

Horst TIWALD

**Von**  
**Pflugbogen,**  
**Schlängenschwung**  
**und**  
**"Schuß-bums-Technik**

Beiträge  
zur Geschichte des Alpinen Skilaufs

Inhalt

Zu diesem Buch	3
Mathias Zdarsky und der Alpine Skilauf	5
Von den Geschichten zur Geschichte des Alpinen Skilaufs Ein bio-mechanischer Beitrag aus der Sicht der Theorie der Leistungs-Felder	33
Nordischer Skilauf - Alpiner Skilauf.	55
Der Alpine Skilauf das "Achte Weltwunder" Mathias Zdarskys revolutionäre Idee: das sturzfremde Skilaufen	76
Die Fahrweise von Mathias Zdarsky und die Arlbergtechnik von Hannes Schneider	102
Mathias Zdarsky und Fridtjof Nansen	148
Mathias Zdarsky und Wilhelm Rickmer Rickmers	165
Mathias Zdarsky über die Wissenschaftler, die Frau und die Presse	181

## Zu diesem Buch<sup>1</sup>

Es enthält eine Sammlung selbständiger Beiträge, die anlässlich des Jubiläums "100 Jahre Alpiner Skilauf" geschrieben wurden. Sie legen eine Fülle von Zitaten vor, ohne die die "unglaubliche Geschichte" schlicht unglaubwürdig erschiene.

Enthusiasmus, Pioniergeist und technische Innovation, aber auch blinder Eifer, Machtstreben und Unwahrheiten bis hin zu Geschichtsfälschungen sind Facetten der Geschichte des "Alpinen Skilaufs". Im Mittelpunkt steht dabei ein Mann, dessen Ideen bis heute Anfeindungen ausgesetzt sind: Mathias Zdarsky, der Begründer des "Alpinen Skilaufs."

So unglaublich dieser Querschnitt durch die Geschichte auch erscheint – er wurde geschrieben, weil es höchste Zeit ist, mit Halbwahrheiten und Lügen Schluß zu machen. Wir müssen die Vergangenheit bewältigen, denn es geht heute um die Zukunft des "Alpinen Skilaufs".

*"Man soll sachlich sein."*, schrieb Wilhelm Rickmer Rickmers,<sup>2</sup>

*"Aber wenn eine Sache das Leben verschönt, dann ist man auch für sie begeistert. Edle Begeisterung verführt uns leicht zu Kämpfen, die sachlich überflüssig waren, wie wir später einsehen.*

*Die Zeit verwandelt das Lohen der Brandfackel zum milden Glanze der Erinnerung. Das Sachliche hat gesiegt. Aber wenn wir auch das Verneinende und Vernichtende alter Kämpfe vergessen, so dürfen wir*

---

<sup>1</sup> (Tiwald 2011): Anmerkung zum Buchtitel.

Den Begriff „Schuss-bums-Technik“ in den Buchtitel aufzunehmen, das war eine Idee des Verlages.

Die Bezeichnung „Schuss-bums-Technik“ ist aber keineswegs eine böswillige Erfindung von mir.

Sie findet sich bereits z.B. in einem Beitrag aus dem Jahre 1939, den sogar der „Schwarzwälder“ OTTO ROEGNER verfasst hat. Dort heißt es:

*„Ich gestehe, dass auch ich – selbst eine Zeitlang auf Anregung RICKMERS hin Lilienfelder Ski probierend – doch stolz darauf war, später bei vergleichweisen Fahrten am Arlberg, an der Valuga, am Schindler, am Trittkopf, den begleitenden Kameraden mit ihrer Lilienfeldweise glatt davonfahren zu können.*

*„Schuss Bum“ wie’s damals üblich war, ohne die sichere, aber zeitraubende, abgezirkelte Fahrmethode der Alpenskimänner“.*

In: „Ski-Club Freiburg i. Br. – Mitteilungen des Kreisfachwartes im Reichsbund für Leibesübungen. Kreis VIII und IX. Fachamt Skilauf“, Heft 4, 1. Januar, Jahrgang 1938/39. Seite 3.

Zum kostenlosen Downloaden aus dem Internet: [www.mathias-zdarsky.de](http://www.mathias-zdarsky.de), im „Zdarsky-Archiv“ unter den Downloads.

<sup>2</sup> Wilhelm Rickmer Rickmers. Der Newton der Skigesetze.

In: Friedl Wolfgang. Mathias Zdarsky. Der Mann und sein Werk.

Beitrag zur Geschichte des alpinen Schifahrens von den Anfängen bis zur Jetztzeit. Lilienfeld 1987

*doch nicht die alten Kämpfe vergessen, denn das Gewordene war ihr Werk."*

Den ewiggestrigen Gegnern Zdarskys sei als Erinnerung ins Stammbuch geschrieben: \_

*"Recht geschähe den erwachsenen Ephesiern, so sie sich insgesamt aufhängten und die Stadtverwaltung den Unerwachsenen hinterließen, sie, die den Hermodor, den Fähigsten unter ihnen, hinausgejagdt haben mit den Worten: 'Von uns soll keiner der Fähigste sein oder, wenn schon, dann anderswo und bei anderen Leuten.'."*

So fluchte ein Zeitgenosse Buddhas. Es war Heraklit, der in der 69. Olympiade im Mannesalter stand.

# Mathias Zdarsky und der Alpine Skilauf

## Der erste Alpine Torlauf

Der Österreicher Mathias Zdarsky wird als der Begründer des alpinen Skilaufs und der Norweger Fridtjof Nansen als der des Skisports überhaupt geehrt. Beide setzten ihre Taten Ende des 19. Jahrhunderts. Also vor ungefähr 100 Jahren. Fridtjof Nansen zuerst durch seine Überquerung Grönlands auf Skiern und, von ihm fasziniert, dann Mathias Zdarsky durch die Entwicklung seiner "Lilienfelder Skilauf-Technik".

Das Skilaufen selbst reicht aber in eine lange Vorzeit zurück. Moorfunde und Felszeichnungen weisen in eine Urzeit um 2500 v. Chr. zurück.<sup>3</sup>

Bereits vor Fridtjof Nansens Grönlanddurchquerung wurde das nordische Skilaufen insbesondere durch auswandernde Norweger in alle Welt verbreitet. Diese haben zum Beispiel in den USA die telemärkische Tradition des Bauernskilaufes fortgesetzt. Sie veranstalteten ab dem Jahre 1863 Geld-Wettfahrten, bei denen sie bereits, so wird berichtet, Geschwindigkeiten bis 140 Stundenkilometer erreichten. Diese als Geschwindigkeitsrennen durchgeführten Slalom-Wettbewerbe<sup>4</sup> waren aber, wie das nordische Wort im ursprünglichen Sinne ausdrückt, nicht schlangelinienartige Bogenfahrten, sondern Geradeaus-Schußfahrten, ähnlich dem Anlauf beim heutigen Skispringen.

Zur weltweiten Massenerscheinung Sport wurde das Skilaufen aber erst durch Nansens Tat und durch seine Publikation über sie.

---

<sup>3</sup> Erwin Mehl. Ein neues Bild der „Weltgeschichte“ des Schifahrens. In: Jahrbuch des Österreichischen und Deutschen Alpenvereins. München und Innsbruck 1957

<sup>4</sup> Erwin Mehl. Woher stammt der Torlauf (Slalom) ?. In: Zdarsky-Blätter. Folge 29. Lilienfeld 1984 und in: Österreichische Alpenzeitung. Heft 1141. Wien 1934

Deswegen kann man mit gutem Grunde Fridtjof Nansen als den "Vater des Skisports" ansehen, wenn man den Sportbegriff nicht auf seinen Aspekt des Wettbewerbs verkürzt.

Das Verdienst, den alpinen Skirennsport heutiger Prägung begründet zu haben, kommt den in der Schweiz wirkenden englischen Alpinisten zu. Der Engländer Arnold Lunn organisierte im Jahr 1922 in Mürren in der Schweiz den ersten alpinen Wettkampf nach englischem Sportgeist. Dieser Geist prägt bis heute unseren Profisport, der sich immer mehr zum Werbeträger kommerzieller Interessen entwickelt.

Dieser Wettkampf in Mürren war aber nicht der erste alpine Wettbewerb!

Bereits im Jahre 1901 veranstaltete Mathias Zdarsky mit dem von ihm im Jahre 1900 in Wien gegründeten "Alpen-Skiverein" das erste alpine Wettfahren auf dem Sonnwendstein am Semmering. Die Tore markierte Zdarsky damals mit roten Kartons. Der "Alpen-Skiverein" war vor dem Ersten Weltkrieg mit 1889 Mitgliedern (im Jahr 1914 ) der größte Skiverein Mitteleuropas. Im Jahre 1905 steckte Mathias Zdarsky dann den ersten Torlauf für eine öffentliche Skiwettfahrt am Muckenkogel in Lilienfeld. In diesem ersten öffentlichen Torlauf der Geschichte des Alpinen Skilaufs, der ebenfalls in Niederösterreich ausgetragen wurde, waren 85 Tore gesteckt. In den kommenden Jahren folgten weitere Skiwettfahrten.

Durchgeführt wurden diese Bewerbe mit einem gesundheitsorientierten Sportverständnis, für das Mathias Zdarsky ganz entschieden eintrat. Dieses stand im krassen Gegensatz zu jenem Sportverständnis, mit dem 20 Jahre später die Wettfahrt in Mürren durchgeführt wurde.

Mathias Zdarsky kritisierte immer wieder jenes für uns heute selbstverständlich gewordene Sportverständnis, das nicht unwesentlich von Wett-Leidenschaft, Rekord-Sucht und dem Bedürfnis sich zur Schau zu stellen, geprägt ist. Zu dieser Entwicklung im modernen Alpinen Skisport hat Mathias Zdarsky sicher nichts beigetragen. Den ersten alpinen Torlauf hat allerdings er, und nicht jemand anderer durchgeführt. Das "Was" des Alpinen Skirennsportes hat ohne Zweifel Mathias Zdarsky begründet. Das

"Wie" der heutigen Einstellung, diese Sportart zu betreiben, hat er nicht zu verantworten. Genauso, wie das "Was" des Geräteturnens älter ist, als dessen heutige professionelle Betriebsform, so ist es auch im Alpinen Skirennsport. Es ist aber nicht ausgeschlossen, daß zumindest im Breitensport die humane SportEinstellung Mathias Zdarskys wiederkehrt. Zu wünschen wäre es.

Im Grunde geht es mir aber nicht um die Frage, wer der "Vater" von irgend etwas gewesen sein könnte. Ich achte Fridtjof Nansen und Mathias Zdarsky nicht deshalb, weil sie etwas als erste gemacht haben, sondern weil sie mir als sachkompetente Persönlichkeiten in vielen Bereichen voraus sind und ich durch achtsames Hinhören auf sie viel lernen und mir auch heute noch Umwege ersparen kann. Sie haben für mich besondere Bedeutung, weil sie eben auch heute noch aktuell und zukunftsweisend sind. Dies trifft aber nicht nur auf die als "Väter" gefeierten Persönlichkeiten zu, sondern auch auf Fachleute, die ihnen folgten. Für mich zum Beispiel auf Hannes Schneider, Toni Seelos, Max Winkler, Fritz Reuel, Josef Dahinden, Fritz Hoschek und Georges Joubert, die - trotz ihrer oft einseitigen Auffassungen - mir viel gegeben haben. Darüber hinaus gibt es einige, die ich weniger gut kenne, wie Giovanni Testa und Toni Ducia. Geprägt haben mich natürlich auch Bilder aus dem alpinen Rennsport. Sehr deutlich die von Hellmut Lantschner, und in meiner Jugend waren es die Österreicher Toni Sailer, Ernst Hinterseer und Toni Spieß sowie der akrobatische Norweger Stein Eriksen, um nur einige wenige zu nennen, die mich fasziniert haben. Über Mathias Zdarsky schreibe ich daher nicht, um ihn als Vater von irgend etwas freizuschaufeln, sondern weil über ihn heute noch falsch berichtet wird. Und ich tue es aber vorallem deswegen, weil ich davon überzeugt bin, daß man von einer sachgerechteren Darstellung seiner Skitechnik für die Weiterentwicklung sowohl des pädagogischen Vollzuges, als auch des Jugendtrainings im Rennsport brauchbare Hinweise und Anregungen für die Zukunft bekommen kann.

## Der Skisport entstand durch ein Großstadtbedürfnis

Um das sichtbar zu machen, was Mathias Zdarskys spezieller Beitrag zur Entwicklung der alpinen Skitechnik ist, treffe ich folgende terminologische Unterscheidung:

Das, was Mathias Zdarsky speziell eingeleitet hat, bezeichne ich als den "Alpinen Skilauf".

Das dagegen, was bereits vor ihm in den Alpen skitechnisch umgesetzt wurde, nenne ich den "Skilauf in den Alpen" .

Für den "Skilauf in den Alpen" hat sich ohne Zweifel bereits vor Mathias Zdarsky, neben vielen anderen, auch der im Schwarzwald wirkende Wilhelm Paulcke Verdienste erworben. Zur Massenerscheinung Skilaufen kam es im Schwarzwald erst, als diesen die Kunde von Fridtjof Nansens Tat erreichte. Diese machte erst Wilhelm Paulcke zum Mittelpunkt einer lokalen Skibewegung.

Der Skisport überhaupt, sowie der Alpine Skilauf im besonderen, sind aus einem Bedürfnis der Großstädter entstanden.

