinen Skilaufes". Hamburg 1996 nachlesen

sich verwindet und sich der Oberkörper gegen das Becken (+Beine+Skier) dreht!

Unsere Beispieltechnik mit torsionsfreiem Rumpf ist nicht nur eine rückenschonende Fahrweise, sondern auch eine, die für steiles Gelände "natürlich" und daher auch leicht zu vermitteln ist.

Bei unserem Lehrweg "schneiden" wir gedanklich den beidbeinigen Parallelschwung gleichsam der Länge nach in 6 Varianten (siehe unten) auseinander, und entwickeln entlang des Galoppusters situationsgerechte Varianten.

Es werden also keine Zieltechniken als starre Gewohnheiten eingeschliffen, sondern es wird eine offene Kompetenz entwickelt. Wir vermitteln keine Fertigkeiten, wir lernen keine Techniken, keine bestimmten Schwünge als Bewegungen, sondern wir entwickeln die Kompetenz des situationsgerechten Bewegens,

indem wir mit Bewegungs- und Wahrnehmungsaufgaben gezielt am erbkoordinativen Leistungsmuster des Galopps entlangarbeiten.

In unseren Übungen und Aufgaben werden keine Teilfertigkeiten geübt, die dann atomistisch zusammengesetzt werden, sondern wir realisieren "ganze" Schwünge, die später situativ integriert und variiert werden.

Es sind dies insgesamt 6 Schwünge:

- zwei beinspielende "Einbein-Schwünge", die sich untereinander rhythmisch kombinieren lassen:  
wie beim Wedeln mit einem Ski;
- zwei "Umsteige-Schwünge", die sich jeweils ohne Bogenänderung aneinanderreihen, aber nicht miteinander kombinieren lassen:  
wie das Pflugwedeln mit beinspielendem Umspringen  
oder  
wie der veränderte Reuelschwung mit beinspielendem Umspringen;

- zwei beispielende "Einbein-Schwünge" mit änderndem Umsteigen im Bogen, wodurch sie sich jeweils gleichartig aneinanderreihen lassen:  
 wie der beispielende Reuel-Schwung mit änderndem Umsteigen im Bogen  
 oder  
 wie der Schlangenschwung Zdarskys.

Diese Schwünge erarbeiten wir uns vorerst mit einer Skibelastung von jeweils 100:0, wodurch wir besonders das seitliche Umlasten und das Vor-zurück-schaukeln erlebbar machen.

Im Laufe der Jahre sind hunderte von Übungen in Form von gebundenen Bewegungsaufgaben entstanden, die wir jeweils mit den unterschiedlichsten Wahrnehmungsaufgaben kombinieren. Jedes Jahr entstehen neue Aufgaben. Nur ein geringer Teil dieses Repertoires wird aber jeweils an den Schüler herangetragen. Womit der Schüler jeweils konfrontiert wird, welches Gelände gewählt und welche Aufgaben dort gestellt werden, das bestimmt jeweils die

Leistungsentwicklung des Schülers, wobei in der Gruppe noch besondere Gesichtspunkte zu beachten sind. Der Skilehrer mit seinem Übungsgut und seinen Erläuterungen lehrt den Schüler bloß die "Buchstaben" kennen. Den "Text" schreibt das Gelände, das der Schüler selbständig lesen lernen muß. Der Skilehrer ist also nur Vermittler und leistet so nur "Hilfe zur Selbsthilfe". Der eigentliche Lehrmeister ist das Gelände.

## Daten zur Skigeschichte

**Der nezeitliche Skilauf in Deutschland, Schweiz und Österreich vor der Zeit des von Mathias Zdarsky 1896 begründeten "Alpinen Skilaufs" mit einem Blick auf die Frühphase des Skilaufs in Slowenien, in Amerika und in Australien, und auf Mathias Zdarskys "Alpen-Skiverein"**<sup>50</sup>

*Diese Datenzusammenstellung basiert auf Berichten über die Geschichte des Skilaufens. Was in diesen Berichten Legende und was Wahrheit ist, das muß erst eine Forschung beurteilen, die noch zu leisten ist.*

*Beim Sichten der vorhandenen Literatur fällt aber sofort auf, daß die Autoren jeweils das, was nicht in ihr Anliegen paßt, gerne als Legende abtun möchten. So wird einerseits alles bagatellisiert, was darauf hindeuten könnte, daß auch wo anders und nicht nur in Norwegen und in Deutschland - hier insbesondere im Schwarzwald - für den Skilauf entscheidende Beiträge geleistet worden sind. Dabei wird der historisch nachweisbare Sachverhalt manchmal sogar auf den Kopf gestellt. Andererseits wird versucht, den*

---

<sup>50</sup> Horst Tiwald ( November 1995)

Eindruck zu erwecken, als habe der Alpinismus für die Entwicklung der Skitechnik des Bergabfahrens eine Bedeutung gehabt. Das war aber keineswegs der Fall. Beim winterlichen Erstürmen der Alpengipfel wurde der Ski vorwiegend als Aufstiegshilfe benützt. Beim Abfahren gab man damals aber eine ganz erbärmliche Figur ab. Aus sich selbst heraus kam der winterliche Alpinismus nicht über seine "Schuß-Bums-Technik" hinaus. Für die Entwicklung des Alpinen Skilaufs sind andere Beiträge viel wichtiger gewesen. Ohne die Pionierleistung Mathias Zdarskys und ohne das großstädtische "Freiluft-Interesse" der Wiener wäre er überhaupt nicht in Gang gekommen. Daß er sich nach langjähriger Anfeindung letztlich doch durchgesetzt hat, ist wiederum den in der Schweiz wirkenden Engländern zu danken, welche die Schweizer und letztlich über Hannes Schneider auch den "Arlberg" mitgerissen haben.

Die nach den jeweiligen Aussagen, bzw. nach den Zitaten in Klammer gesetzten Großbuchstaben weisen auf den Autor hin, von dem dieses Zitat stammt, bzw., wenn dieses aufgelöst ist, wer dies sinngemäß aussagt: B = Erich Bazalka; Ba = Hans Barth; L = Carl J. Luther; M = Heinz Maegerlein; Me = Erwin Mehl, N = Fridtjof Nansen; P = Heinz Polednik; S = Max Senger; U



= Ekkehart Ulmrich; T = Horst Tiwald;  
W = Friedl Wolfgang; Z = Mathias  
Zdarsky.

### **1689**

Unabhängig von den norwegischen Einflüssen gab es auf der Hochebene der Blocke bei Laibach einen slowenischen Bauernskilauf. (Me)  
Dabei handelt es sich nach Mehl wahrscheinlich um den Rest einer Kunst, die "ihre Vorfahren vor rund 600 Jahren aus dem Gebiet des heutigen Rußland mitgebracht hatten. Nach einer anderen Annahme (Hüttenegger) führte der ... Freiherr von Herberstein nach seiner Rückkehr aus Rußland von ihm mitgebrachte Skier in seinen Besitzungen in Krain ein. Auf jeden Fall ist die Tatsache dieses nur von einem ganz kleinen Kreis der dortigen Bauernbevölkerung als 'Brauchtum' betriebenen frühesten Skilaufens in Mitteleuropa - das im Jahre 1689 erschienene Werk '*Die Ehre des Herzogtums Krain*' von Johann Weichard Freiherr von Valvasor legt dafür ein prächtiges Zeugnis vor - für den Forscher von besonderem Reiz. Es hatte jedoch nicht die geringste Bedeutung für die Ausbreitung des Skilaufs im allgemeinen." (P)

### **1771**

"In Deutschland finden wir die erste Erwähnung des Skifahrens weder in

einem Reisebericht noch in einem Kriegsbericht, sondern bei einem Dichter. Die 1771 geschriebenen Oden Friedrich Gottlieb Klopstocks enthalten neben den berühmten Oden an den Eislauf auch eine Ode, in der er den Skilauf besingt.