Die vom Naturverlust und von einer Bewegungsarmut geprägte großstädtische Lebensweise ließ Bewegungshunger, Bedürfnis nach frischer Luft und nach freier Natur entstehen. Insbesondere das Skilaufen und das Radfahren sind aus diesem Bedürfnis als gesundheitsorientierter Freizeitsport entstanden. Diese beiden Sportarten haben auch wesentlich zur Emanzipation der Frau beigetragen, worauf Mathias Zdarsky in seinem Buch bereits im Jahre 1896 ausdrücklich hinwies. Heute erscheinen diese Sportarten in den Medien aber anders. Der Sport hat nämlich viele Wurzeln. Das großstädtische Bewegungsbedürfnis war eine neue Wurzel. Der Skilauf als Sport, damit ist eine überregionale Massenerscheinung gemeint, ist nicht aus der Betätigung einer elitären Bevölkerungsschicht entstanden. Er wurde nicht in Bewegung ge-

setzt durch eine adelige Elite, wie der englische Sport, auch nicht durch eine körperliche Elite, wie der "verwegene" Alpinismus. Er ist aber auch nicht entstanden aus dem Bedürfnis, Wetten zu organisieren, und als Grundlage für Wett-Geschäfte dann eben Wett-Kämpfe durchzuführen. Er ist auch nicht entstanden durch professionelle Gaukler und Artisten, die ihre Bewegungskunst gegen Geld zur Schau stellten, was heute Grundlage für die Werbung mit Sport ist. Er ist auch nicht entstanden durch das Motiv, sich zum Zwecke einer Politpropaganda zur Schau zu stellen. Dieser Zug trat erst durch die von Hitler in Berlin inszenierten Olympischen Spiele vom Jahr 1936 in der modernen Sportlandschaft in den Vordergrund. Dieses „nationalsozialistische Design des Sports“ dominiert auch heute noch - gepaart mit kommerziellen Werbeinteressen - den modernen Schausport.

Alle diese Betriebsweisen des Sportes finden sich zwar heute im Skisport, sie waren aber nicht das ursprüngliche Motiv der großstädtischen Skiläufer in Oslo, Stockholm, Wien, Berlin, München oder Frankfurt am Main. Diese großstädtischen Skiläufer waren es aber, die mit ihrem Skilaufen einen neuen Sportgeist geboren hatten, der zwischenzeitlich leider von anderen Strömungen überlagert wurde. Was Oslo und später auch Stockholm für den Skisport überhaupt bedeuteten, das bedeutete Wien für den Alpen Skilauf. Andere Großstädte, wie Berlin, München und Frankfurt am Main, haben ebenfalls für den Skisport Geburtshilfe geleistet. Auf diesen großstädtischen Sog des Skisports sprangen dann natürlich alle isoliert wirkenden Skipioniere auf und setzten sich an die Spitze des Skisports. Heute erscheint der Alpine Skisport daher als ein Geschenk der Alpenländer an die Großstädter. Entstanden ist er aber umgekehrt.

Es waren die bewegungshungrigen Großstädter aus Wien, die in Sonderzügen nach Lilienfeld kamen, um das Alpine Skilaufen zu erlernen. Im Jahre 1906 wurden eigene Sportzüge von Wien nach Lilienfeld eingerichtet.

Eine neue Massenbewegung wirklich in Gang zu setzen, oder "auf einen fahrenden Zug aufzuspringen", das sind eben zwei erschiedene Dinge. Nicht immer ist aber der, der als erster versucht

hat, "einen Zug anzuschieben", auch wirklich der, der ihn tatsächlich in Bewegung gesetzt hat.

Den Zug des Skisports tatsächlich in Bewegung gesetzt, das haben die Menschen aus den Großstädten getan.

## Der Weg des Skis vom Norden in die Alpen

Unabhängig von den norwegischen Einflüssen gab es auf der Hochebene der Blocke bei Laibach einen slowenischen Bauernskilauf.<sup>5</sup>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."<sup>6</sup>*

*"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.*

*Er (Guts Muths, H.T.) 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."<sup>7</sup>*

---

<sup>5</sup> Erwin Mehl. Ein neues Bild der "Weltgeschichte" des Schifahrens geformt von Funden und Forschungen der letzten 30 Jahre. In: Erwin Mehl.(R.Jahn Hrsg.). Von der Steinzeit zur Gegenwart.Frankfurt/Wien 1961

<sup>6</sup>Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

<sup>7</sup>Heinz Maegerlein. Faszination Ski - 100 Jahre Skilauf. München 1980

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.<sup>8</sup> 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."*<sup>9</sup>

*"Es war, sozusagen in Wildwestmanier, der erste Profi-Zirkus der Welt. Interessant ist, daß vorerst Abfahrtsrennen dominierten, bei denen erstaunliche Leistungen geboten wurden!"*<sup>10</sup>

*"Selbstverständlich wurde bereits zu dieser Zeit bei den Veranstaltungen in der USA auch gesprungen."*<sup>11</sup> (

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 Skirennsports gemacht. Aus England kam aber ebenfalls - Mitte des vorigen Jahrhunderts - die großstädtische "Freiluftbewegung". 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.

---

<sup>8</sup>Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

<sup>9</sup>Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

<sup>10</sup>Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

Im Jahr 1861 wurde der älteste Skiverein der Welt, der "Trysil Skytter og Skiløberforening" gegründet.<sup>12</sup> 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.<sup>13</sup>

*"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."<sup>14</sup>*

In Braunlage im Harz wurde ebenfalls schon früh Ski gelaufen. Dort ließ sich, im Jahre 1883, der Oberförster Arthur Ulrichs vom Stellmacher ein paar Skier nach norwegischem Vorbild herstellen. Der Volksschullehrer von Braunlage, Karl Strauß, hat dann bereits im Jahre 1887, gemeinsam mit Arthur Ulrichs, der auch als "Rübezahl des Harzes" bezeichnet wurde, das Skilaufen in den obligatorischen Turnunterricht an der Volksschule eingeführt. Auf diese Weise wurde das Skilaufen über die Jugend popularisiert. Das ist eine bisher zu wenig gewürdigte Pionierleistung!

Dann kam im Jahre 1888 Fridtjof Nansens große Pionierleistung, die Durchquerung Grönlands 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,*

---

<sup>11</sup>Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

<sup>12</sup>Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

<sup>13</sup>Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

<sup>14</sup>Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

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 'Rohrstaberlbindung' und man sah damals die Skigrößen meistens mit einigen Reserverohrbügeln im Gürtel herumparadieren.

Da man bei dieser Bindung mit dem Absatze 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."<sup>15</sup>

Carl J. Luther schrieb über diese Anfangszeit des Skilaufens in Mitteleuropa :

"Sprungbretter waren die Mittelgebirge schon zu Zeiten der Einführung des Schi in Mitteleuropa. Von verschwindenden und etwicklungsgeschichtlich auch nicht wirksamen Ausnahmen abgesehen hat sich das nordische Gleitholz ja erstmals in den Mittelgebirgen umgesehen, ehe es sich an alpine Höhen herannachte. Schließlich lagen die Mittelgebirge ja auch am Wege seines Südvorstoßes.

Schon in den siebziger und achtziger Jahren soll in schlesischen Bergen ein norwegischer Schilehrer seines Amtes gewirkt haben. Schon 1881 taucht der Schi im Riesengebirge und selbst im nur 900 m hohen Sauerlande auf, 1885 im Thüringer Wald, und 1890 schon begann die späterhin für die ganze Entwicklung, teilweise auch für die alpine Schiverwendung so bedeutungsvolle Entfaltung im Schwarzwald.

Die erste Bergersteigung mit Schiern in Deutschland liegt jedenfalls vor gleichen Unternehmungen in den Alpen. Schon 1884 wurde nämlich der Brocken, der Gipfel des Harzes, zeimal von Schiläufern erreicht, erstmals durch einen jungen Norweger und bald darauf durch zwei Engländer; im nächsten Jahre folgten dann die ersten deutschen Schiläufer. Der höchste

---

<sup>15</sup> Geschichtsfälschungen auf dem Gebiet der Entwicklung des Schneeschuhlaufens in Mitteleuropa. In. Der Schnee. Wien 1930

Gipfel des Riesengebirges, die Schneekoppe, sah in Hauptmann Vorweg 1893 den ersten Schiläufer, und der Altvater wurde im selben Jahr ebenfalls von einem Schiläufer erstiegen. Dann sind auch die ersten deutschen Schialpenfahrer (Offermann und Gefährten 1894 im Gotthard, Furka- und Grimselgebiet) von Mittelgebirgserfahrungen (Thüringer Wald, Schwarzwald und Vogesen) ausgegangen. Und die ältesten deutschen Schivereine sind seit 1891/92 im Mittelgebirge, im Schwarzwald (Todtnau) und Harz (Braunlage) verankert."<sup>16</sup>

Über das österreichische Alpengebiet berichtete Mathias Zdarsky:

"Im Jahre 1892 hat schon Graf Thun den Hohen Sonnblick mit Skiern bestiegen, zwei Jahre später haben einige Herren des 'Österreichischen Alpenklubs' (Müller, Schmiedl etc.) den Ankogel mit Skiern 'genommen'. Apotheker Aichinger in Bleiburg in Kärnten hat in zahlreichen Aufsätzen in den Mitteilungen des Deutschen und Österreichischen Alpenvereines auf die Verwendbarkeit des Skis hingewiesen. Alle diese alpinen Taten, denen sich eine große Zahl gleichzeitiger im ganzen Alpengebiet anschloß, vorbereiteten die öffentliche Meinung auf das Popularisieren des Skisports. Aber alle diese Vorkommnisse wurden zu wenig in der großen Presse hervorgehoben."<sup>17</sup>

Das frühe Skilaufen im Riesengebirge beschreibt Oskar Erich Meyer aus Breslau noch genauer als Carl J. Luther:

"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 Angnetendorf, eines in der Peterbaude, das dritte blieb in Hirschberg. Angesichts des besten mitteleuropäischen Schigebietes harreten sie vergebens des Mannes, der sie über die Kammhochflächen und durch die Winterwälder zu führen verstünde. Dem Eifer, der sich ihrer annahm, fehlte die Kenntnis. Man führte sie nicht in die Weite des Schnees, sondern hielt die vereiste Dorfstraße für das geeignete Feld. Beulen und verstauchte Gelenke waren das einzige Ergebnis. Schließlich warf man die unbrauchbaren Dinger auf den Dachboden. Da kam der Retter in Gestalt des Hauptmannes Vorweg aus Herischdorf, der im Jahre 1888 in Norwegen

---

<sup>16</sup> Carl J. Luther. Deutsche Mittelgebirge und Schiläuf. In: Hans Barth (Hrag.) Bergsteiger und Schiläufer. Leipzig 1937

<sup>17</sup> Mathias Zdarsky. Unsere Lehrwarte. In : Der Schnee. Wien 1907

selbst in die Schule gegangen war. Schon im Winter 1890/91 gelang es ihm, den Riesengebirgskamm mehrfach mit Skiern zu überschreiten. Kreuz und quer durch das Gebirge führten ihn in den folgenden Jahren die geschmähten Hölzer. Am 7. März 1893 überschritt er als erster Schiläufer die Koppe. Seine Erfahrungen legte er im 'Wanderer', der Zeitschrift des Riesengebirgsvereins, nieder, der sie in die Häuser der Gebirgler und in die städtischen Kreise trug. Die junge Begeisterung fand ihre Nahrung in Nansens Buche 'Auf Schneeschuhen durch Grönland', dessen Erscheinen mit Vorwergs ersten Fahrten und Berichten zusammenfiel (1890/91). Das Licht um Nansens Namen warf seinen Schein auch auf den Schipionier in unseren Bergen.

So wurde durch Vorwergs Tat das Riesengebirge eines der ersten deutschen Bergländer, die der nordische Schneeschuh im Winter erschloß. Schon damals erkannte der einsame Läufer, daß das neue Gerät dem Gebirge auch im Winter eine Besucherzahl bringen würde, wie sie damals nur im Hochsommer bekannt war.

Nur wenig später setzte auf der böhmischen Seite die Entwicklung des Schilaufes ein. Hier knüpfen sich die Anfänge an den Namen Guido Rotter in Hohenelbe. Er ließ, durch Nansens Grönlandwerk angeregt, Schier aus Norwegen kommen. Mit einigen anderen unternehmenden Hohenelbenern baute er ohne Anleitung eine eigene Lauftechnik auf. Mancher jedoch stellte nach den ersten Versuchen die langen Hölzerr entmutigt in die Ecke. Hielt man doch den langen, eisenbewehrten Bambusstock für ein Mittel zum Bremsen. Auf dem Stock reitend fuhr man vom Heidelberg zu Tal. Da mußte der Rodelschlitten bequemer erscheinen! Im Winter 1892/93, also zwei Jahre nach Vorweg, drang Rotter mit vier Gefährten zum ersten Male in die Hochregionen des Kammes vor. So wurde der Bann auch hier gebrochen. Auch die Baudenbewohner, die der Winter bisher oft wochenlang in die Häuder bannte, vertauschten den schwerfälligen Schneereifen mit dem flüchtigen Schi. Nun ging die weitere Entwicklung in Deutsch-Böhmen rascher als auf der preußischen Seite. 1896 hatte Hohenelbe seinen ersten Schiverein, den ältesten des Gebirges, dem erst vier Jahre später der Schneeschuhverein 'Windsbraut' in Schreiberhau folgte. Im Februar 1897 veranstaltete der Starkenbacher Schiklub das erste zwischenstaatliche Rennen des Riesengebirges."<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Oskar Erich Meyer. Der Bergsteiger und Schiläufer im Riesengebirge. In: Hanns Barth (Hrsg.) Bergsteiger und Schiläufer. Leipzig 1937

*"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."<sup>19</sup>*

Es gab also an verschiedenen Orten in Mitteleuropa einzelne Pioniere, die das Skilaufen betrieben. Den wesentlichen Impuls gab aber Nansen.

Der erste mitteleuropäische Skiclub wurde im Winter 1890/91 gegründet. Es war dies der "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, Skandinavien 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 Eislaufreunden, die sich für diesen Sport interessierten, solche Skier aus Finnland. Eisläufer waren es also, die 1890 den 'Skiclub München' gründeten..."<sup>20</sup>*

Dieser erste Skiclub löste sich aber bald auf. Inzwischen war aber ein anderer Münchner Skiverein, der 'Schneeschuhverein München von 1893', gegründet worden. Der mehr mehr Zuspruch gefunden hatte.<sup>21</sup>(

"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-

---

<sup>19</sup> Heinz Maegerlein. Faszination Ski - 100 Jahre Skilauf. München 1980

<sup>20</sup> Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

<sup>21</sup> Heinz Maegerlein. Faszination Ski - 100 Jahre Skilauf. München 1980

Club' gegründet, dessen Übungsgebiet sich in Neuwaldegg befand."<sup>22</sup>

Der "Erste Wiener Ski-Club" war nach dem "Skiclub München" der zweitälteste Ski-Club in Mitteleuropa. Wien gehörte damals noch zu Niederösterreich. Erst am 29. Dezember 1921 wurde Wien ein eigenes Bundesland Österreichs.

Dem "Ersten Wiener Ski-Club" hatte so wie der erste deutschen Skiclub in München. ebenfalls keine lange Lebensdauer. Nach zwei Jahren löste er sich wieder auf.

Dafür erfolgten im Jahre 1893 in Österreich andere Gründungen: Als zweiter österreichischer Skiverein der "Niederösterreichische Skiverein" in Wien, der bald in "Österreichischer Skiverein" umbenannt wurde. Danach wurde im gleichen Jahr, ebenfalls in Niederösterreich, der "Erste Semmeringer Skiverein" gegründet. Ebenfalls im Jahr 1893 entstanden in Olmütz der "Erste Mährisch-schlesische Schneeschuhverein" und schließlich in Mürzzuschlag der "Verband Steirischer Skiläufer".

*"Daß das Skifahren 1891 in Österreich ziemlich verbreitet war, ergibt sich alleine daraus, daß in Jungbuh in Böhmen die erste Schneeschuhfabrikation begann."*<sup>23</sup>

*Der Riesengebirgler Tischlermeister Franz Baudisch hat als erster in Österreich-Ungarn mit der Erzeugung von Skiern begonnen.*<sup>24</sup>

Das Jahr 1892 ist das Gründungsjahr des vielgefeierten "Skiclubs Todtnau", den der "Deutsche Skiverband" als seinen "Stammverein" ansieht.<sup>25</sup> 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, soll. Fridtjof Nansen, nachdem dessen Buch "Auf Schneeschuhen durch Grönland" im November 1891 in Hamburg in deutscher Übersetzung erschienen war, bereits Ende Dezember 1891 die Ehrenmitgliedschaft eines Vereines angetragen haben,

---

<sup>22</sup> Erich Bazalka. Skigeschichte Niederösterreichs. Waidhofen/Ybbs 1977

<sup>23</sup> Heinz Maegerlein. Faszination Ski - 100 Jahre Skilauf. München 1980

<sup>24</sup> Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

<sup>25</sup> Heinz Maegerlein. Faszination Ski - 100 Jahre Skilauf. München 1980

<sup>25</sup> Heinz Maegerlein. Faszination Ski - 100 Jahre Skilauf. München 1980

der offiziell noch gar nicht existierte. Am 6. Januar 1892 hat Nansen brieflich die Ehrenmitgliedschaft angenommen. Der Verein befand sich angeblich damals aber erst im Gründungsstadium.<sup>26</sup>

*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."<sup>27</sup>*

Der nach Todtnau zugewanderte 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 schneidern 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."<sup>28</sup>*

Die spätere Revolution des Skilaufs durch den Österreicher Matthias Zdarsky im Jahr 1896 wurde daher vom "Schwarzwald" als Geschäftsstörung aufgefaßt und mit entsprechenden Mitteln bekämpft.

Die wirtschaftlichen Interessen des "Schwarzwaldes" vereinten sich dabei mit dem persönlichen Geltungsbedürfnis des Skipioniers Wilhelm Paulcke, der es geschickt verstand, die "Lilienfelder" als kommerzielle Gefahr hinzustellen. Dies versuchte Paulcke auch den Schweizern einzureden, um diese ebenfalls gegen Zdarsky zu mobilisieren. Paulcke zog alle Gefühlsregister

---

<sup>26</sup>Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

<sup>27</sup>Heinz Maegerlein. Faszination Ski - 100 Jahre Skilauf. München 1980

<sup>28</sup>Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

und scheute als eingefleischter "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 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, zubekämpfen.

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 "Arierparagrafen" - bereits 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.

*"Besonderer Wert aber wurde auf die Neugründung des ÖSV gelegt - ein Zeichen, daß dieser ÖSV eine völlig unpolitische, nur dem Sport verschriebene Organisation war, die nichts mit den politischen Ambitionen des Vorkriegs-ÖSV zu tun hatte."<sup>29</sup>*

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.<sup>30</sup> Im Rahmen der "Ersten Mitteleuropäischen Skimeisterschaften" in Mürzzuschlag fand auch ein Damenrennen statt, das Frl. Mizzi Angerer aus Wien gewann.<sup>31</sup>

---

<sup>29</sup> Erich Bazalka. Skigeschichte Niederösterreichs. Waidhofen/Ybbs 1977

<sup>30</sup> Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

<sup>31</sup> Heinz Maegerlein. Faszination Ski - 100 Jahre Skilauf. München 1980

Im Anschluß an das Rennen in Mürzzuschlag bestiegen 1893 die Mitglieder des "Österreichischen Alpen Clubs" Keidl, Müller und Schmiedl in Niederösterreich die Rax (1943m).<sup>32</sup> Im Jahr 1893 erstieg Franz Reisch in Tirol das Kitzbüheler Horn (1998m). Jetzt tritt mit Kitzbühel derin die Skigeschichte ein.<sup>33</sup>

Am 5. Februar 1894 bestieg der Salzburger Wilhelm von Arlt den Sonnblick. Er

*"...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 Johannisberg (3467m) und den Hocharn (3258) seine Spuren."*<sup>34</sup>

*"In der Festschrift '50 Jahre Austria-Sport' lesen wir über ihn: 'Der kühne, bärenstarke Mann wurde der bedeutendste skifahrende Hochtourist seiner Zeit.'" <sup>35</sup>*

Um diese Zeit kam es bereits auch zu Zusammenschlüssen von verschiedenen Vereinen zu Verbänden, bzw. Zur Gründung von Außenstellen von bestehenden Vereinen in anderen Orten, den sogenannten "Sektionen".

*"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."*<sup>36</sup>

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.

---

<sup>32</sup> Erich Bazalka. Skigeschichte Niederösterreichs. Waidhofen/Ybbs 1977

<sup>33</sup> Heinz Maegerlein. Faszination Ski - 100 Jahre Skilauf. München 1980

<sup>34</sup> Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

<sup>35</sup> Heinz Maegerlein. Faszination Ski - 100 Jahre Skilauf. München 1980

<sup>36</sup> Heinz Maegerlein. Faszination Ski - 100 Jahre Skilauf. München 1980

*"Der Anstoß zum 'Skiclub Schwarzwald' ging also von Freiburg aus."*<sup>37</sup>

*"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' "*<sup>38</sup>

Diese Zahlen beeindruckten nicht besonders, wenn man sie mit denen des "österreichischen Skiverains" aus demselben Jahr vergleicht. Im Jahr 1896 zählte der "Österreichische Skiverain" in Wien (der 1893 als "Niederösterreichischer Skiverain" gegründet wurde) gemeinsam mit seinen Sektionen Baden, Semmering und Hohenelbe etwa 1000 Mitglieder.

*"Es wurde sogar der Zusammenschluß mit dem 'Verband steirischer Skiläufe' (dem aktivsten Verein jenseits des Semmerings) diskutiert. Die Idee wurde aber später fallengelassen. Im Jahr 1896 gab der 'Österreichische Skiverain' sogar eine eigene Zeitung heraus, deren Erscheinen jedoch 1897 eingestellt wurde."*<sup>39</sup>

## Wie Mathias Zdarsky zum Skilauf kam

Mathias Zdarsky schrieb im Vorwort zur vierten Auflage seines Buches vom Jahre 1908.

*"Die allseitige, wohlverdiente Begeisterung für Nansen nahm auch die Form an, daß sich an vielen Orten Herren fanden, die den Ski versuchten. Hat also Nansen den ersten Impuls gegeben, so waren es all diese Herren in Braunlage, Berlin, Hirschberg, Hohenelbe, Wien, Müzzzuschlag, Freiburg, Frankfurt a. M. und noch sehr vielen anderen Orten, denen das sekundäre Verdienst gebührt, zu der Einführung des Skisportes wesentlich beigetragen zu haben. Obzwar ich auch einer von den ersten Skiläufern war, so kann ich doch in dieser Reihe nicht mitzählen, denn ich übte für mich alleine, ohne einen zweiten Skifahrer überhaupt zu sehen. So übte ich durch sechs Winter hindurch. Mehr als zweihundert*

---

<sup>37</sup> Ekkehart Ulmrich. Zur Geschichte des Skiclubs Schwarzwald von 1895 bis 1913. In: DSV snow 3..Planegg 1993/1

<sup>38</sup> Ekkehart Ulmrich. Zur Geschichte des Skiclubs Schwarzwald von 1895 bis 1913. In: DSV snow 3..Planegg 1993/1

<sup>39</sup> Erich Bazalka. Skigeschichte Niederösterreichs. Waidhofen/Ybbs 1977

verschiedenartige Bindungen habe ich mir konstruiert, bis ich auf alle Gesetze dieses sehr heiklen Themas kam. Gleichzeitig hat meine turnerische Fertigkeit und mein turnerischer Ehrgeiz nicht gestattet, daß mir irgendetwas zu schwer sein sollte, oder daß ich mein Heil im Niederwerfen suche. Sturzfrei und flott, jedes Gelände beherrschen, war mein Ziel, das ich auch vollkommen erreichte. Da ich mir sowohl von der turnerischen, als auch anatomischen und physikalischen Seite über alle Bewegungen Rechenschaft geben konnte, so war es mir möglich, für mich meine ganze Skifahr-Fertigkeit systematisch zu ordnen. Nachdem ich so nach sechs-jähriger vollkommen abgeschlossener Arbeit meinen Skihunger gestillt hatte, war ich neugierig, wie die anderen Skiläufer den Ski beherrschen. Ich unternahm einige kleine Reisen und überzeugte mich zu meiner eigenen Überraschung, daß ich ganz anders laufe, also etwas Neues in meiner Einsiedelei schuf."<sup>40</sup>

Wie es zu diesen "kleinen Reisen" kam, darüber berichtet Mathias Zdarsky sehr anschaulich:

"Das drolligste las ich im 'Wiener Fremdenblatt' 1895, als auf dem Semmering ein Schneeschuhverein ein 'großes' Wettlaufen veranstalten wollte. Der Stimmungsaufsatz kulminierte in den Worten: 'Wenn so ein nordischer Recke durch den tiefverschneiten Urwald seiner Heimat saust, und ein Riesenbaum, vom Sturme gefällt, ihn den Weg verwehrt, übt der Recke einen Druck auf die Skispitze und fliegt im hohen Bogen über den haushohen Urwaldriesen, um harmlos weiter durch den Urwald zu sausen.' Und das las ich, nachdem ich mich seit sechs Jahren mit dem Schneeschuhlauf beschäftigte, wozu ich nicht nur eine volle Gesundheit, Kraft, Ausdauer und Gewandtheit brauchte, sondern auch alle Theorien des Turnwesens, der Körperpflege und des Alpinismus beherrschte. Für meine Person stellte ich mir die Aufgaben:

1. Sturzfrei zu fahren;
2. jedes Gelände, wo tragfähiger Schnee haftet, zu befahren;
3. alle Hindernisse zu beherrschen.

Alles das schuf ich als Autodidakt und war nur neugierig, wie der Druck auf die Skispitze ausgeführt werden müsse, um hoch in die Luft zu fliegen. Deshalb fuhr ich hoffnungsfreudig auf den Semmering, um dort zum erstenmal in meinem Leben Skiläufer zu sehen und von ihnen zu lernen, denn meine Autodi-

---

<sup>40</sup>Mathias Zdarsky. Alpine (Lilienfelder) Skifahr-Technik. 4. Auflage. Berlin 1908