Zur gleichen Zeit lebten zwei Männer in Deutschland, die beide große Anreger für die Leibesübungen in Deutschland waren: Johann Christoph Friedrich Guts Muths und Gerhard Ulrich Anton Vieth. Beide traten dafür ein, daß Skifahren auch in Deutschland Eingang fand. Guts Muths propagierte den Skilauf nicht nur, sondern er übte ihn in Schnepfenthal im Thüringer Wald, wo er als Turnpädagoge am Philanthropinum tätig war, auch selber aus" (M)

### **1813**

1813 hat der Davoser Arzt Dr. Alexander Spengler bereits mit ungleichlangen Skiern in der Schweiz experimentiert. (P)

### **1839**

1839 hat der Norweger Mensen bei Schweinfurt vor staunenden Einheimischen das Skilaufen, allerdings ohne Schnee, demonstriert. (P)

### **1853**

1853 liegen Berichte über skilaufende Norweger in Danzig vor. (P)

Die norwegische Landschaft Telemarken gilt als die Heimat des neuzeitlichen Skilaufs. Die ausgewanderten Telemärker verbreiteten den Skilauf in die Welt. Der Norweger Jon Thorsteinson (Thorsten Rye bzw. "Snow-shoe-Thomson") war ab 1854 in Nordamerika aktiv.(P) Er war an den frühesten Skibewerben in Nordamerika beteiligt. "Durchaus nicht in Christiania, wie man eigentlich annehmen sollte, sondern in der Sierra Nevada - etwa von 1853 an - zogen Telemärker zusammen mit anderen skibegeisterten Einwanderern einen erstaunlichen Skisportbetrieb auf."(P) "Es war, sozusagen in Wildwestmanier, der erste Profi-Zirkus der Welt. Interessant ist, daß vorerst Abfahrtsrennen dominierten, bei denen erstaunliche Leistungen geboten wurden!"(P) "Selbstverständlich wurde bereits zu dieser Zeit bei den Veranstaltungen in der USA auch gesprungen."(P) Die Norweger brachten zwar den Skilauf nach Amerika, die Einwanderer englischer Abstammung steuerten aber die typisch englische Betriebsform des "**Wett-Bewerbes**" bei, was für das Aufblühen des Skisports in Amerika das Entscheidende war. Ähnliche Bedeutung für den Skisport hatten die Engländer später auch in der Schweiz, wo sie einerseits ihr - in den **Alpinismus** bereits eingebrachtes - gipfelstürmendes **Rekordstreben** mit

der Aufstiegshilfe "Ski" verbanden. Andererseits haben sie aber auch den **Abfahrtslauf** und den von Zdarsky begründeten **Torlauf** - mit ihrem neu geschaffenen "**Slalom**" - zur Grundlage des **modernen Ski-Rennsports** gemacht. Aus England kam aber ebenfalls - Mitte des vorigen Jahrhunderts - die großstädtische "**Freiluft-bewegung**". Diese erfaßte auch die Bewohner von Kristiania (Oslo) und gab so dem Skilauf in Skandinavien und später dem Skilauf in ganz Mitteleuropa den entscheidenden Impuls. Auch diese Entwicklung nahm also von England ihren Ausgang. Sie führte letztlich zum heutigen gesundheitsorientierten **Breitensport**. (T)

## 1861

1861 wurde der **älteste** Skiverein der Welt, der "*Trysil Skytter og Skiløberforening*" gegründet. (P)

In Australien gründeten Telemärker im gleichen Jahr den "*Kiandra Pioneers Ski Club*" in Neusüdwaales. Dieser ebenfalls 1861 gegründete Club war der **zweitälteste** Skiverein der Welt. (P)

"Die Telemärker waren es auch, die als erste in Australien Ski fuhren - Goldgräber, die dort um die Mitte des 19. Jahrhunderts ihr Glück versuchten. Richtige Legenden bildeten sich um Skirennen am Kiandra-Berg, bei denen dem Sieger - angeblich! - eine Handvoll roher Goldkörner überreicht worden ist. An diesen Rennen wirkten der Überlieferung nach auch chinesische Mineure mit, und noch lange Zeit später erzählten die Nachkommen der ersten Skipioniere, wie die Chinesen über die vereisten Hänge des Kiandra hinuntergerast seien. Ihre Zöpfe hätten wie Fahnen am Kopf geflattert, schreiend und kreischend wären die gelbhäutigen Skiläufer mit ihren langen Skistöcken dabei aufeinander losgegangen." (P)

### **1863**

"1863 traten am Table-Rock die vorwiegend deutschen Angehörigen der *Firma Wolf & Co* und *Pocahontas Mining Company* gegeneinander auf Skiern an." (P)

"Wie man im zeitgenössischen '*Mountain Messenger*' nachlesen kann, erzielte William Metcalf, der Sieger eines am 22. Februar 1863 ausgetragenen Rennens am Big Hill im Onion Valley, über eine Strecke von 800 Metern die kaum glaubliche Zeit von 25 Sekunden." (P)

1864 wurde in Helsinki der **drittälteste** Skiverein der Welt, der erste finnische Skiklub gegründet. (P)

### 1866

"Das erste 'Rennen' in Christiania, von dem die Skichronik berichtet, ging im Jahre 1866 in Szene und erweist sich bei näherer Prüfung mehr oder weniger als eine Schaustellung des Sognedaler Bauernburschen Elling Baekken." (P)

### 1867

1867 wurde der **viertälteste** Skiverein der Welt, der "*Alturas Snow Shoe Club*" in La Porte in Nordamerika gegründet. (P) Er veranstaltete 1867 die "erste Skimeisterschaft der Welt". "Es ging damals, 1867, um einen 'Meistergürtel' im Werte von 75 Dollar. Weiters gab es einen Damenpreis, einen Klubpreis, Knaben- bzw. Mädchenpreise u.a.m." (P)

### 1868

1868 kam der Telemärker Sondre Auersen Nordheim erstmals nach Kristiania (Oslo) "Von nun an ging es

mit der Skilaufbewegung von Christiania schnell aufwärts." (P)

Ansätze des Skisportes finden sich schon 1868 in der Schweiz. Es soll schon damals ein Konrad Wild in Mitlödi (Glarus) ein Paar Norwegerski besessen haben. (S)

### **1869**

1869 wurden angeblich in Nordamerika in Plumas County 550 Meter sogar in 14 Sekunden gefahren, also mit einem Schnitt von 140 Stundenkilometern. (P)

### **1870**

Ab 1870 kommen die Telemärker immer häufiger nach Kristiania und messen sich mit den Skiläufern der Hauptstadt. (M)

### **1874**

"In Österreich wird schon unmittelbar nach der Rückkehr der *'österreichisch-ungarischen Nordpolexpedition'* des Polarforschers Julius, Ritter von Payer 1874 von einzelnen Skifahrern im böhmischen Mittelgebirge berichtet." (M)

### **1877**

Ein Markstein in der Geschichte der jungen Skilaufbewegung bedeutete die Gründung des "*Christiania-Skiclubs*" im Jahre 1877. Dieser norwegische Ski-Club war aber nicht der erste der Welt.(P)

### **1879**

Auch in der Schweiz begann der Ski Fuß zu fassen. 1879 wird von der Anfertigung der ersten Ski berichtet. Ein Auswanderer aus Airolo, den das Goldfieber nach Kalifornien getrieben hatte, war, wie so viele, mittellos zurückgekehrt. Da er in Amerika von Schneeschuhen gehört hatte, ließ er sich von seinem Nachbarn, einem Schreiner Luigi Dotta, nach seinen Angaben ein Paar bauen.(M)

Der französische Alpinist Henri Duhamel probierte norwegische Skier bei Grenoble aus.(P)

1879 wurde in Stockholm der "*Skidlöperekällb*" gegründet.(P)

### **1880**

Im Riesengebirge: "Schon 1880 hatte der Hirschberger Doktor Krause durch Vermittlung eines befreundeten Kapitäns drei Paar Schier aus



Norwegen bezogen. Ein Paar fand seine Stätte in 'Beyers Hotel' in Agnetendorf, eines in der 'Peterbaude', das dritte blieb in Hirschberg" (Ba)

### **1881**

1881 werden in Kristiania die ersten Skilehrer aus Telemarken erwähnt, die Brüder Hemmestveidt. (M)

"Schon 1881 taucht der Ski im Riesengebirge auf. Schon in den siebziger und achtziger Jahren soll in den schlesischen Bergen ein norwegischer Skilehrer seines Amtes gewirkt haben. (L)

1881 taucht der Ski im 900m hohen Sauerlande auf. (L)

1881 fand in Cleve eine **"Internationale Jagdausstellung"** statt, bei der eine norwegische Vorführtruppe den Skilauf demonstrierte. (P) Diese Ausstellung hatte für die Verbreitung des Skilaufs über die **Förster** gesorgt.