*daktik war so klar und einfach, daß ich ihr keinen Wert beilegte.*

*Ich kam, sah und stutzte. Der Druck auf die Skispitze war immer eigentlich nur ein Druck auf die Reversseite. Und statt des hohen Bogens durch die Luft sah ich nur tiefe Löcher in der Schneedecke. Eine größere Enttäuschung konnte ich mir nicht denken. Waren denn all diese sonst recht ehrenwerten Menschen mit teilweiser Verrücktheit geschlagen ? Oder konnte der Fanatismus derart ausarten ? Ich sprach von meiner Autodidaktik, wurde aber nur ausgelacht.*

*So schrieb ich denn mein Büchel: 'Lilienfelder Skilauf-Technik'. Damit begann ein Kampf aller gegen mich. Der Kampf dauert bis heute. Ich schlug kräftig zurück und erreichte, daß alle ausgekniffen sind, als ich sie zum Wettkampfe herausforderte. Seitdem verlegten sich die Feinde auf das hinterlistige Verleumden, auf das Totschweigen und auf den geistigen Diebstahl, indem sie 'ihre' Technik mit meinen Mitteln brauchbar ummodelten."<sup>41</sup>*

## Wie Mathias Zdarsky angefeindet wurde

Dieses im Jahre 1896 in Hamburg erschienene erste Buch zur alpinen Skilauftechnik brachte Mathias Zdarsky sehr viele Anfeindungen und Verunglimpfungen ein, weil er die nordischen Skibindungen als für steiles alpines Gelände unbrauchbar bezeichnete. Diese aus heutiger Sicht vollkommen zutreffende Äußerung reichte, um von den skilaufenden Alpinisten in Mitteleuropa, die der norwegischen Fahrweise die Treue halten wollten, arg angefeindet zu werden. In Büchern, Zeitungen und Zeitschriften wurde von diesen Mitteleuropäern, die "norwegischer als die Norweger" sein wollten, daher im Gegenzug behauptet, daß die alpine Fahrweise und die von Mathias Zdarsky entwickelte Bindung wiederum nichts taue, da sie eine "Fußbrechmaschine" sei. Gleichzeitig sorgten die Gegner von Mathias Zdarsky dafür, daß seine schriftlichen Erwiderungen zu diesen Vorwürfen nicht gedruckt wurden. Da seine Gegner seine Skier verurteilten, ohne sie je ausprobiert zu haben, wollte Mathias Zdarsky diese Frage "experimentell" klären. Er forderte alle Skiläufer der Welt zum Wettlauf heraus. In verschiedenen Zeitungen veröffentlichte er seine Herausforderung:

*"Aufforderung: Um jeder Polemik, die sich zwischen meinen Anhängern und Gegnern zu entwickeln scheint, die Spitze abzubrechen, bin ich bereit, mit Jedermann, der sich der primitiven norwegischen Skibindung und der norwegischen Lauftechnik bedient, ein Wettskilaufen auf dem schwierigsten, hindernisreichsten, mindestens 35-50 gradig geneigten Terrain zu bestehen, und hoffe ich zuversichtlich, daß ich dabei stets Sieger bleiben werde. Wer also meine Anhänger oder mich skisportlich angreifen will, dem bietet sich jetzt die beste Gelegenheit, dies durch Taten zu beweisen."*<sup>42</sup>

*"Die Anfeindungen waren immer so albern und wurden so naiv geglaubt,"*

schrieb Mathias Zdarsky rückblickend im Jahre 1908,

*"daß mir kein anderes Mittel übrig blieb, als meine Gegner zu einem Wettlauf auf steilem, mehr als 35gradig geneigtem, hindernisreichen Gelände herauszufordern. Zuerst bot ich 1000 Mark dem Sieger, dann kam ein lieber Freund und bot dem, der mich besiegt, 20 000 Mark. Merkwürdig, da trat ein Schweigen im Lästeralde ein, alles ist ausgekniffen.*

*Seit der Zeit kümmere ich mich um diese bösen Mäuler nicht. Wer sich von solchen Leuten beschwatzen läßt, trägt den Schaden selber."*<sup>43</sup>

Dieser "liebe Freund", der die Siegpriämie erhöhte, war Wilhelm Rickmer Rickmers.<sup>44</sup>

## Die "Lilienfelder Skilauf-Technik"

Mathias Zdarsky bezeichnete das, was er gefunden hatte, in seiner ersten Publikation im November 1896 als die "Lilienfelder Skilauf-Technik". Er benannte sie nach dem Ort Lilienfeld in Niederösterreich, eine Autostunde von Wien entfernt, wo er seine alpine Skitechnik entwickelte. Diesen Namen änderte er später in "Alpine (Lilienfelder) Skilauf-Technik" und schließlich

---

<sup>41</sup>Mathias Zdarsky. Es war einmal. In: Der Schnee. Wien 1925

<sup>42</sup> Mathias Zdarsky. In: Erich Bazalka. Skigeschichte Niederösterreichs. Waidhofen/Ybbs 1977

<sup>43</sup> Mathias Zdarsky. Alpine (Lilienfelder) Skifahr-Technik. Eine Anleitung zum Selbstunterricht. Vorwort zur 4. Auflage. Berlin 1908

<sup>44</sup>Wilhelm Rickmer Rickmers war der Sohn eines Schiffsreeders in Bremerhaven. Unter anderem wurde er bekannt als Leiter der großen deutsch-russischen Pamirexpedition im Jahre 1928.

in "Alpine (Lilienfelder) Skifahr-Technik". Der Grund für diese Namensänderung vom "Laufen" zum "Fahren" lag in seiner naturwissenschaftlich fundierten technisch-fortschrittlichen Einstellung begründet. Mathias Zdarsky wollte mit der Namensänderung zum Ausdruck bringen, daß es in seiner Technik nicht darum geht, sich nur mutig auf die Skier zu stellen und es dann einfach laufen zu lassen, wie er es vielfach beobachten konnte. Sein Ziel war vielmehr das kontrollierte Beherrschen der Abfahrt durch Technik und nicht das Laufenlassen mit Mut.

Es wäre aus meiner Sicht besser gewesen, er hätte einfach nur von "Ski-Technik" gesprochen, denn der Begriff "Fahren" bewirkt sehr leicht, daß man sich selbst als Ski-Fahrer, als Lenker eines Fahrzeugs vorkommt, bzw. sich dann auch so verhält. Dieses Fahrzeug-Modell, das später in der Arlbergsschule nicht unerheblich die skifahrerische Einstellung prägte, lag Zdarsky aber vollkommen fern. Es ging ihm nicht um fahzeugsteuerndes Gewicht-Verlagern und Gewicht-Übertragen mit Ändern der "Kufenstellung" (Umkanten).

Mathias Zdarsky griff in der Praxis vielmehr auf ein biologisches Modell der Ganzkörperbewegung zurück. Seiner Ganzkörperbewegung lag allerdings nicht das erbkoordinative Leistungsmuster "Laufen", das in der nordischen Skitechnik dominierte, zugrunde. Seine Skitechnik basiert vielmehr auf dem erbkoordinativen Leistungsmuster "Galoppen".

Um seine Beinspiel-Technik in dieser Hinsicht treffend zu benennen, hätte er sie eigentlich als "Ski-Galoppen" bezeichnen müssen. Das wäre allerdings nicht verstanden worden. Bereitet es doch Fachleuten im Skisport heute noch Schwierigkeiten, das Muster "Laufen" vom Muster "Galoppen" zu unterscheiden.

Mathias Zdarsky hat seine Skitechnik nicht aufgrund theoretischer Überlegungen erfunden, sondern aufgrund einer achtsamen Analyse dessen, was sich bei seinem praktischen Tun wirklich ereignete, gefunden .

Bei seinen konkreten Versuchen im alpinen Gelände hat sich bei ihm das erbkoordinative Muster "Galoppen" situationsgemäß von selbst aufgerufen. Er hat dann seine Skitechnik im praktischen Üben nur entlang dieses Musters entfaltet. Seine turnerische

Qualifikation war vielleicht die Ursache dafür, daß er dieses etwas Mut verlangende Muster aktualisierte. Die Realisierung des Galopp-Wechsels im alpinen Gelände hängt nämlich davon ab, daß man beim Bogen-Wechsel (beim Schwung) den Rumpf im Aufrichten dynamisch vor-talwärts bewegt. Der Oberkörper muß sich dabei talseitig, d.h. mit der Tal-Schulter nach vor, in eine kommende bogeninnere Lage vor-hoch bewegen.

Dies verlangt erheblich mehr Mut, als sein bergseitiges Vordrehen.

Das in der nordischen Skitechnik dominierende Lauf-Muster und das Paßgang-Muster setzten sich vermutlich auch aus diesem Grunde, weil sie eben kaum Mut verlangen, gegen die neue Technik Zdarskys im Skilehrwesen durch. Das offizielle Skilehrwesen hat die einfache Zdarsky-Technik schon im ersten Jahrzehnt unseres Jahrhunderts in ihrem Wesen total verkehrt.

Das dem alpinen Gelände "natürlich" zugeordnete "Galopp-Muster", das der Zdarsky-Technik zugrundeliegt, ist heute vorwiegend außerhalb des Einflußbereiches der Skischulen - vorwiegend bei Kindern und im Rennsport deutlich beim Slalom - zu beobachten. Das dem "Pflug-Prinzip" des nordischen Bogenfahrens zugrundeliegende erbkoordinative Leistungsmuster des "Paß-Ganges" ist für steiles Gelände ungeeignet. Es ist - als "dort widernatürliches" Muster - im steileren Gelände nicht nur schwerer und zeitraubender zu vermitteln, sondern führt dort auch zu vermehrten Unfällen. Das hat bereits Mathias Zdarsky klar gesehen.

Mathias Zdarskys Technik ist schwer zu verstehen, wenn man sie mit den vom Skilehrwesen geeichten und betriebsblind gemachten Augen verstehen will. Dies ist vermutlich auch der Grund, warum sich das Skilehrwesen fast ein Jahrhundert lang neben dem Skirennsport her entwickelt und diesen, bis auf wenige Ausnahmen, eher behindert als gefördert hat.

## Mathias Zdarskys persönliche Voraussetzungen

Mathias Zdarsky hatte beneidenswerte Voraussetzungen. Neben Lebensweisheit verfügte er über ein hervorragendes naturwissenschaftliches Allgemeinwissen. Sein Wissen und seine Weisheit machten ihn sozusagen zum zivilisationskritischen gesellschaftlichen Aussteiger, der sich auf einen einsam gelegenen Bergbauernhof zuzückgezogen hatte.

Mathias Zdarsky war aber nicht nur Theoretiker, sondern im inneren seines Wesens extrem stark in der Praxis verwurzelt. Es ging ihm bei allen theoretischen und praktischen Problemen stets darum, in der Praxis "nach den Wurzeln zu suchen".<sup>45</sup> Sein Wissen und seine geistesgegenwärtige Fragehaltung befähigten ihn, sein praktisches Können, das er nicht nur im skitechnischen Bereich, sondern auch im turnerischen und handwerklichen, in besonderem Maße besaß, in einer Einheit von Theorie und Praxis zu vervollkommen. Neben dem Finden einer Skitechnik hat er daher im technisch-handwerklichen Bereich auch viel erfunden. Er war aber über dieses Bündel von geistig-praktischen Qualifikationen hinaus eine moralisch mitmenschliche Persönlichkeit. Es ging ihm eigentlich nicht um den Skisport. Er sah im Skisport vielmehr nur einen Ansatz, die Menschen der Großstadt der Natur näher zu bringen. Er hatte nicht nur einige elitäre Alpinisten im Auge, sondern wollte mit dem Skisport zu einer Humanisierung der Gesellschaft beitragen und volksgesundheitliche Effekte erzielen. Er hat tausende Großstädter, die in Sonderzügen nach Lilienfeld reisten, kostenlos unterrichtet. Um diesem Ansturm gerecht zu werden, war er genötigt, den Formen eines Massenunterrichts zu folgen. Ursprünglich setzte er aber auf das Prinzip "Hilfe zur Selbsthilfe" und dachte, ein Buch zum Selbststudium und zum Selbstlernen würde reichen. Da hatte er sich getäuscht! Die Massen wollten und brauchten einen praktischen Demonstrator. Er hatte daher alle Übungen am Hang selbst praktisch vorgezeigt, sowohl die Vorübungen als auch die Schwünge. Er hat, wie er schreibt, alles selbst vorgeturnt und nicht nur theoretisch erläutert. Unter "Vorturnen" verstand man zu der damaligen Zeit selbst Vorfahren im Gelände! So vertrat er die Anschauung,

*"...daß es meistens möglich ist, einer beginnenden Lawine davonzufahren.",*  
und daß Seehund-Felle dies verhindern. Er führte weiter aus:

*"Ich behaupte es auf Grund von selbst erlebten Gefahren und ich behaupte es auf Grund von Experimenten, die ich bei lawinenbrüchigem Schnee auf mir wohlbekannten Lawinenzügen meinen Schülern 'vorgeturnt' habe."<sup>46</sup>*

Der Begriff "Turnen" war damals noch nicht auf die heutige Sportart "Turnen" eingeengt. Es ist daher vollkommen irreführend, vom Wort "Vorturnen" darauf zu schließen, daß Mathias Zdarsky seine Skitechnik in seinem Lehrweg bloß mit gymnastischen "Trockenübungen" fern von der konkreten Geländepraxis im heutigen Sinne "vorgeturnt" habe.