### **1883**

1883 wird in Kristiania der *"Verein für die Verbreitung des Skisports"* gegründet. Einen Monat nach der Gründungsversammlung führte er am 5. Februar 1883 das erste Holmenkollenfest auf *"Hysebybakken"*

bei Kristiania mit 68 Teilnehmern durch. (M)

"1883 liefen auch die Mönche auf dem Großen St. Bernhard Ski." (M)

In Arosa in der Schweiz machte 1883 ein Dr. med. Herwig schüchterne Versuche mit Skiern. (S)

1883 ließ sich der Oberförster Arthur Ulrichs aus Braunlage im Harz vom Stellmacher ein paar Skier nach norwegischem Vorbild anfertigen. "Seit 1883 pflegte der Oberförster Anton Ulrichs den Skilauf im Harz, gründete 1892 den 'WSV Braunlage' und ist 1896 auf dem Brocken bei der Gründung des 'Oberharzer Skiclubs' dabei." (U)

Im Winter 1883/84 bestiegen die Gebrüder Egger aus Basel mit kanadischen Schneeschuhen das Aroser Rothorn. (S)

1883 bekam der aus *Leipzig* stammende zehnjährige Fridericianumschüler Wilhelm Paulcke von seiner norwegischen Erzieherin ein paar Skier geschenkt. Er übte damit gemeinsam mit seinem Mitschüler A. v. Funcke in Davos. (S)

## 1884

1884 kam es im Harz zu ersten Besteigungen des Brocken auf Schneeschuhen. (M)

Die erstaunlichste Kunde kommt aus Thüringen, denn dort wagte sich schon 1884 die erste **Frau** auf Schneeschuhe! (M)

"Karl Otto aus Murnau zog seit 1884 seine Spuren in der Gegend von Murnau." (P)

"Dr. W. Offermann - im Rheinland geboren - wurde 1883 nach Erfurt versetzt. In Thüringen lief er seit 1884 Ski, bevor er 1889 beruflich nach Straßburg kam und seit dieser Zeit in den Vogesen Ski lief. Als er 1892 - ein Jahr vor Paulcke - auf dem Feldberg mit den Todtnauern zusammentraf - war er bereits ein erfahrener Skiläufer gegenüber diesen, die damals erst die ersten Schritte auf Ski wagten." (U)

## 1885

1885 taucht der Ski im Thüringerwald auf. (L)

## 1886

1866 fährt Wilhelm Paulcke in München im '*Englischen Garten*' Ski. (U)

## 1887

In Österreich versucht sich Victor Sohm, der später zu den verdienstvollsten Skipioniere seines Landes zählte, schon 1887 in Vorarlberg auf Ski.(M)

1887 stattete Graf Harrach sein Jagdpersonal in Nordböhmen mit Skiern aus. In der Krain sammelte zu dieser Zeit der österreichische Forstmann H. Schollmayer, der später ein Skilehrbuch verfaßte, Erfahrungen auf diesem Gebiet.(P)

"In der Mitte der achtziger Jahre rührte es sich auch in anderen Gebieten Deutschlands. In der Jachenau östlich vom *Walchensee* benutzte der Forstmeister Lizius bei seinen Reviergängen Schneeschuhe..."  
(M)

Im Sauerland gab es 1887 den skilaufernde Förster Stockhausen.(P)

1887 wird der Brocken im Harz durch einen Norweger und unabhängig davon durch zwei Engländer bestiegen.(U)

Wie aufgeschlossen der Harz war, zeigt sich darin, daß in der Volksschule in Braunlage vom

Lehrer Karl Strauß - in Zusammenarbeit mit dem Oberförster Arthur Ulrichs - im Winter 1887 anstelle von Turnen der Skiunterricht offiziell eingeführt wurde. (M)

**1888 durchquerte Fridtjof Nansen Grönland auf Skiern**

**Mathias Zdarsky** berichtete als Zeitgenosse über diese Zeit:  
"Nansens Heldentat, Durchquerung Grönlands auf Schneeschuhen, weckte in Mitteleuropa die Aufmerksamkeit für diese Bewegungsart. Einzelne Herren in Andreasberg, Berlin, Braunlage, Frankfurt am Main, Freiburg, Hannover, Hirschberg, Hohenelbe, Klagenfurt, München, Todtnau, Wien und noch sehr viele einzeln lebende Herren, besonders **Förster**, verwendeten den Schneeschuh. In den meisten Orten bildeten sich Schneeschuhvereine, selbstverständlich nur aus ein paar Herren. Erst nach einigen Jahren hatten die stärksten Vereine kaum 50 Mitglieder.

Die Bindung bestand damals fast ausschließlich aus der **'Rohrstaberbindung'** und man sah damals die Skigrößen meistens mit einigen Reserverohrbügeln im Carter herumparadieren. Da man bei dieser Bindung mit dem Absätze sehr leicht seitwärts vom Schneeschuh abrutschen konnte, so war an eine verlässliche Führung der Skier **schräg** zum Hange nicht zu denken. Es wurde daher nur in Richtung des fließenden Wassers abgefahren. Ging es zu schnell, so grätschte man mit den Beinen, hielt die Schneeschuhspitzen dicht beisammen, die Fersenenden weit auseinander und die Absätze vom Schneeschuh weggeschoben innerhalb der Skier. Das war die **'Pflugstellung'**. Sowohl die Schneeschuhe als auch die Absätze erzielten die gewünschte Bremsung. Die besten Fahrer blieben nach einer Schußfahrt im **'Auslauf'** durch den **'Telemarkschwung'** stehen." (Z)

### 1888

"Inzwischen hatte der Skilauf auch im Salzburger Land begonnen. Ein schwedischer Ingenieur lief dort erstmals 1888 Ski.

Im darauffolgenden Jahr hielt er in Salzburg vor einem "großen und sehr

interessierten Kreis" einen Vortrag über den Skilauf." (M)

"Auch im Schwarzwald fand der Ski noch in den achtziger Jahren Eingang. Dr. Tholus, Arzt in Todtnau, brachte 1888 von einer Norwegenreise Ski mit. Er traute sich damit aber nicht aus seinem Garten heraus und stellte sie bald wieder in die Ecke. Aber sie wurden wieder herausgeholt: Fritz Breuer und Carl Thoma versuchten sich damit und kamen gut zurecht. 1890 wird berichtet, daß auch der Arzt wieder Mut faßte und seine Patienten in den Bergdörfern auf Schneeschuhen besuchte." (M) 1889 (U)

### **1889**

"Überhaupt, war das mit den Nachrichten so eine Sache: vielfach wurden nämlich die '*Schneeschuhe*' mit '*Schlittschuhen*' gleichgesetzt. Kein Wunder, daß Demeter Diamantidi, der damalige Präsident des '*Wiener Eislaufvereines*', neugierig wurde, als er von der Verwendung von Schlittschuhen bei den Lappen, Finnen und Russen las. Er bestellte sich ein Paar und erhielt es auch im Winter 1889. Man kann sich sein Erstaunen vorstellen, als er 3m lange norwegische Bretter ins Haus geliefert bekam. Nachdem er einige Tage lang versucht hatte, auf dem Eis 'skizulaufen', ließ er es wieder

bleiben und verbannte die Ski auf den Dachboden." (B)

In Winterthur in der Schweiz führte Herr Ing. O. Kjelsberg die Ski im Winter 1889 ein.(S)

### **1890**

"Vorweg, der den Skilauf in Norwegen kennengelernt hatte, begann 1890 im Riesengebirge mit zwei Norwegern und gab in den nachfolgenden Wintern Jugendlichen Unterricht im Skilauf."  
(M)

"Ein guter Fahrer muß auch ein Landsmann von Vorweg, Franz Irzig, gewesen sein. Von ihm heißt es, daß er 1890 auf einem steilen Hang bei Schreiberhau Schwünge vorgeführt habe." (M)

"Der Forstmeister Lizius erstieg 1890 den ersten bayerischen Alpengipfel auf Schneeschuhen, den 1790m hohen Heimgarten." (M)

Auch Karl Otto aus Murnau erstieg 1890 den Heimgarten auf Skiern.(P)

### **1891**



Die Gründungsjahre der ersten deutschen Skiclubs kamen heran.

Der **erste mitteleuropäische Skiclub** war der im Winter 1890/91 gegründete "**Skiclub München**". "In den achtziger Jahren hatten der **Münchner** Maler und Eiskunstläufer Robert Bütger und der Gesandtschaftssekretär Georg Helfreich in St. Petersburg Skilaufen auf finnische Art erlernt. Beide gründeten dort einen Sportverein und führten zusammen mit anderen Deutschen, Engländern, Skandinaviern und Einheimischen Skirennen auf der zugefrorenen Newa durch. Dabei verwendeten sie meist die über drei Meter langen, federnden *Kajana-Skier* aus Birken- und Föhrenholz. Als nun Bütger wieder nach München heimkam, beschaffte er 1889 auch seinen Münchner Eislauffreunden, die sich für diesen Sport interessierten, solche Skier aus Finnland. Eisläufer waren es also, die 1890 den '*Skiclub München*' gründeten..."(P) Dieser ging aber wieder ein, nicht zuletzt deshalb, weil inzwischen ein anderer Münchner Verein, der '*Schneeschuhverein München von 1893*' mehr Zuspruch gefunden hatte. (M)

"Spätestens im Winter 1890/91 muß aber in **Wien** schon Ski gelaufen worden sein, denn es ist unwahrscheinlich, daß die Gründung eines Skiclubs von Nichtskifahrern erfolgt wäre. Am 31. Oktober 1891 wurde der **erste Skiverein im Bereiche der österreich-ungarischen Monarchie**, der '**Erste Wiener Ski-Club**' gegründet, dessen Übungsgebiet sich in Neuwaldegg befand." (B) Er war nach dem "**Münchner Ski-Club**" der **zweitälteste Ski-Club in Mitteleuropa**. Wien gehörte damals noch zu Niederösterreich. Erst am 29. Dezember 1921 wurde Wien ein eigenes Bundesland Österreichs. (B)

Dem "**Ersten Wiener Ski-Club**" ergeht es aber ebenso wie dem ersten deutschen Skiclub in München. Er geht nach zwei Jahren wieder ein. Dafür erfolgen 1893 andere Gründungen: der "**Niederösterreichische Skiverein**" in Wien, der bald in "**Österreichischer Skiverein**" umbenannt wurde, in Niederösterreich weiters der "**Erste Semmeringer Skiverein**", in Olmütz der "**Erste Mährisch-schlesische Schneeschuhverein**" und schließlich in Mürzzuschlag der "**Verband Steirischer Skiläufer**".

Dieser geht auf den Grazer Bergsteiger Max Kleinoscheg zurück. Er und seine Freunde erstiegen 1892 das Stuhleck (1782m) mit Skiern. Schon am Tag nach der Gründung des Verbandes, am 2. Februar 1893, kommt es bei Mürzzuschlag zum **ersten Skirennen in Mitteleuropa...**

Es war an diesem Tag auch schon ein **Damenrennen** ausgeschrieben, das ein Frl. Mizzi Angerer aus Wien gewann...(P)

"Daß das Skifahren 1891 in Österreich ziemlich verbreitet war, ergibt sich alleine daraus, daß in Jungbuch in Böhmen die **erste Schneeschuhfabrikation** begann." (M)  
Ein Riesengebirgler, der Tischlermeister Franz Baudisch in Jungbuch-Trübwasser, war es, der 1891 als **erster** in Österreich-Ungarn mit der Erzeugung von Skiern begann. (P)

1891 erschien in **Hamburg** die deutsche Übersetzung von **Fridtjof Nansens** Buch: "**Auf Schneeschuhen durch Grönland**".

1891 begann Christoph Iselin in Glarus in der Schweiz die ersten Skiversuche.(M)

In Winterthur bestieg 1891 Ing. O. Kjelsberg zum erstenmal den Bachtel (1119m). Er dürfte wohl der erste in der Schweiz gewesen sein, der wirklich fahren konnte.(S)

"Am Vogelsberg in Hessen erzählt man sich 1890/91 von den ersten drei Skiläufern, dem Förster Dillemoth, Altbürgermeister Jost und dem späteren Friedberger Obermedizinalrat Dr. Nebel. Im Kaufunger Wald und am Hohen Meißner tummelten sich die ersten Kasseler Skiläufer.

Etwa zur gleichen Zeit erscheinen die ersten deutschen Artikel über den Skilauf. In der Zeitschrift '*Tourist*' in Berlin setzt sich der Redakteur Max Schneider sehr eingehend mit der Möglichkeit auseinander, den Skilauf in Deutschland zu fördern. ... Er schrieb: 'Bis zum April 1893 haben wir 1350 Personen mit Ski versorgt' "(M)

"Schließlich ist ja auch der Feldberg erstmals mit Ski durch den französischen Konsul Dr. Pilet (von dem die Todtnauer Vereinsgründer Fritz Breuer und Carl Thoma II den ersten Skiunterricht erhielten) am 08. 02. 1891 bestiegen worden." (U)

## 1892

Im Jahre 1892 hat schon Graf Thun den Hohen Sonnblick (3106m) mit Skiern bestiegen.(Z)

Im Februar 1892 haben die Steirer Kleinoschegg, Schruf und Wenderich das 1783m hohe Stuhleck mit Skiern bestiegen.(P)

1892 erreichten Gaßner und Walter den Gipfel des Dobratsch (2167m) in Kärnten.(P)

Im **September 1892** wurde im **Harz** der "**Skiclub Braunlage**" (WSV Braunlage) gegründet.(U)

1892/93, also zwei Jahre nach Vorwerg, drang Guido Rotter mit vier Gefährten zum ersten Male in die Hochregionen des Riesengebirgskammes vor.(Ba)

Erst im **November 1892** wurde der "**Skiclub Todtnau**" gegründet. Der Todtnauer Club wird gern als "Stammverein" des "*Deutschen Skiverbandes*" bezeichnet.(M) Der sog. "*Skiclub Todtnau 1891*" wurde

offiziell aber erst am **27. November 1892** gegründet.

Der geschäftstüchtige Fritz Breuer, der Todtnau durch den Skilauf berühmt machen wollte, hat **Fridtjof Nansen**, nachdem dessen Buch **"Auf Schneeschuhen durch Grönland"** im November 1891 in Hamburg in deutscher Übersetzung erschienen war, Ende Dezember 1891 die Ehrenmitgliedschaft eines Vereines angetragen, der offiziell noch gar nicht existierte. Am 6. Januar 1892 hat Nansen brieflich die Ehrenmitgliedschaft angenommen. Der Verein befand sich damals aber erst im Gründungsstadium. (P)

Aus Begeisterung über eine Skitour auf den Feldberg kam es zur Clubgründung am 27. November 1892... Noch 1892 wurde der erste Vereinswettbewerb unter der Bezeichnung **"Hindernisspringen"** gestartet, und nur ein Jahr später fand auch schon das erste Skispringen statt." (M)

Fritz Breuer hatte schon früh "die Möglichkeiten erkannt, die später dazu führen sollten, den Skilauf zu einem der Hauptaktivposten in der Wirtschaft des Schwarzwaldes und noch so mancher anderer Gegend zu machen...Die Mitglieder des **'Ski-Clubs Todtnau'** gehörten außerdem zu den ersten, die sich eigene Skianzüge schneiden ließen

und damit eine Mode heraufbeschworen, die dem Skisport neuen Zulauf brachte.

Um diese Sportart möglichst rasch populär zu machen, hatten die tatkräftigen Mitglieder des *'Ski-Clubs Todtnau'* schon sehr früh eine **'Weltausstellung von**

**Skisportrequisiten'** veranstaltet. Im Rahmen dieser Ausstellung organisierten die tüchtigen Schwarzwälder auch eine Qualitätsberatung, in der Absicht, den Freunden des aufkommenden Skisports den Bezug von einwandfreien Skiern zu erleichtern. Jedes Paar Schneeschuhe, das der *'Ski-Club Todtnau'* prüfte, wurde mit einem Prüfstempel versehen.

Bei solcher typisch deutschen Aktivität ist es nicht verwunderlich, daß der Skilauf im Schwarzwald in der Folge eine sprunghafte Aufwärtsentwicklung nahm." (P) Diese erscheint aber sehr bescheiden im Vergleich zu der damaligen Entwicklung in Niederösterreich rund um Wien, dem damaligen Zentrum des mitteleuropäischen Skilaufs, und der in der südlich an Niederösterreich angrenzenden Steiermark, sowie vorallem im Riesengebirge. Der Schwarzwald verstand es aber, mit einer geschäftstüchtigen PR-Strategie,

"aus einer Fliege einen Elefanten zu machen".