Da Mathias Zdarsky kostenlos unterrichtete, hatte er nicht das heutige Zentralproblem des Ski-Lehrwesens, nämlich:

*"...handfeste Überlegungen" anzustellen, "wie die Skischulklassen zu füllen sind", "...wie man auf neuen Wegen neue Schüler finden kann und wie diese Märkte gegen Konkurrenz jedweder Art abzusichern sind."<sup>47</sup>*

Mathias Zdarskys Interesse lag vielmehr darin, den Anfänger möglichst schnell zum sicheren und selbständigen Fahren im ungespurten Schnee im alpinen Gelände zu bringen. Er hatte keinerlei Interesse, die Anfänger in eine die Skischulen füllende Abhängigkeit von einem bestimmten Skilehrweg zu bringen.

Die besondere Qualifikation Mathias Zdarskys hat aus meiner Sicht in einem sehr traurigen Erlebnis Zdarskys in seiner Jugend ihren Ursprung. Als Kind verlor er durch einen Unfall beim Spielen ein Auge. Um dieses Auge vielleicht doch noch zu retten, mußte er, so wurde mir erzählt, über ein Jahr lang im verdunkelten Zimmer verbringen. Er war dort mehr oder weniger auf sich selbst verwiesen und zu einer Art Meditation genötigt. Dadurch entwickelte sich aber eine ausgeprägte Konzentrationsfähigkeit, die Grundlage für seine klare Erkenntnis wurde. Im dunklen Zimmer turnte er auch und war daher gezwungen, vorwie-

---

<sup>45</sup> Wolfgang Kitterle. Zdarsky als Lehrmeister eines Jungen. In: Zdarsky-Blätter. Folge 46. Lilienfeld 1989

<sup>46</sup> Mathias Zdarsky. Skisport. Wien 1915

<sup>47</sup> vgl.: 100 Jahre Skitechnik - 40 Jahre Interskikongresse. Schriftenreihe des Deutschen Skiverbandes. Heft 21. 1992

gend seinen kinästhetischen Sinn in seine Bewegungsvorstellungen einzubringen.

Er brachte so den Geist in die Gegenwart seines turnerischen Tuns. In einer geistes-gegenwärtigen Fragehaltung versuchte er, sich ein kinästhetisch geprägtes Bild seines tatsächlichen Bewegens zu machen. Er analysierte also seinen Ist-Stand mit besonderer Achtsamkeit. Er ging auf diese Weise bereits als Kind in seiner eigenen Bewegungspraxis forschend den "Wurzeln" seines Bewegens nach.

## Das "Galopp-Muster" der Zdarsky-Technik

In gleicher Weise hat Mathias Zdarsky später sein Skilaufen betrieben. Er beobachtete geistesgegenwärtig mit dem kinästhetischen Sinn sein eigenes Skilaufen und erforschte dann mit den Augen - und mit seinem naturwissenschaftlichen Wissen als Werkzeug - die von ihm in den Schnee gelegte Spur.

Mathias Zdarsky hat seine Skitechnik nicht deduktiv von "Skigesetzen" oder von "turnerischen Gesetzen" abgeleitet, wie behauptet wird, sondern genau das Gegenteil war der Fall!

Sein Wissen war ihm nur Werkzeug nicht aber Quelle. Die Quelle war ihm seine eigene Praxis, in der er nach den Wurzeln suchte. Mit seinem Wissen gliederte und strukturierte er das Gefundene, das für ihn immer ein Ganzes war. Er analysierte aber nicht nur die Bewegung und die Skispur, sondern auch das Gerät "Ski". In seinem Lehrbuch zum Selbststudium teilt er seinen Lesern bereits vor fast hundert Jahren mit, daß die Taillierung des Skis einen Bogen fördert und daß die einfachste Methode einen Bogen zu fahren darin bestünde, die Ski einfach umzukanten. Er sagte aber auch, daß dies nicht in jedem Gelände und Schnee funktioniere.

Mathias Zdarsky kombinierte auch die Selbst- mit der Fremdbeobachtung. Dies weniger bei der Analyse der Skitechnik selbst, sondern bei der Analyse ihres erbkoordinativen Leistungsmusters. Er beobachtete mit besonderer Klarheit das Bewegen seiner Mitmenschen in Alltagssituationen. So hat er unter anderem die Fortbewegung beim schlurfenden Gehen auf Eis und beim Bergabbe-

wegen im Gelände intensiv analysiert. Dies tat er nicht nur in seinen Beiträgen zum Skilaufen, sondern auch in seinem Buch "Wandern im Gebirge", das einen wichtigen Schlüssel zum Verständnis Mathias Zdarskys liefert.<sup>48</sup>

In seinem Beitrag "Der Hartschnee" beschrieb er am Beispiel des Bergabgehens ohne Skier das erbkoordinative Leistungsmuster des Galopp-Wechsels, das dort als haken-schlagendes Bremsmanöver eingesetzt wird. Dieses Muster liegt - allerdings ohne hochspringender Schwebephase - auch seiner alpinen Skifahrweise zugrunde. Er hat sich mit Skiern in ähnlicher Weise bergab bewegt, wie er es auch ohne sie im Hartschnee tat. Er schrieb :

*"Es gibt eine weichere Abart des Hartschnees, welche mit sehr kräftigen Stampfritten, also ohne Schleifritten beherrscht werden kann. Beim Aufwärtsgen sind aber die Stampfschritte entschieden anstrengender als die Schleifritte, dagegen kann man beim Abwärtsgen von den Stampfschritten guten Gebrauch machen, wenn man statt der Stampfkraft der Beine die lebende Kraft des fallenden Körpers ausnützt. Zu diesem Zwecke macht man einen Galoppsprung nach abwärts, aber vom Stande zuerst etwas in die Höhe, dadurch wird die Flugbahn länger. Die Füße müssen beim Niedersprung zuerst mit den Fersen eingesetzt werden, wobei die Längsachse der Füße fast parallel und waagrecht zum Schneesang sich befindet. Sollte der Schnee für dieses Sprunglaufen nicht genügend weich sein, so kann man die niedersausende lebende Wucht des fallenden Körpers noch durch die Stampfkraft der Beine vermehren. Zu diesem Zwecke erfolgt der Niedersprung nicht mit gestreckten Beinen, die schließlich gebeugt werden sollen, sondern die Beine sind im Fluge gebeugt und werden in dem Augenblicke, als die Füße den Schnee berühren sollen, kräftig gestreckt. Je höher man nach dem Niedersprung emporschnellt, desto größer wird die lebende Kraft des Niedersprunges. Ein solches Laufen ist also eine Zusammensetzung von Hoch-Tief-Weit-Springen. Auch auf steilem, feuchtem Rasen läßt sich dieses Hochaufspringen beim Herunterlaufen vorteilhaft anwenden, weil die Absätze besser eingreifen, natürlich muß man dann erst recht die Füße im Raume waagrecht und zur Bergfläche parallel halten, wenn wir unsere Sprunggelenke nicht überanstrengen oder gar verletzen wollen. Nicht nur als schöne Übermutsübung, sondern auch als wichtige Fertigkeit beim Hilfebringen oder bei*

---

<sup>48</sup>Mathias Zdarsky. Das Wandern im Gebirge. Berlin 1925

*der Flucht vor Gefahren sollte dieses technische Können jeder Tourist sein Eigen nennen."*<sup>49</sup>

Der Schlüssel für das Verständnis der Fahrweise von Mathias Zdarsky ist alleine durch das Studium seiner Schriften schwer zu erarbeiten. Wenn einem das erbkoordinative Leistungs-Muster des Galoppes, bzw. das des Galopp-Wechsels fremd ist, dann ist es nahezu unmöglich, die Skitechnik von Mathias Zdarsky zu begreifen.

Erleichtert wird der Zugang zum Verstehen seiner Skitechnik allerdings, wenn man das, was er beschreibt, nicht nur theoretisch diskutiert, sondern wenn man, seinem Ratschlag vertrauend, es auch tatsächlich ausführt. Dann ruft sich in der Praxis situativ, wie von selbst, das Leistungs-Muster des Galoppes auf. Man braucht dieses dann nur aufmerksam betrachten. Man erkennt dieses Muster dann aber auch im heutigen Skirennsport wieder und hat seine Freude an den "Spitzen-Galoppern": zum Beispiel am Italiener Alberto Tomba. In der Rennpraxis wird heute Mathias Zdarsky, dem Begründer des Alpinen Skisports, *"ein lebendes Denkmal gesetzt"*.

---

<sup>49</sup>Mathias Zdarsky. Skisport. Wien 1915

# Von den Geschichten zur Geschichte des Alpinen Skilaufs

Ein bio-mechanischer Beitrag aus der Sicht der Theorie der  
Leistungs-Felder <sup>50</sup>

## I

Betrachtet man die nun 100 jährige Geschichte des alpinen Skilaufs, so entsteht der Eindruck, daß eigentlich zwei Entwicklungslinien zum Teil parallel, zum Teil zusammen, zum Teil aber auch gegeneinander verlaufen. Zum einen ist es die Entwicklung der Techniken im Rennsport, zum anderen die Entwicklung der Theorien über das Bewegen im Skilauf. Im ersten Fall ist mehr die Praxis ausschlaggebend gewesen. Die Änderungen in der Geländewahl, in der Pistenpräparierung, in der Streckenführung und die eng mit diesem Geschehen zusammenhängenden Änderungen in der Ausrüstung beschreiben diese Entwicklung.

Wobei es nun nicht nur so ist, daß neues Material, zum Beispiel Kanten oder hohe Skischuhe, neue Techniken ermöglichten, son-

---

<sup>50</sup> aus: Horst Tiwald: Vorüberlegungen zu einer Schrift über Mathias Zdarsky. Juni 1994. Zdarsky-Archiv. Lilienfeld. Dieser Beitrag soll helfen, den Schlangenschwung zu verstehen, mit dem Mathias Zdarsky vor 100 Jahren den Alpinen Skilauf begründet hat. Seine Schwungtechnik kehrt heute im alpinen Skirennsport wieder. Am Beispiel Skilauf wird in diesem Beitrag auch in das Verständnis der Theorie des Gestaltkreises von Viktor von Weizsäcker und in die dialektisch-materialistische Psychologie von Sergej L. Rubinstein eingeführt. Im Jahr 1996 wird das Jubiläum "100 Jahre Alpiner Skilauf" gefeiert.

dern eher umgekehrt. Der Könnner wagte sich mit eher untauglichem Gerät auch auf solche Pisten, wo er seine Techniken gerade noch schaffte. Diese Praxis des "gerade noch" zeigte erst die konkreten Defizite der Ausrüstung auf und wies so aus der Praxis heraus die brauchbaren Wege für die Fortentwicklung des Gerätes. Das Scheitern machte erfinderisch und schuf neue Möglichkeiten. So war bestimmt für das Erfinden der Stahlkanten das schlechte Fahren auf harten Pisten die Ursache, das aus der Praxis heraus den Weg für diese Neuentwicklung gewiesen hat. So waren es auch neue Techniken im Rennsport, die nur der Könnner einigermaßen realisieren konnte, die zu Verbesserungen der Ausrüstung führten, die es dem Könnner dann besser und weniger guten Läufern erst ermöglichten, bestimmte Techniken zu realisieren.

Die andere Entwicklungslinie des Skilaufes, die seiner Theorie, hat eher einen modeartigen Charakter.

Die Theoretiker des Ski-Sports wirkten mehr wie Designer. Sie entdeckten meist ein nicht gerade unwichtiges Detail einer Technik und stilisierten diesen Aspekt hoch. Es erscheint rückblickend so, als sei es ihnen darum gegangen, in einer bestimmten Technik den "Stein der Weisen" zu finden, etwa einen Supertrick, mit dem alle skiläuferischen Probleme bestens zu lösen wären. Viele dieser Designer von Skitechniken reklamierten für ihre Erfindungen eine Art Absolutheitsanspruch.

Nicht die besten Designer haben sich aber im Skilehrwesen immer Gehör zu verschaffen gewußt. So gab es in der Geschichte des Alpenen Skilaufs immer einige Chef-Designer, die als "Ski-Päpste" ihre Meinungen wie Parolen ausgaben. Dies taten sie zumindest im nationalen Bereich. Mit zunehmender Internationalität des Skilehrwesens wurde es mehr oder weniger unmöglich, sich auf einen "Ski-Papst" zu einigen. Man mußte daher mit einem "Dreier ohne Steuermann", wie es formuliert wird, vorlieb nehmen.

Diese Designer wirkten insbesondere auf das Skilehrwesen ein, weniger auf den Rennsport. Einige von ihnen kamen ja aus ihm und wirkten in das Lehrwesen wohlthuend hinein.

Ich möchte in meiner Arbeit aber nichts beitragen zur geschichtsgetreuen Darstellung dieser Designerleistungen. Es geht mir nicht um eine Kostümgeschichte des alpinen Skilehrwesens. Diese hat man ja bereits zu schreiben versucht.

Mir geht es eher um das, was man, ohne es näher zu erläutern, als "bewegungslogisch" bezeichnet hat. Um aber nicht mißverstanden zu werden: Mir geht es nicht um eine Bewegungs-Logik. Diesen Ausdruck halte ich für hochtrabend und irreführend. Ich möchte aber hinführen zu einer von der Sache selbst ausgehenden Geschichtsbetrachtung.

Mir geht es unter anderem darum, aufzuzeigen, daß das Phänomen Alpiner Skilauf nicht zu fassen ist, wenn man bei der biomechanischen Analyse der Techniken gleichsam auf "atomarer" Ebene, zum Beispiel bei der Betrachtung von Kräften und Winkelstellungen und Bewegungsrichtungen der Gelenke, stehen bleibt, oder auch bei der "molaren" Betrachtung größerer Einheiten, wie Entlasten, Rutschen und Gleichgewichtsregelung.