Die spätere Revolution des Skilaufs durch den Niederösterreicher Mathias Zdarsky im Jahr 1896 wurde vom "Schwarzwald" dementsprechend als **Geschäftsstörung** aufgefaßt und mit entsprechenden Mitteln bekämpft.

Die **wirtschaftlichen Interessen** des "Schwarzwaldes" vereinten sich dabei mit dem **persönlichen Ehrgeiz** des Skipioniers Wilhelm Paulcke, der es geschickt verstand, die "Lilienfelder" als kommerzielle Gefahr hinzustellen. Dies versuchte Paulcke auch den Schweizern einzureden, um auch diese gegen Zdarsky zu mobilisieren. Paulcke zog geschickt alle Gefühlsregister und scheute als "Deutschnationaler" auch nicht davor zurück, Zdarskys Namen zu verspotten und dadurch Mathias Zdarsky als Slawen erscheinen zu lassen, der im *nordischen* Skilauf nichts zu suchen habe. Paulcke hat die Scharzwälder listig für seine Zwecke eingespannt und für den Aufbau seines eigenen Glorienscheins **benützt**. Alle seine Intrigen führten schließlich zu einer starken Einheitsfront gegen den Österreicher Zdarsky. Im Jahr 1905 wurden später von Paulcke in München am selben Tag sowohl der



"Deutsche Skiverband" als auch der "Österreichische Skiverband" mit dem Ziel gegründet, den von Mathias Zdarsky geschaffenen neuen "Alpinen Skilauf", dessen sportliche Form der **Torlauf** war, zu verhindern. (T)

Bei der Gründung des "Österreichischen Skiverbandes" sorgte Paulcke durch seinen "Vorarbeiten" dafür, daß dieser von den deutsch-nationalen Kräften in Österreich angeführt wurde. Dieser **deutsch-nationale "Paulckegeist"** wirkte sich später in Österreich ganz verheerend aus und gipfelte schließlich darin, daß der "Österreichische Skiverband" bei der Einführung des "Arierparagraphen" - **bereits lange bevor Hitler an die Macht kam** - der Vorreiter des Antisemitismus im Skisport wurde. Nach dem "Zweiten Weltkrieg" wurde daher der "Österreichische Skiverband" ausdrücklich **nicht** als Nachfolgeorganisation des früheren gegründet. (T,B)

"Von dem seinerzeitigen Chef der Heeresleitung, General von Hindenburg, dem späteren Reichspräsidenten, stammt die Verfügung von 1892, aufgrund derer die Absolventen aller Kadettenanstalten, Kriegsschulen und

einigen Jägerbataillone mit Ski ausgerüstet werden." (M)

### 1893

"Am 26. Jänner 1893 fand im Hotel 'Kaiserin Elisabeth' die Gründungsversammlung des **zweiten Ski-Clubs Österreichs**, des 'Niederösterreichischen Skivereines' statt, der bald darauf in 'Österreichischen Skiverein' umbenannt wurde." (B)

Bald nach seiner Gründung veranstaltete der "Niederösterreichische Skiverein" in Pötzleinsdorf ein Schaulaufen, das vor geladenen Gästen in Szene ging. (B)

1893 wurde der "Verband Steirischer Skiläufer" in Mürzzuschlag gegründet. (M)

1893 wurde in Niederösterreich der "Erste Semmeringer Skiverein" gegründet. (B)

Die nächste größere Aktivität des ehemaligen "Niederösterreichischen Skivereines", nun "Österreichischer Skiverein" (ÖSVn), war die Teilnahme am ersten Skiwettbewerb in Mitteleuropa, in Mürzzuschlag am 2. 2. 1893, der vom "Verband steirischer Skiläufer" veranstaltet wurde. (B)

Am 2. Februar 1893 fand im österreichischen Mürzzuschlag das **erste mitteleuropäische Skirennen** statt. Aus Graz kam sogar ein **Sonderzug** - der erste, der zu einer Skiveranstaltung geführt wurde. (P) Im Rahmen der "Ersten Mitteleuropäischen Skimeisterschaften" in Mürzzuschlag fand auch ein **Damenrennen** statt, das Frl. Mizzi Angerer aus Wien gewann. (M)

Im Anschluß an das Rennen in Mürzzuschlag bestiegen 1893 die Mitglieder des "Österreichischen Alpen Clubs" Keidl, Müller und Schmiedl in Niederösterreich die Rax (1943m). (B)

1893 erstieg Franz Reisch in Tirol das Kitzbüheler Horn (1998m). Jetzt tritt mit Kitzbühel eine der späteren großen Skistationen Österreichs auf den Plan. Franz Reisch, der als begeisterter Bergsteiger den Hausberg

seiner Heimatstadt, das Kitzbüheler Horn, schon sechsundsechzigmal im Sommer bestiegen hatte, wagte sich im Winter 1893 mit Schneeschuhen auf diesen Berg und erreichte den Gipfel. (M)

1893 wurde der "*Erste Mährisch-schlesische Schneeschuhverein*" in Olmütz gegründet. (M)

"Auch im mährisch-schlesischen Raum kommt der Skilauf gut voran. Im Winter 1893 wird eine fünftägige Überquerung des Riesengebirges gemeldet." (M)

"1893 war überhaupt ein wichtiges Jahr. Von E. H. Schollmayer erschien in Klagenfurt das erste Skilehrbuch Österreichs: '*Auf Schneeschuhen. Ein Handbuch für Forstleute, Jäger und Touristen*'" (M)

"1893 wird von einem '**Heereslauf**' und einem '**Internationalen Rennen**' auf dem Taubenberg südlich von München berichtet, das mit dem Langlaufsieg eines Deutschböhmens und einem 14m-Sprung des in München studierenden Norwegers Otto Wium endet." (M)

Im Jahr 1893 wurde in Glarus der erste Schweizer Skiclub gegründet. (M)

Am 23. März 1893 überschritten die Davoser Brüder Johann und Tobias Branger und E. Burkhardt von Davos aus über die Maienfelder Furka nach Arosa und kehrten am folgenden Tag auf dem gleichen Weg zurück. (S)

Herr Dr. C. Stäubli aus Zürich unternahm im März 1893 auf Skiern eine Besteigung des Aroser Rothorns (2985m). (S)

Am 28. und 29. Januar 1893 haben Christoph Iselin, A. von Steiger der S.A.C.-Sektion Tödli in der Schweiz und Olaf Kjelsberg und Dr. Naef der Sektion Winterthur des S.A.C den Pragelpaß überschritten. (S)

Wilhelm Paulcke kam 1893 auf dem Feldberg im Schwarzwald erstmals mit Todtnauer Skiläufern in Berührung und tritt in den "SC Todtnau" ein. (U)

Im Urserental in der Schweiz bekamen die Einwohner zum erstenmal anfangs April 1893 Ski zu Gesicht, als der "Skiclub Todtnau" seine bekannte Tour über Gotthard-Furka-Grimsel ausführte. (S) "Der originelle Rad- und Skipionier Krebs-Gygax aus

Schaffhausen taucht bereits 1893 auf dem Feldberg auf, wird Mitglied des 'SC Todtnau' und findet sich dann 1896/97 in der Mitgliederliste der Sektion Freiburg." (U)

### **1894**

1894 Eine Großtat und ein Husarenstück zugleich lieferte der Salzburger Wilhelm von Arlt am 5. Februar 1894. Er bezwang damals den Sonnblick und brachte es fertig, die Abfahrt vom Gipfel des Berges (3106m) nach Kolm-Saigurn (1600m) in 32 Minuten zu schaffen. Am 17. April 1895 bewältigte er die gleiche Strecke sogar in 15 Minuten. Zweifellos eine der großartigsten Leistungen der Frühzeit des alpinen Skifahrens. Im selben Jahr führte v. Arlt die **ersten Sommerskitouren in der Geschichte des neuzeitlichen Skisports** durch und zog dabei auf den Johannesberg (3467m) und den Hocharn (3258) seine Spuren. (P) "In der Festschrift '50 Jahre Austria-Sport' lesen wir über ihn: 'Der kühne, bärenstarke Mann wurde der bedeutendste skifahrende Hochtourist seiner Zeit.'" (M)

1894 haben einige Herren des "Österreichischen Alpenclubs" (Müller, Schmiedl etc.) den Ankogel (3246m) mit Skiern genommen. (Z)

"In Sachsen machte Dr. von Dieskau von sich reden. Er war dabei, als Norweger 1894 erste Rennen bei Dresden veranstalteten, er wies sich ihnen sehr bald ebenbürtig, startete mit großen Erfolgen als erster deutscher Skiläufer in Österreich und in der Schweiz und gewann später auch einige ausländische Meistertitel." (M)

1894 gründete Guido Rotter in Hohenelbe im Riesengebirge eine Sektion des "Österreichischen Skivereins", der sich 1896 unter dem Namen "Verein deutscher Skiläufer in Hohenelbe" selbständig machte. (P) 1893 (B)

Am 6. und 7. Januar 1894 veranstaltete der "Verband steirischer Skiläufer" am Semmering ein als "Erste Meisterschaft der österreichischen Alpenländer" ausgeschrieben Rennen, das mit einer **Wintersportartikel-Ausstellung** verbunden war. (P, B)

"Dann sind auch die ersten deutschen Schialpenfahrer (Offermann und Gefährten 1894 im Gotthard, Furka- und Grimselgebiet) von Mittelgebirgserfahrungen (Thüringerwald, Schwarzwald und Vogesen) ausgegangen." (L)

Am 23. März 1894 führten die beiden Brüder Branger mit dem **englischen Kriminalschriftsteller Dr. Conan Doyle** in der Schweiz eine zweite Überschreitung der Mayenfelder Furka aus. (S)

## 1895

1895 wurde der "*Schneeschuhclub Frankfurt/Main*" gegründet. (M)

"In der Mitte der neunziger Jahre kam es neben der Gründung immer neuer Skivereine...auch schon zum Zusammenschluß von mehreren Vereinen zu Landesverbänden. Den Beginn machte der '*Skiclub Schwarzwald*', wobei die Bezeichnung '*Club*' irreführt, denn es hätte '*Skiverband*' heißen müssen. Der Gründung am 1. Dezember 1895 im *Feldberghof*, dem Zentrum aller Skiläufer des Schwarzwaldes zu jener Zeit, waren allsonntägliche Zusammenkünfte im Winter 1893/94 vorausgegangen." (M)

Am 29. November 1895 erfolgte, zwei Tage vor der Gründung des "*Skiclubs Schwarzwald*", die Gründung der "*Section Freiburg des Skiclub Feldberg*". Für den geplanten Regionalverband war zunächst der Name



"*Skiclub Feldberg*" vorgesehen. "Der Anstoß zum '*Skiclub Schwarzwald*' ging also von Freiburg aus."(U) Bei der ersten Sektionshauptversammlung der Sektion Freiburg wurden Professor Franz Kohlhepp zum Vorsitzenden, stud. zool. Wilhelm Paulcke zum Stellvertreter und Dir. Wilh. Phyrer zum Rechner gewählt.(U)

Bereits vor 1895 hat es in Karlsruhe bereits zwei Skiläufervereinigungen gegeben.(U)

"Am 24. Februar 1895 veranstaltete der frühere '*Niederösterreichische Skiverein*' ein internes Meeting in Pötzleinsdorf. Die rührigen Organisatoren wurden durch herrliches Winterwetter und zahlreichen 'distinguierten' Besuch belohnt. So sah man Ministerpräsident Fürst Windischgrätz, Prinz und Prinzessin Liechtenstein, die Grafen Olam-Gallas, Hoyos, Kinsky und andere Vertreter der Aristokratie, sowie viele k.u.k. Offiziere."(B)

## 1896

1896 zählte der "**Österreichische Skiverein**" in Wien (der 1893 als "*Niederösterreichischer Skiverein*" gegründet wurde) gemeinsam mit seinen Sektionen Baden, Semmering und Hohenelbe etwa **1000 Mitglieder**. "Es wurde sogar der

Zusammenschluß mit dem 'Verband steirischer Skiläufer' (dem aktivsten Verein jenseits des Semmerings) diskutiert. Die Idee wurde aber später fallengelassen. Im Jahr 1896 gab der 'Österreichische Skiverein' sogar eine eigene Zeitung heraus, deren Erscheinen jedoch 1897 eingestellt wurde." (B)

**Dieser Verein war also viermal so groß wie der "Skiclub Schwarzwald", von dem so viel des Aufsehens gemacht wird!**

"Im Protokoll der zweiten Generalversammlung des '**Skiclub Schwarzwald**' 06. 12. 1896 heißt es: *'Tätigkeits- und Rechenschaftsbericht des Vorstandes gibt ein recht erfreuliches Bild über die rege Tätigkeit der einzelnen Sektionen, besonders der Section Freiburg, die einen Mitgliederstand von über 200 aufweist...'* Schätzungsweise betrug der Mitgliederstand insgesamt mindestens **250** für den gesamten '**Skiclub Schwarzwald**'" (U)

Der Erfolg des vom "Österreichischen Skiverein" veranstalteten Rennens spornte die Organisatoren zu weiteren Bemühungen an. Man schrieb für den 5. und 6. Januar 1896 den ersten internationalen Wettkampf aus. (B) Am 6. Jänner 1896, am zweiten Tag dieses

internationalen Wettkampfes im Wienerwald, wurde das erste österreichische **"Ski-Derby"** abgehalten. (B) Dieses bildete jeweils den Höhepunkt der folgenden Jahre. (P) "Am Tag des Wettlaufes setzte sich eine große Menge von Zuschauern teils zu Fuß (die Straßenbahnen verkehrte damals nur bis Gersthof), teils nobel per Fiaker oder sonstigem Vehikel nach Pötzleinsdorf in Bewegung. Zwei dichte Menschenwände säumten die Bahn bis hinauf zum Bergrücken, und unten füllte ein sehr elegantes Publikum die Logen- und Tribünensitze, die dem Massenandrang kaum genügten. Eine Militärkapelle spielte auf und erhöhte noch die festliche Stimmung." (B)

Im Anschluß an das große *"Norwegerfest"* im Wienerwald nahm der Skisport einen ungeheuren Aufschwung. So wurden am Tag nach dem Meeting 500 Paar Ski verkauft. (B)

Eine der ersten Aktivitäten der Sektion Baden des *"Österreichischen Skivereines"* war die Durchführung eines Distanzlaufes von Baden über den Anninger nach Mödling... Der Lauf fand dann, nachdem er mehrmals verschoben worden war, am 30. Jänner 1896 statt. (B)

Für den 2. und 3. Februar 1896 schrieb der *"Verband steirischer Skiläufer"* ein Meeting auf dem

Semmering aus, wobei auch eine Konkurrenz im **Telemarkschwung** abgehalten wurde.(B)

Als letztes Rennen des "*Österreichischen Skivereines*" in dieser Saison fand am 28. Februar 1896 endlich der so oft verschobene Lauf vom "*Erzherzog Johann*" zum Sonnwendstein (1523m) und zurück statt.(B)

"Machen wir nochmals einen Blick zurück auf das vorhin erwähnte Skimeeting am Semmering am 2. Februar 1896. Diese Veranstaltung wurde nämlich auch von **Mathias Zdarsky** aus **Lilienfeld** besucht, der sich nach jahrelangen Versuchen in der Einsamkeit seines Berggutes hier endlich ein Bild vom Können anderer Skiläufer machen wollte. Beim '*Erzherzog Johann*' traf er tatsächlich auf Skiläufer. Doch als Zdarsky vorschlug, statt auf der flachen Wiese beim Hotel auf den steilen Hängen des Pinkenkogels zu fahren, hielten ihn alle für verrückt und äußerten sich auch dementsprechend. Zdarsky muß zu dieser Zeit bereits ein hervorragender Skiläufer gewesen sein, sonst hätte er nicht vorschlagen können, 40gradige Hänge zu befahren."(B) Mathias Zdarsky bot damals sofort dem "*Österreichischen Skiverein*" an, ihm seine neu

entwickelte Bindung **kostenlos** zu überlassen. Dies tat er, um den Skilauf in den Alpen breiten Bevölkerungskreisen zugänglich zu machen. Sein Angebot wurde aber nur mit Spott abgelehnt.(Z)

1896 gründeten fünfzehn Harzer Skiläufer den "*Oberharzer Skiclub*".(M)

In der Schweiz bezwang im Februar 1896 J. Branger allein den Weissfluh (2848m) mit Skiern.(S)