Alle diese Elemente sind in ganz unterschiedlichen "biologischen" Verbindungen, wie ich die umfassenderen Ganzheiten bezeichnen will, enthalten.

Betrachtet man zum Beispiel die sogenannten Erbkoordinationen "Laufen" und "Galoppen" als größere biologische Einheiten, so folgen diese unterschiedlichen Eigengesetzlichkeiten, von denen wiederum ihre Elemente, wie Entlasten, Rutschen und Gleichgewichtsregelung, jeweils spezifisch geprägt werden. Der Transfer gleicher atomarer oder molarer Elemente, wie zum Beispiel die Rutscherfahrung des Laufens in eine Rutscherfahrung beim Galoppen, ist keineswegs so einfach, wie immer wieder angenommen wird. Es kann durchaus sein, daß das ständige Gleichgewichtüben im Muster Laufen nur ganz geringe Bedeutung hat für den Umgang mit Gleichgewichtsproblemen im Muster Galoppen. Die Annahme, daß das Skilanglaufen eine ideale Vorbereitung für das alpine Skilaufen sei, ist daher nicht unproblematisch. Es gibt aber Lehrwege, die dies ungeprüft unterstellen.

Man erfaßt also nicht das Spezifische einer biologischen Erbkoordination, auf die es aber konkret

ankommt, wenn man nur ihre atomaren und molaren Elemente betrachtet.

Auf molarer Ebene wird zum Beispiel der Unterschied der biologischen Ganzheit Paßgang im Vergleich zum Nicht-Paßgang überhaupt nicht faßbar. Der für das Skilaufen ganz wichtige Unterschied zwischen Laufen und Galoppen gerät ebenfalls gar nicht in den Blick. Diese größeren, umfassenderen Ganzheiten haben aber, wie schon gesagt, eine Eigengesetzlichkeit und genau diese ist es, die insbesondere bei der Vermittlung von Skitechniken zu beachten und zu nutzen ist.

So gibt es Skitechniken, die sich im Muster "Laufen" variieren, andere dagegen im Muster "Galoppen".

## II

Man kann also an die Geschichte des Alpenen Skilaufs auf ganz unterschiedliche Weise herangehen. Es sind hier ähnliche Vorgehensweisen möglich, wie bei der Geschichtsbetrachtung überhaupt.

Man kann dort zum Beispiel chronologisch die Regierungszeiten der Herrschergeschlechter aufzählen, ihre Verwandtschaftsbeziehungen erläutern und diese Darstellung durch besondere Ereignisse, wie zum Beispiel durch Kriege, Schlachten und durch Erfindungen bereichern.

Man kann aber auch unabhängig von dieser Betrachtungsweise versuchen, eine Geschichte der jeweils herrschenden Ideen zu liefern, also die Entwicklung dessen aufzeigen, was sich in den Köpfen der herrschenden Menschen abgespielt hat. Es ließe sich darstellen, wie sich aus einer Idee scheinbar zwangsläufig eine andere ergab, und wie sich diese Ideen in der Praxis widerspiegeln, bzw. wie sie auch von dieser beeinflusst wurden.

Man könnte aber auch den Ansatz für die Geschichtsbetrachtung in der Praxis selbst suchen und aufzeigen, wie sich aus der Praxis heraus notwendig bestimmte Ideen entwickelt haben, und wie diese Ideen auf die Praxis verändernd zurückgewirkt haben.

Der erste Ansatz würde, auf die Geschichte des Skilaufs bezogen, die Ahnenreihe der Skipioniere chronologisch aufzählen, ihre gegenseitigen Anfeindungen beschreiben, ihre Ansprüche, als Erfinder von etwas zu gelten, dokumentieren und sich den Machtströmungen innerhalb dieser als Designer von Skitechniken wirkenden Skipioniere zuwenden. Das habe ich nicht vor.

Der zweite Ansatz würde das chronologisch betrachten, was in den Köpfen dieser Designer abgelaufen ist. Er würde sich der Ideenentwicklung zuwenden und aufzeigen, wie in die jeweilige Sichtweise des Skilaufens der Zeitgeist hineinwirkte. Es könnte der Frage nachgegangen werden, wie zum Beispiel die Gedanken des technisch-industriellen Aufbruches, der Reformpädagogik, der Jugendbewegung, der Rhythusbewegung usw. jeweils die Sichtweise der Designer des Skisports prägten. Es würde dabei auch aufgezeigt werden, daß die Ideenentwicklung nicht nur von der Güte und der Brauchbarkeit der jeweiligen Ideen abhing, sondern auch von der Macht jener, die als Erfinder und Designer wirkten. Nicht immer wurden die besten Ideen verwirklicht, sondern meistens die Ideen jener Leute, die sich im herrschenden Skilehrwesen fest verankert hatten. Es würde vielleicht auch aufgezeigt werden, daß manche Erfindungen und Kreationen "in der Schublade verschwanden", wie sie zuerst belächelt und verspottet, dann angefeindet und bekämpft, dann ignoriert und später dann heimlich angeeignet wurden. Dies geschah vor allem dann, wenn sie die Machtstellung der "Chefdesigner" oder den kommerziellen Markt des Skilehrwesens bedrohten. Es würde hier auch sichtbar werden, wie jeweils das Bild der jeweiligen Skitechniken durch diese Modeströmungen des Zeitgeistes verzerrt wurde, und wie man für persönliche Machtinteressen und später für kommerzielle Interessen die Entwicklung zu beeinflussen suchte. Weiter würde deutlich werden, wie diese Modeströmungen jeweils in voraussehbare Sackgassen führten und daß dann oft von den gleichen Designern neue Sackgassen eröffnet wurden, um aus der zuendegegangenen herauszukommen und im Geschäft zu bleiben. Es würde sichtbar werden, daß, wie in der Bekleidungs-Mode, alte Hüte wieder als neue Mode verkauft wurden, wenn nur einigermaßen "Gras darüber gewachsen" war. Es könnte gezeigt werden, wie vorher bekämpfte Gedanken dann später von anderen angeeignet und vermarktet wurden, usw. Diese Geschichte würde offenbaren, wie also auch im Skilauf das "Menschliche" regiert und er keineswegs eine heile oder faire Welt darstellt. Diese Betrachtung habe ich aber ebenfalls nicht vor.

Der dritte Ansatz würde von der Praxis ausgehen und aufzeigen wollen, wie die Skipraxis selbst, die sich ja vorwiegend im Rennsport widerspiegelt, eine bestimmte Entwicklung nahm. Hier würde sich auch zeigen, wie neue skitechnische Ansätze auch zu einer Verbesserung der Ausrüstung führten. Dadurch wurde das, was vorerst nur sehr guten Läufern mit eher "untauglichem" Gerät nur ansatzweise möglich war, für diese besser, und für die schlechteren Läufer überhaupt erst realisierbar. Diesen äußeren Wechselwirkungen von Gelände, Ausrüstung und Innovationen der Skitechnik will ich nun ebenfalls nicht nachgehen, sondern mich der inneren Entwicklung der Skipraxis zuwenden.

Dieser einleitende Ausblick auf andere Betrachtungsweisen soll diese nicht als entbehrlich geringschätzen, sondern im Gegenteil:

Es soll das relativiert werden, was ich hier beitragen möchte! Eine umfassende Geschichte des alpinen Skilaufs müßte alle diese angesprochenen und darüber hinaus noch einige weitere Dimensionen im Zusammenhang aufarbeiten. Hierfür ist aber die Zeit noch nicht reif, da die entsprechenden Vorarbeiten fehlen. Einen vorarbeitenden Beitrag für einen, wie ich meine nicht unwesentlichen Aspekt, möchte ich zu geben versuchen.

### III

Ich möchte also von der Praxis ausgehen, von jener Praxis der biologischen Fortbewegung, die sich im Laufe der phylogenetischen Entwicklung herausgebildet hat. Diese biologischen Fortbewegungsmuster sind im Erbgut des Menschen bereits vorbereitet, bzw. es finden sich in ihm für deren Entwicklung bereits Dispositionen vor.

Es handelt sich also um die Frage, welche Bewegungsmuster, die im Menschen bereits als sogenannte Erbkoordinationen angelegt sind, unterschiedliche Entwicklungen im alpinen Skilauf getragen haben. Es geht aber auch darum, aufzudecken, wie diese Erbkoordinationen mit ganz spezifischen Leistungen der Umweltbewältigung zusammenhängen.

Bei dieser Frage gilt es zu erkennen, daß eine Leistung von drei zusammengehörenden Gliedern gemeinsam erbracht wird:

Erstens wirkt an der Lösung das konkrete, in der Umwelt steckende Problem, das durch eine Leistung gelöst werden soll, real mit. Beim Skilaufen handelt es sich um eine vom Gelände gestellte Bewegungsaufgabe. Zu dieser muß die Leistung passen. Das Gelände wirkt aber, und das ist der entscheidende Gedanke, an der Leistung auch real gestaltend mit. Der Maßstab, der darüber entscheidet, ob eine Leistung erbracht ist oder nicht, ist ebenfalls in der Aufgabe enthalten. Sie hat das erste und das letzte Wort.

Zweitens ist der Schlüssel zur Lösung dieser Aufgabe zum Teil als sogenannte Erbkoordination bereits in mir aufbewahrt. Diese Erbkoordination wird aber erst im Prozeß des konkreten Problemlösens von der realen Aufgabe und meinem eigenen Tun gemeinsam "zurechtgefeilt". Erst durch diese praktische gemeinsame Arbeit paßt sie dann wie ein Schlüssel zum Schloß. Die Schlüssel liegen im Erbgut also nur halbfertig vor und werden erst im konkreten Vollzug von meinem Selbstbewegen und dem Schloß (von der Bewegungsaufgabe) aktuell gemeinsam "zurechtgefeilt".

Die Leistung ist also ein gemeinsames Ereignis der Begegnung von Umwelt und Mensch. Deshalb ist es ja eine Grundvoraussetzung für jedes praktische Leisten, daß man zur konkreten Welt hin offen ist, damit diese leistungsfördernd mitspielen kann.

Die bei der Umweltbewältigung zu erbringenden Leistungen haben einen realen Bezug zu den von der Umwelt als Herausforderung tatsächlich gestellten Bewegungsaufgaben. Diese "betreffen" uns vor allem im Rennsport und beim freien Fahren im Gelände.

Bewegungsaufgabe und Erbkoordination sind aufeinander eingespielt. Werden sie in ihrem Spiel nicht gestört, dann ergibt sich eine ganz spontane Leistungsentwicklung.

Das dritte Glied der Leistung ist die Handlungsabsicht.

Dem Menschen fällt es nicht leicht, diesem naiven Spiel von Bewegungsaufgabe und Erbkoordination zuzuschauen. Er denkt beim eigenen Tun mit, nimmt der Aufgabe gegenüber eine Position ein und mischt sich dadurch mit seinem Verstand ein. Dies aber auch

zum Vorteil der weiteren Leistungsentwicklung, was ja der Fortschritt in unserer Gesellschaft insgesamt deutlich zeigt.

Aber auch hier ist das Einmischen in einen naiven Prozeß nicht immer förderlich. Nicht alle Theorien, die man sich denkend über sein Tun macht, sind richtig. Und nicht jede daraus entstehende Handlungsabsicht paßt als Schlüssel zum Schloß des real gestellten Problems. Sie sollte dies aber tun. So sollte nicht nur die Erbkoordination zur Bewegungsaufgabe passen. Auch unsere Handlungsabsicht sollte stimmig sein.

Es sollte die zu erbringende Leistung nicht nur in der Erbkoordination und in der äußeren Bewegungsaufgabe real stecken, sondern auch ideal als Sinn in der Handlungsabsicht des Menschen, mit der er an die Bewegungsaufgabe herangeht. Es ist zum Beispiel ein ganz wesentlicher Unterschied, ob es beim Skilaufen meine Handlungsabsicht ist, den Hang zu queren, oder ob ich beabsichtige, den Hang hinunter zu fahren. Das sind auch konkret ganz verschiedene Aufgaben und Leistungen, denen verschiedene biologische Muster entsprechen.

Unsere Handlungsabsicht kann daher zu der vorgegebenen Bewegungsaufgabe passen oder zu ihr querliegen .

Es geht also um das Dreiecksverhältnis:

- Erbkoordination
- Bewegungsaufgabe
- Handlungsabsicht

Diese drei Komponenten passen in der konkreten Handlung nicht zwangsläufig zusammen. Darin liegt nun ein grundlegendes Problem der Leistungsentwicklung. So kann zum Beispiel eine Handlungsabsicht eine ganz bestimmte Erbkoordination mobilisieren, die aber der situativ gestellten Bewegungsaufgabe nicht optimal entspricht.

Die der jeweils situativ gestellten Bewegungsaufgabe adäquate Erbkoordination entscheidet über Erfolg oder Mißerfolg. Unsere Handlungsabsicht sollte daher jener Erbkoordination, die der vom Gelände gestellten Bewegungsaufgabe entspricht, nicht widersprechen. Die Handlungsabsicht, unsere innere Einstellung, sollte vielmehr die gleiche Erbkoordi-

nation mobilisieren, die auch die Bewegungsaufgabe aktualisieren würde, wenn noch keine Einstellung vorhanden wäre.