Im März 1896 bestiegen J. Branger und H.H. Aldrige das Pischahorn mit Skiern (2982m).(S)

Am 5. Januar 1896 unternahmen Wilhelm Paulcke, Victor de Beauclair, Erwin Baur und Peter Steinweg mit zwei Freunden eine Tour auf den Oberalbstock (3330m) in der Schweiz. (S, U)

Im Mai 1896 wurde von Freiburger Studenten, darunter Paulcke und Beauclair, die Fibba und der Piz Lucendro erobert.(S)

Im **November 1896** erschien in **Hamburg** das Buch "*Lilienfelder*"

**Skilaufr-Technik** von **Mathias Zbarsky**, mit dem er den **"Alpinen Skilaufr"** begründete.

"Um den Lieblingsberg der Wiener, das Stuhleck, besser für seine Mitglieder zu erschließen, kaufte der 'Österreichische Skiverein' die 1896 vom 'Österreichischen Touristenclub' errichtete Schutzhütte nahe dem Gipfel. Im Rahmen einer kleinen Feier wurde die Hütte am 26. Dezember 1896 feierlich eröffnet und nach dem großen norwegischen Skipionier **Fridtjof Nansen** benannt." (B)

Aber nicht nur durch den Kauf der "Nansen-Hütte" kümmerte sich der ehemalige "Niederösterreichische Skiverein" um seine Mitglieder. Am 25. Dezember 1896 können wir in Viktor Silberers "Allgemeinen Sportzeitung" lesen:

"Um jenen Mitgliedern, welche die Tagesstunden für sportliche Zwecke nicht zur Verfügung haben, Gelegenheit zu bieten, in den Abendstunden üben zu können, sieht sich der Ausschuß des Österreichischen Skivereines veranlaßt, den Übungsplatz in Pötzleinsdorf jeden Dienstag und Donnerstag von ½ 6 bis 9 Uhr zu beleuchten..."

Wir sehen: auch **Nachtpisten** sind durchaus keine Erfindung der heutigen Zeit.(B)

### **1897**

Im Neujahr 1897 bekam der Frohnalpstock in der Schweiz Besuch von den Herrn Dr. Oswald und Schuster.(S)

Im Januar 1897 bestiegen J. Branger und H. H. Aldrige in der Schweiz den Baslerkopf (2632m) mit Skiern.(S)

Mit Skier überstiegen im Februar 1897 J. Branger und H. H. Aldrige den Scaleitapass (3008m) und den Eschiapass (3008m) nach St. Moritz und wieder zurück.(S)

Im vom 17.- 23. Januar **1897** unternahmen Wilhelm Paulcke, Victor de Beauclaire, Moehnichs, Ehlert und Lohmüller ihre in der Presse hochgespielte Durchquerung des Berner Oberlandes, mit der sich **Paulcke** mit dem Grönlanddurchquerer **Fridtjof Nansen** vergleichen wollte.(T, S, U)

## Der "Skiverein" von Mathias Zdarsky nach 1898

Mit Mathias Zdarsky begann der eigentliche "Alpine Skilauf", im Unterschied zum "Skilauf in den Alpen", der noch mit **nordischen** Skitechniken praktiziert wurde. Zdarsky war nämlich der einzige unter den vielen damaligen Skiläufern, der aufgrund eigener Erfahrungen die Tauglichkeit der nordischen Bindungen für steiles alpines Gelände in Frage stellte. In einer sechsjährigen intensiven Forschungsarbeit entwickelte er eine seitenstabile Bindung. Mit dieser Bindung war es erstmals möglich, eine von der "**Pflug-Fahrweise**" ("*Paßgang-Prinzip*") der Norweger abweichende und dem alpinen Gelände entsprechende Skitechnik zu fahren. Zdarsky reihte mit ihr in zügiger Fahrt auf steilsten Hängen einen Bogen an den anderen. Seinen neuen Schwung nannte er "**Schlangenschwung**". In den 30er Jahren kam für den "**Schlangenschwung**" am Arlberg der Name "**Wedeln**" auf. Gegen diese neue "**Beispiel-Technik**", die auf dem "**Galopp-Prinzip**" beruhte, und mit der heute die Rennläufer wieder durch die Tore flitzen, wurde starker Widerstand geleistet. Man wollte damals nur den **Sprung** und den **Langlauf** als sportliche



Meisterschaftsbewerbe pflegen und gelten lassen.(T)

Inzwischen hatte sich um Mathias Zdarsky eine größere Schar von Skiläufern versammelt, die seine "Alpine Skilauf-Technik" praktizierten, "so daß Zdarsky nun versuchte, diese im Rahmen eines der beiden großen alpinen Vereine zusammenzufassen. Da er auf schroffe Ablehnung stieß, gründete er im Dezember 1898 den '**Lilienfelder Skiverein**'" (B)

Zdarsky stellte seinen Verein am 22. Dezember 1898 in der "Allgemeinen Sportzeitung" in Wien mit der Überschrift "**Eine Schule für Skiläufer**" vor.(W) Die Prinzipien seines Vereines legte er dort so dar:

**"Was die Grundsätze der in Lilienfeld gelehrt  
Schneeschuhlaufmethode betrifft,  
so geht sie vor allem dahin, daß  
zuerst ein unbedingt fahrsicheres,  
sturzfrees Laufen im  
schwierigsten, mit Hindernissen  
aller Art reich durchsetzten  
Terrain erlernt werden müsse."** (Z)

"Dieser Skiverein unterschied sich grundsätzlich von allen anderen. Während die '**Norweger**' auf ihren flachen Wiesen übten (Zdarsky nannte

sie die 'Riegerlrutscher'), so suchten die Mitglieder des 'Lilienfelder Skivereins' geradezu die Schwierigkeiten. **Josef Müller** erzählt aus seiner '**Norwegerzeit**':

*'Wir lernten geradeaus über sanfte Hänge hinabsausen und konnten sogar die Fahrt mit einem Telemarkschwung beschließen, das heißt, wenn es der Auslauf gestattete. Überhaupt, der Auslauf war uns immer das Wichtigste, denn wo kein Auslauf, war für uns kein Skiterrain, das hatten wir schon von den Norwegern gelernt.'*

Da kann man nur festhalten: Viel haben sie da aber nicht gelernt! Und tatsächlich: Obwohl die Norweger immer als Lehrmeister bezeichnet wurden, lehrten sie nicht, sondern begnügten sich damit, mit ihrem überlegenen Fahrkönnen zu brillieren. Und hier liegt der zweite Unterschied: Zdarsky ging es um einen Lehrgang, um die Ausbildung zu sicheren, 'schneereinen' Skiläufern. Und aus diesem Grund lehnte Zdarsky auch die damals üblichen Wettkämpfe und insbesondere das Springen ab. Zdarsky ging es um die Sicherheit; und wo hätte man im alpinen Gelände

die bei Sprungkonkurrenzen erworbene Fähigkeit anwenden können ?" (B)

Der berühmte erste Skiwettlauf in Mitteleuropa, den die norwegertreuen Skiläufer in Mürzzuschlag am 2. 2. 1893 austrugen, sah so aus:

Die Rennstrecke war eine 10 m breite Bahn, ca. 60 m lang, 9.5° geneigt, dann eine rechtwinkelige Kurve nach links und 20 m ebener Auslauf. Samson (ein Norweger aus Wien) gewann das Rennen und krönte das Skifest mit einigen 6-Meter-Sprüngen von einem 60 cm hohen verschneiten Misthaufen. (B)

"Aber schon sind die Mitglieder unter Zdarskys Führung daran, damals vielbewunderte winterlich-alpine Leistungen zu vollbringen, die in der Besteigung von Ötscher, Rax, Schneeberg, Schneevalpe, Hochkönig, Sonnblick und Großvenediger mit Skiern gipfeln (Winter 1901/02)" (W)

Ende des Jahres 1900 wurde der "*Lilienfelder Skiverein*" aufgelöst. Statt dessen wurde am 5. Dezember 1900 der "**Internationale Alpen-Skiverein**" in Wien gegründet. (B) Dieser wurde am 9. Mai 1904 in "**Alpen-Skiverein**" umbenannt. (B)

Im Jahre 1906, also ein Jahr nachdem der "*Österreichische Skiverband*" von den Gegnern Zdarskys in München gegründet wurde, zählte Zdarskys

"Alpen Skiverein" alleine **539** Mitglieder. Der gesamte "Österreichische Skiverband" mit seinen damals **14 Vereinen** hatte dagegen zur gleichen Zeit insgesamt nur **870** Mitglieder. (B)

Der "Alpen-Skiverein" bestand "bis 1938 und war vor dem ersten Weltkrieg mit 1889 Mitgliedern (1914) der **größte Schiverein Mitteleuropas.**" (W)

Von dem von Wilhelm Paulcke 1905 in München gegründeten "**Österreichischen Skiverband**" wurde Zdarskys "Alpen-Skiverein" zuerst angefeindet, dann ignoriert.