Da im Siklaufen die vom Gelände gestellte Bewegungsaufgabe der maßgebliche Bezug ist, geht es daher darum, die zu ihr passende Handlungsabsicht zu entwickeln. Besteht eine inadäquate Handlungsabsicht, dann gilt es, diese zu verändern oder sie zu "vergessen". Dann spricht eben die Praxis selbst mit der Bewegungsaufgabe in einem naiven Bezug unmittelbar zum Lernenden.

Die hier versuchte Geschichtsbetrachtung will nun zwei Sichtweisen zu einer dritten verbinden:

erstens gilt es, die biologische Struktur der Erbkoordinationen im Tun kennenzulernen, vor allem deren Objektive Bedeutung, die in der Handlungsabsicht zum Subjektiven Sinn des Bewegens werden soll;

zweitens gilt es, unterschiedliche Handlungsabsichten kennenzulernen, die dem eigenen Bewegen als deren subjektiver Sinn jeweils zugeordnet werden können;

drittens soll dann aufgezeigt werden, wie Denken und Tun in Konflikt geraten und die Bewegungs-Entwicklung blockieren können. Dieses Blockieren ereignet sich sowohl im lernenden Individuum selbst, als auch in der Entwicklung des Ski-Lehrwesens.

#### IV

Es handelt sich also bei dieser Geschichtsbetrachtung um das Verbinden einer psychologischen mit einer bio-mechanischen Analyse.<sup>51</sup>

Dabei wird das Bewegen als ein hierarchisch strukturiertes Ganzes aufgefaßt, das, wie schon angedeutet, auf verschiedenen Ebenen betrachtet werden kann.

So kann die Bewegung auf einer ganz elementaren physikalisch-mechanischen Ebene analysiert werden, indem man zum Beispiel die auf den Körperschwerpunkt und auf die Teilkörper-

---

<sup>51</sup> Der Bindestrich im Wort "bio-mechanisch" soll andeuten, daß es sich um eine Analyse auf biologischer Ebene handelt, im Unterschied zu den "biomechanischen" Analysen auf der physikalisch-mechanischen Ebene.

Schwerpunkte wirkenden Kräfte und die Veränderungen der Winkelstellungen der Gelenke betrachtet.

Man kann aber auch größere physikalisch-mechanische Ganzheiten wie Drehen, Entlasten, Gleichgewichtsregulation oder auch sogenannte Funktionsphasen betrachten. Diese sehr wichtigen Analysen bezeichne ich, um der Veranschaulichung wegen eine Analogie zur Chemie anzubahnen, als atomare und molare Betrachtungsweisen, im Unterschied zu biologischen Betrachtungsweisen, zu denen ich beitragen will.

Die hier ins Auge gefaßte biologische Betrachtungsweise will die noch größeren Einheiten, wie die Erbkoordinationen der Gestaltänderung und die noch umfassenderen Erbkoordinationen der Fortbewegung, sowie deren Verkettung zu noch umfassenderen Sinn-Einheiten, betrachten.

Das ganzheitliche Auseinander-Setzen mit der Umwelt erfolgt nicht durch Aufrufen atomarer und molarer, sondern von biologischen Einheiten. Diese biologischen Einheiten wurden und werden durch den in der Umwelt liegenden Sinn der Bewegungsaufgabe synthetisiert. Wird der unmittelbare Bezug zu diesem Sinn, bzw. zur objektiven Bedeutung der Erbkoordination, verloren, etwa durch Abrutschen der Aufmerksamkeit auf Details der atomaren Ebene, dann kann es passieren, daß der Läufer "aus der Form fällt" und in seinem Leisten dann danebensteht.

Die modifizierende Arbeit innerhalb dem von der Erbkoordination vorgegebenen Spielraum erfolgt allerdings durch Ausnützen von Variablen auf der atomaren Ebene. Dieses Ausnützen des Spielraumes geschieht allerdings immer innerhalb der Bindung durch den "subjektiven Sinn", den ich meinem Bewegen gebe, und der eine Widerspiegelung der "objektiven Bedeutung" der jeweils aktualisierten Erbkoordination sein sollte.

Die "Fäden zur Umwelt", die meine Leistungs-Entwicklung tragen, sind also nicht auf der atomaren oder auf der molaren Ebene, sondern auf der von mir als biologisch bezeichneten Ebene gespannt.

Auch bei der Vermittlung des Skilaufens an Anfänger geht es vorerst um das Aktualisieren dieser die "Fäden zur Umwelt" spannenden biologischen Erbkoordinationen.

Die "Fäden zur Umwelt" können unmittelbar durch Herantragen einer praktischen Bewegungsaufgabe oder, wenn bereits ausreichend praxisbezogene Bewegungs-Erfahrung vorhanden ist, über das Vermitteln eines adäquaten "subjektiven Sinns" "gespannt" werden.

V

Das heute dominierende skihistorische Denken beginnt aber, im Unterschied zu dem hier verfolgten Ansatz, meistens mit der Frage nach dem Ski oder nach einem dem Ski ähnlichem Gerät. Die Prähistorie des Gerätes "Ski" wird meist als Ausgangspunkt für die Geschichte des Skilaufs genommen. Vom Fundort und von der Form der ski-ähnlichen Geräte wird dann auf ihre Verwendung geschlossen.

Dieser Betrachtung liegt irgendwie der Gedanke zugrunde, daß zuerst das Gerät gewesen sein muß und dann erst dessen Verwendung. Das ist auch eine auf den ersten Blick hin sehr einleuchtende Ansicht. Um mit einem Hammer schlagen zu können, muß man diesen zuerst haben. Das sagt schon der Hausverstand. Es ist aber, wie schon angedeutet, auch eine andere Sicht möglich. Nämlich, daß die entsprechende menschliche Tätigkeit zuerst gewesen sein muß, und daß diese erst zur Erfindung des Werkzeugs geführt hat. Dieser Ansicht nach muß also zuerst eine Fortbewegung im Schnee stattgefunden haben, damit überhaupt der Ski als ein dieses Fortbewegen erleichterndes Gerät gesucht, erfunden und auch als brauchbar gewürdigt werden konnte.

Dieser Sicht liegt also die Annahme zugrunde, daß im praktischen Tun, bevor es das entsprechende Werkzeug überhaupt gab, zuerst die Funktion des Werkzeuges entdeckt wurde. Das Erfinden des Werkzeuges folgte erst dieser spezifischen Tätigkeit, welche die Funktion des noch nicht erfundenen Werkzeuges bloßgelegt hatte. Das daraufhin erfundene Werkzeug hat dann allerdings den Umgang mit dem Problem erleichtert, ihn aber auch erweitert.

Für das Skilaufen würde dies bedeuten, daß sich zum Beispiel der Mensch zuerst im Schnee fortbewegt hat und in dieser Mühe und Betroffenheit jene Funktionen kreativ aufgedeckt hat, die durch eine Tritt- oder durch eine Gleithilfe dann erfüllt werden konnten.

In den Werkzeugen stecken also die Operationen, die der Mensch vorher mit eigener Tätigkeit bereits ohne das Werkzeug erfüllt hat. Werkzeuge sind also, wie es auch heißt, eingefrorene Tätigkeiten. Im Hammer steckt das Schlagen der Hand drinnen. Die Möglichkeit des Schlagens wird mit dem Werkzeug aufgenommen, verbessert, aber auch erweitert.

So gesehen führt das Gerät, ist es einmal erfunden, auch das Erlernen des Umgehens mit dem Gerät selbst. Das Geheimnis seiner Verwendung ist im Gerät enthalten, weil es eben bereits vor seiner Erfindung da war. Und weil es in ihm drinnen ist, wird es dem Lernenden auch über das Umgehen mit dem Gerät von diesem weitergegeben.

In den Geräten steckt also materialisierte menschliche Erfahrung, die dann über den Umgang mit diesen Geräten tradiert wird.

Im Gerät Ski ist das Stapfen, das Steigen, das Rutschen und das Gleiten bereits enthalten, das der Mensch auch ohne Skier bei seinem Fortbewegen im Schnee vollbringen konnte. Ohne Gerät konnte er dies allerdings nicht so gut, nicht in jedem Gelände und nicht in jeder Schneeart.

Das Wesentliche am Skilaufen ist daher nicht der Ski, sondern vor allem das, was an menschlicher Tätigkeit ihm vorangegangen ist. Durch das Umgehen mit dem Ski im entsprechenden Gelände wird die angemessene Tätigkeit gleichsam wie von selbst weitergegeben.

Der Umgang mit dem Gelände wird daher auch ohne einen Lehrer und ohne eine bestimmte Lehrweise weitergegeben.

So kann man eben Skilaufen auch ohne Lehrer oder ohne Lehrmethode lernen, wenn man sich im achtsamen Umgehen mit Gerät und Gelände übt.

## VI

Wenn es also darum geht, eine Geschichte des Skilaufens und nicht eine Geschichte des Skis und seiner Verwendung zu schreiben, dann muß diese Geschichte mit der menschlichen Fortbewegung beginnen. Diese ist es nämlich, wie ich aufgezeigt habe,

die das Gerät und die Arten seiner Verwendung von innen her bereits bestimmt.

Der Ski wird von unserer Fortbewegung bestimmt. Unsere Fortbewegungs-Muster entstehen durch unser Umgehen mit dem Gelände. Dieses Umgehen wiederum wird vom Gelände geprägt. Mit dem Gelände kann ich allerdings in sehr vielfältiger Art umgehen. Zwar ist nicht jeder Umgang der beste, aber viele sind zweckmäßig.

Im Umgang mit dem Gelände vollbringen wir Leistungen. Dabei ist eine Leistung im Sinne der Theorie des Gestaltkreises, die Viktor von Weizsäcker in der ersten Hälfte unseres Jahrhunderts formuliert hat, das Erreichen eines Zieles auf mehreren Wegen. Eine größere Leistung wäre aus dieser Sicht daher nicht das quantitative Intensivieren einer bestimmten Technik, sondern das Eröffnen eines breiten Feldes vieler Möglichkeiten, mit einem bestimmten Problem umzugehen.

Wenn es also zum Beispiel darum geht, in einem bestimmten Gelände die Fahrtrichtung zu ändern, dann ist es aus dieser Sicht keine größere Leistung, eine bestimmte Art der Richtungsänderung immer schneller, sondern diese Richtungsänderung auf ganz unterschiedliche Weise durchführen zu können, d.h. über möglichst viele Lösungs-Wege dieser speziellen Richtungsänderung zu verfügen.

Jedem Ziel ist also ein breites Feld zugeordnet, in dem verschiedene Wege zum Ziel gegangen werden können. Dieses Feld bezeichne ich als das Leistungsfeld.

Um sich also im Gelände auf Skiern fortzubewegen, gibt es in diesem Leistungsfeld ganz unterschiedliche Leistungsmuster, die als Umgangs-Formen den Menschen in Form der sogenannten Erbkoordinationen bereits von Geburt an mitgegeben sind.

So wie im Werkzeug das Umgehen mit ihm schon irgendwie drinnensteckt und dieses das Erlernen des Umgangs mit jenem anbahnt, so steckt auch im Menschen bereits als Erbkoordination das Umgehen mit dem Gelände. Wenn wir dieses Umgehen durch Heranführen des passenden Geländes aktualisieren, dann wird das Erlernen des Skilaufens allseitig geführt. Das Gelände führt als Bewegungs-Aufgabe aktuell die Entwicklung unseres Umgangs mit ihm. Der im Gerät steckende Umgang fördert dieses Herange-

hen, und letztlich sind es die erbkoordinativen Umgehens-Formen, die ich als Leistungs-Muster bezeichne, die zum Intergrations-Platz für das Entwickeln des aktuellen Umgangs werden.

Ein schönes Beispiel für das Zusammenwirken von Gelände, Gerät und erbkoordinativem Leistungsmuster stellt die Geburt der Lilienfelder Skilauftechnik durch Mathias Zdarsky im letzten Jahrzehnt des vorigen Jahrhunderts dar. Mathias Zdarsky war von Fridtjof Nansens Durchquerung Grönlands auf Skiern fasziniert. Er ließ sich, wie viele andere Mitteleuropäer auch, aus Norwegen ein paar Skier schicken. Nun gab es damals in Norwegen ganz unterschiedliche Skitypen. Zum einen die auch sprungtauglichen Skier, zum anderen die vorwiegend lauftauglichen Skier.

Zdarsky hatte Pech und Glück zugleich, einen vorwiegend lauftauglichen Ski zu bekommen. Dieser Ski (plus Bindung) war im Umgang mit leicht hügeligen Gelände entstanden. Er war daher geeignet für das erbkoordinativen Leistungs-Muster "Laufen". Als nun Zdarsky mit diesen Skiern seine ersten Versuche im Schnee vollbrachte, rissen die Bindungen auch durch unpassendes Umgehen mit ihnen. Sie waren nicht nur wenig geeignet für den Umgang mit dem steilen Gelände, das er auf dem Wege von der Poststation zu seiner Behausung bewältigen mußte, sondern sie waren auch nicht gedacht für jene Erbkoordination, die Zdarsky im Umgang mit ihnen realisierte.

Zdarsky aktualisierte nämlich, wie auch in seiner weiteren Ski-Technik, in seinem "Schlangenschwung", nicht das Leistungsmuster "Laufen", sondern das besonders an den Bindungen zerrende Leistungsmuster "Galoppen", das auch heute noch im modernen Rennsport, insbesondere beim Slalom, zu sehen ist.