"Da der 'Österreichische Skiverband' Zdarskys 'Alpen-Skiverein' weiterhin ignorierte, gründete man am 2. und 3. März 1912 den '**Deutschen und Österreichischen Skibund**' mit Sitz in München. Dieser Verband sollte als Gegengewicht zum 'Österreichischen Skiverband' dienen. Bei seiner Gründung umfaßte er den '**Alpen-Skiverein**' und weitere **9 deutsche Vereine** mit insgesamt ca. **10.000 Mitgliedern.**" (B)

Von Mitgliedern des "Alpen-Skivereines" wurde der von Zdarsky begründete "Alpine Skilauf" auch nach **Japan** verpflanzt. "1913 wird - dem 'Alpen-Skiverein' völlig nachgebildet - der '**Alpine Skiclub Japan**' ins Leben gerufen. Als einer der größten

neugegründeten Lilienfelder Vereine ist der **'Prager Ski-Club'** zu nennen." (W)

Mathias Zdarsky schrieb rückblickend:  
**"Ich habe immer als die oberste Aufgabe des Wintersports die erblickt, dafür zu sorgen, daß nicht eine Handvoll jugendlicher, vorzüglich ausgebildeter Menschen aus meiner sogenannten Schule hervorgeht, sondern ich habe mein Hauptaugenmerk darauf gerichtet, daß große Massen der Menschen, und zwar ohne Rücksicht, ob Herren oder Damen, jung oder alt, die Natur im Winter genießen können, und zwar in menschenwürdiger Form genießen können."** (Z)

Mathias Zdarsky folgte in seiner Arbeit seinem Vorbild, dem großen Norweger Fridtjof Nansen. In seinem Buch *"Lilienfelder Skilauf-Technik"*, das im November 1896 in Hamburg erschien, schrieb er:

**"Wir Skifahrer bauen in unserem Herzen für Nansen ein Monument, das unvergänglich bleibt."** (Z)

Für **Fridtjof Nansen** war der Skilauf mehr als nur eine Fortbewegung im Schnee. Dies brachte er in seinem Buch *"Auf Schneeschuhen durch Grönland"* klar zum Ausdruck :

"Das Schneeschuhlaufen ist der nationalste aller nordischen Sports und ein herrlicher Sport ist es; - wenn irgend einer den Namen des Sports aller Sports verdient, so ist es dieser. Nichts stählt die Muskeln so sehr, nichts macht den Körper elastischer und geschmeidiger, nichts verleiht eine größere Umsicht und Gewandtheit, nichts stärkt den Willen mehr, nichts macht den Sinn so frisch wie das Schneeschuhlaufen. Kann man sich etwas Gesunderes oder Reineres denken, als an einem klaren Wintertag die Schneeschuhe unter die Füße zu schnallen und waldeinwärts zu laufen? Kann man sich etwas Feineres oder Edleres denken als unsere nordische Natur, wenn der Schnee ellenhoch über Wald und Berg liegt? Kann man sich etwas Frischeres, Belebenderes denken, als schnell wie der Vogel über die bewaldeten Abhänge dahinzugleiten, während die Winterluft und die Tannenzweige unsere Wangen streifen und Augen, Hirn und Muskeln sich anstrengen, bereit, jedem unbekanntem Hindernis auszuweichen, das sich uns jeden Augenblick in den Weg stellen kann? Ist es nicht, als wenn das ganze Kulturleben auf einmal aus unseren Gedanken verwischt wird und mit der Stadtluft weit hinter uns zurückbleibt, - man verwächst gleichsam mit den Schneeschuhen und der Natur. Es entwickelt dies nicht

*allein den Körper, sondern auch die Seele, und hat eine tiefere Bedeutung für ein Volk als die meisten ahnen."* (N)

Im Jahr 1900 blickte Nansen aber bereits mit etwas Wehmut auf die Entwicklung des Skilaufs. In seinem Buch *"Freiluftleben"* erzählt er:

*" ... dort unten auf Holmenkollen bei Kristiania ist Schneelauf; ..... Man denke nur einige Jahre zurück, was die Jugend damals getrieben, und wie tot es damals im Winter rings um die Städte und in den Tälern war; kaum eine Schneespur in dem tiefen Schnee zu sehen. Und jetzt? - Wenn nur nicht so viel 'Sport' dabei wäre. 'Rekorde' und all das Unwesen, das, wie die Fremdworte selber, aus der Fremde eingeführt ist - das verdeckt die Sonne ..."* (N)

und Zdarsky merkte hierzu an:

*"Kann man sich wundern, daß auch bei uns der ernste Teil des Skifahrens verkannt wurde und allerseits nur 'Sport' als Trumpf galt?"* (Z)

Mathias Zdarsky hat diese Sportauffassung von Fridtjof Nansen konsequent weitergeführt und sein Leben lang dafür gekämpft, daß Nansens Einstellung zum Skilaufen mit dem Skisport **verbunden** bleibt. Mit 81 Jahren verfaßte Zdarsky - ganz im Sinne von Nansen - noch ein Buch als Beitrag zur Verbesserung der

Volksgesundheit. Er schrieb dort:  
"Ein Freund brachte mir soeben  
folgenden Zeitungsausschnitt:

### **'Nansen über den Sport**

Nansen sprach dieser Tage mit einem schwedischen Journalisten vom Sport. Er kann weder den Namen, noch die Sache leiden. **'Die jungen Leute von heute'**, sagt er, **'setzen eine Ehre darein, in Rennen und Wettkämpfen zu siegen und alle Rekorde zu schlagen. Das durchaus übertriebene Lob, das man ihnen zollt, schmeichelt ihrer Eitelkeit. Aber was gewinnen sie in Wirklichkeit dabei? Sie geben ihrem Körper eine Entwicklung, die nicht harmonisch genannt werden kann, und werden dann leichter als andere Leute von Krankheiten, besonders von Tuberkulose, befallen; außerdem verlieren sie jedes Interesse für das praktische Leben und werden schlechte Geschäftsleute und unfähige Staatsdiener, deren Gedanken sich nur mit dem nächsten Rennen und Wettkämpfen beschäftigen. Die Jugend sollte mehr aufs Land, in die Wälder gehen und in die Natur studieren. Die Einsamkeit bildet den Charakter. Das moderne Leben ist zu oberflächlich. Man springt von einem Gegenstand zum anderen,**



will alles kennen lernen, alle Bücher und alle Zeitungen gelesen haben, bei allen Vorstellungen und allen Vorträgen dabei gewesen sein. Die industrielle Entwicklung hat raschere Fortschritte gemacht, als die Entwicklung des Menschen. Deshalb ist die moderne Literatur auch so pessimistisch, es fehlt ihr das Gravitationszentrum. Sagen Sie den jungen Leuten, daß sie sich mehr körperlichen Übungen widmen sollen, aber keinen Sport! Sie sollen wie die Propheten die Einsamkeit in der Wüste suchen.'"

(N, Z)

## Über den Autor und den Verlag

**Horst Tiwald** ist Universitätsprofessor am Fachbereich Sportwissenschaft der Universität Hamburg. Dort leitet er den Forschungsbereich "Transkulturelle Bewegungsforschung". Er ist Österreicher, geboren in Krems an der Donau. Im Jahr 1964 promovierte er an der Universität Wien im Fach Philosophie mit einer Arbeit über Zen-Buddhismus und Leibeserziehung. Mit der Bewegungsanalyse des Skilaufens beschäftigt er sich mit dem Ziel, körper- und aufgabengerechte Anfängerlehrwege zu finden. In diese Forschungsarbeit brachte er auch Gedanken des Zen-Buddhismus ein, was zur Entwicklung

der sogenannten "Einbein-Methode" im Anfängerskillauf führte. Darüber berichtete er bereits 1984 in seinem Buch "Budo-Ski".

**Edition Lietzberg .....**