Das Galoppen ist jene Erbkoordination, die man auch beim hakenschlagenden Bergabhüpfen im steileren Gelände, auch auf schneelosen Hängen, mit Erfolg anwendet.

In der "Beispieltechnik" der "Alpinen (Lilienfelder) Skifahr-Technik" steckt also das Leistungsmuster des hakenschlagenden Umgangs mit steilem alpinen Gelände.

Dieser Umgang entsprach aber, wie schon gesagt, nicht den nor-  
dischen Langlauf-Skiern. Sie waren ja im Umgang mit dem

Leistungs-Muster "Laufen" entstanden und daher diesem angemessen. Mathias Zdarsky hat also, so könnte man kritisch als Anwalt der Skier vermuten, durch einen zwar dem Gelände entsprechenden, aber hinsichtlich der Skier unsachgemäßen Umgang, die Lauf-Skier ruiniert. Er war dadurch aber gezwungen, für das alpine Gelände und für das dort taugliche Leistungsmuster "Galopp" selbst geeignete Skier und vor allem taugliche Bindungen zu entwickeln.

## VII

Unsere Geschichtsbetrachtung geht also von der konkreten Praxis aus. Ihr liegen Gedanken zugrunde, die einerseits Viktor von Weizsäcker in seiner "Theorie des Gestaltkreises", andererseits Sergej L. Rubinstein in seiner Psychologie verfolgt haben. Der "Gestaltkreis" veranschaulicht den Gedanken, daß im zeitlichen Geschehen eine Einheit, zum Beispiel die Einheit von Skiläufer und Gelände, sich zwar zu einem strukturierten Ganzen "auseinander-setzt", daß im Grunde aber diese Einheit konkret verbunden bleibt. Es besteht also im Grunde gar keine sogenannte Subjekt-Objekt-Spaltung.

Wenn man "in Form" ist, dann kann man dieses "Eins-Sein" in der Praxis ganz konkret erleben. Man erlebt sich eins mit der Piste. Jede Spitzenleistung beruht auf der Klarheit und Intensität dieses Verbundenseins. Diese Verbundenheit ist auch jene Offenheit zur Piste, zur realen Welt hin, die es dieser erlaubt, an meiner Leistungsentwicklung leistungsfördernd mitzuspielen, wie ich es vorher formuliert habe. Durch diese Offenheit und durch das Mitspielen der Piste beim "In-Form-sein", erreiche ich gerade die besondere Leistung und ein besonders tiefes und weites Erlebnis.

In dieser offenen Einheit setze ich mich auseinander.

So setzt sich die Einheit von Mensch und Umwelt zum Beispiel zu Person und Ding zwar auseinander, und es steht dann einem Subjekt ein Gegenstand gegenüber, im Grunde bleibt die konkrete Einheit aber bestehen.

Und genau diese Verbundenheit muß man bei der Leistungs-Entwicklung in der konkreten Praxis wie einen Faden aufnehmen. Diese konkrete Verbindung, die Viktor von Weizsäcker die "Kohärenz" nennt, ist die "Grund-Lage" eines einheitlichen Gestaltungsprozesses, an dem sowohl das Subjekt als auch die Umwelt als Objekt konkret und unmittelbar beteiligt sind.

Letztlich lehrt daher nicht der Skilehrer den Anfänger das Skilaufen, sondern der Lehrmeister ist das Gelände, das mit dem Schüler einen Dialog führt, den der Skilehrer nur vermittelt und fördert. Die Einheit dieses Gestaltungsprozesses versucht das Wort "Gestaltkreis" zu veranschaulichen.

Dem Skiläufer steht zum Beispiel die Piste gegenüber. Für den "Gestaltkreis" ist dieses "Auseinander-gesetzte" (Skiläufer - Piste) im "Grunde" aber immer noch eine reale Einheit. Piste und Skiläufer sind in einer sogenannten "Kohärenz" ganz eng "verwachsen". Sie sind in der Realität tatsächlich „eins“, was auch erlebbar ist, wie gesagt, insbesondere dann, wenn sich der Skiläufer "in Form" erlebt. In fernöstlichen Weltanschauungen wird das auch heute noch deutlich ausgesprochen. Da geht es zum Beispiel in den Kampfkünsten darum, mit der Umwelt und mit dem Gegner, oder beim Schießen mit dem Ziel, "eins" zu werden. Die Leistung wird dort immer im "Eins-Werden" und im Einklang mit dem Kosmos zu erreichen gesucht.

Beim Bogenschießen wird diese Leistung zum Beispiel durch ein inneres Einswerden des schießenden Subjektes mit dem konkreten äußeren Ziel optimiert. In diesem inneren Einswerden erfolgt ein konkretes Hinausgreifen in den Raum, wodurch in dieser Einheit das Bewegen durch das Ziel unmittelbar geführt wird. Der Schuß wird also in gleichem Maße von der Person wie auch vom Ziel unmittelbar gestaltet.

So gestalten auch im Rennsport Gelände und Skiläufer jeweils aktuell die Skitechnik immer wieder neu in einem gemeinsamen unmittelbaren Akt.

Diese Auffassungen bekommen in letzter Zeit im Skisport daher nicht nur um der Entwicklung der Persönlichkeit willen, sondern auch mit dem Ziel der Leistungsentwicklung im Spitzensport immer mehr Bedeutung. In der letzten Phase der Geschichte des

Skilaufes können diese von fernöstlichen Trainingstheorien beeinflussten Ansätze auch nicht mehr ignoriert werden.

Der Umgang mit der Piste erfolgt also in diesen Konzepten auf der Basis des "Eins-Seins". In diesem Ereignis des "Eins-Seins" wird die "Leistung" vollbracht.

Die spezielle Skitechnik setzt sich erst in diesem konkreten "Leisten" auseinander. Sie wird im "achtsamen" Umgehen immer mehr ausdifferenziert.

In diesem Umgang, wie Viktor von Weizsäcker den "Gestaltkreis" auch bezeichnet, wird im kohärenten "Eins-Sein" mit der Umwelt unser Umgehen mit ihr erst gestaltet. Im Umgang mit der Piste, in dieser Leistung, gestalten der Skiläufer und das Gelände gemeinsam die "Umgehens-Formen" des Skiläufers. Das Gelände spiegelt sich in diesem Umgehen in den Skitechniken wieder.

In der Leistungsentwicklung sind also zwei Aspekte wesentlich:

Erstens brauchen wir das innerliche "Eins-Sein" mit der Umwelt. Beim Skilaufen ist dies das kohärente "Eins-Sein" mit der Piste. Dieses "Eins-Sein" bringt uns aber noch keine Skitechnik. Um diese zu entwickeln, müssen wir uns schon selbst bewegen.

Zweitens brauchen wir daher das Selbstbewegen.

Wir müssen sozusagen das praktische Problem, mit dem wir vorerst nur "eins" sind, aktiv "um-kreisen". Wir müssen uns im Bewegen um das Problem praktisch tätig herumbewegen. Dieser "Umgang" in der Umwelt ist die Einheit von Bewegen und Wahrnehmen. Im kohärenten "Eins-Sein" kommen wir zum Beispiel beim Skilaufen mit dem Gelände in unmittelbaren Kontakt. Im bewegungsaktiven Umgang mit dem Gelände nehmen wir es in dem Maße wahr, wie wir Umgehens-Formen entwickeln. Das "Herum-gehen" im Leistungsfeld, das in uns "Umgehens-Formen" ("Umgangs-Formen") entwickelt, braucht also beides:

das kohärente "Eins-Sein"

und  
das Selbstbewegen.

Wir gehen als Menschen beim Skilaufen aber nicht voraussetzungslos an diesen Umgang mit der Piste heran. Das Leben hat in seiner Entwicklungsgeschichte, in seinem ständigen Umgang mit der Umwelt, eine Fülle von Leistungen vollbracht.

Diese waren es, die unseren Organismus immer höher entwickelt haben.

Unser Leib ist in gewisser Weise der materialisierte Umgang einer bestimmten Lebens-Entwicklung. In unserer organischen Struktur, in unserem Körperbau wie in seinen Umgangs-Formen, den sogenannten Erbkoordinationen, ist die Geschichte des gewordenen und weiterhin werdenden Menschen irgendwie aufgehoben.

Mit diesen in unserer Struktur aufbewahrten Formen gehen wir als Voraussetzungen an die uns immer wieder neu treffenden Herausforderungen heran. In jeder neuen Herausforderung haben wir die Möglichkeit, mit der Umwelt immer wieder neu umzugehen. Im achtsamen Umgehen werden wir von ihr erneut und aktuell mitgestaltet. Hierdurch erlangen wir ein höchstes Augenmaß für die konkrete Praxis, was für die situativen Sportarten, wie zum Beispiel für den Skisport, von zentraler Bedeutung ist.

Im Einklang mit der Umwelt entdecken wir so immer neue Wege des aktuellen Problemlösens. Im Gestaltkreis werden die Techniken neu und jeweils aktuell geformt. Zum Teil gehen in sie bereits vorhandene ererbte und erworbene Umgangsformen ein, zum Teil werden diese in der neuen Auseinandersetzung uns vom Gelände beigebracht. Dieser Prozeß des Gestaltkreises trifft nun nicht nur auf das aktuelle Gestalten von Skitechniken zu. Er prägt vielmehr auch die Entwicklung des Lebens überhaupt, in die die Geschichte des Skilaufens ja bloß eingebettet ist.

Es ist also auch eine Art historischer Gestaltkreis gegeben, der nicht nur räumliche Brücken zwischen dem auseinander-gesetzten Subjekt und Objekt schafft, sondern auch zeitliche Brücken. Es wird dabei das Neue durch Mitwirken des in der Struktur und in den Umgangs-Formen aufgehobenen Alten gestaltet. So geht jede Entwicklung von der Praxis als einer noch auseinanderzusetzenden Einheit aus. Das Sein als praktische Gegebenheit führt also das Bewußtsein als Handlungsabsicht.

## VIII

Im konkreten Umgang mit der Praxis "begründet" das "Eins-Sein" mit der Welt das formende "Auseinandersetzen". Um uns dieses "Eins-Sein" erlebnismäßig zu veranschaulichen, können wir, wie schon erwähnt, an das undefinierbare Erlebnis des "in Form seins" denken.

So gesehen ist also das intensive Sein, das auch als Da-sein und als Existenz im "Hier und Jetzt" bezeichnet wird, die "Grund-Lage" für jede besondere Leistung.

Diese "Grund-Lage" wollen wir ja mit den verschiedensten Tricks, wenn wir aus der Form geraten sind, immer wieder herbeizaubern. Das ist ja gerade der Sinn der heute im Spitzensport mit mehr oder weniger Erfolg immer mehr zelebrierten psychischen Trainingsmethoden.

Sind wir dagegen in Form, dann scheint das gestaltende Auseinander-setzen mit Problemen wie von selbst zu laufen. In einem traumwandlerisch erscheinenden Umgang geht uns das Gestalten ganz leicht von der Hand. So gesehen folgt auf das "In-Form-sein" erst unser erfolgreicher Umgang, der ein So-Sein, der erst die Essenz schafft. Für den Menschen geht in seinem Umgehen das Sein (als seine Existenz) dem "So-Sein" (als der Essenz) voraus. Hier sieht sich Viktor von Weizsäcker in geistiger Verwandtschaft mit Jean-Paul Sartre.

## IX

Es treffen sich also zwei Gedanken: Der erste Gedanke wurde, wie schon erwähnt, von dem russischen Psychologen Sergej L Rubinstein ausdifferenziert. Es ist der Gedanke, daß das Bewußtsein des Menschen in und aus seiner praktischen Tätigkeit entsteht. Für Rubinstein ist die konkrete äußere Praxis der Ausgang für die Entwicklung des Bewußtseins. Das Sein bestimmt auf diese Weise das Bewußtsein. Aber es wird dabei jede Wahrnehmung, die zwar von der äußeren Praxis ihren Ausgang nimmt,

immer entsprechend den inneren Bedingungen des Menschen, wir würden sagen, entsprechend den in ihm bereits vorhandenen Umgangsformen, gebrochen.

Hier ist das Wort Sein also für die Praxis des konkreten Umganges gesetzt.

Die in uns verinnerlichten Umgangsformen erhalten wir aus dieser Sicht in unserem praktischen äußeren Umgehen mit der konkreten Welt. Von dieser geht alles aus. Ein bestimmtes Gelände prägt zum Beispiel jene Fortbewegungsart, die in ihr erfolgreich ist.

In unserem Wahrnehmen sowie in unserem Tun gehen wir an diese praktische Tätigkeit aber immer schon mit den bereits verinnerlichten Umgangsformen heran. Diese gestalten das aktuelle Bewegen und Wahrnehmen mit. Was also aus der Praxis in unser Bewußtsein kommt, wird jeweils von den dort bereits vorhandenen inneren Bedingungen gebrochen. Die gesamte Welt befindet sich in dieser Art in einem fundamentalen Wechselwirkungs- und Widerspiegelungs-Zusammenhang.

Mit "Sein" wird hier also der konkrete praktische Umgang in der Praxis bezeichnet im Unterschied zu unserem Wissen über diese, das als Bewußtsein und Handlungsabsicht unser Tun bestimmt. So gesehen geht unserer Handlungsabsicht der konkrete "Umgang" mit der Praxis voraus.

Einem ergänzenden zweiten Gedanken folgt Viktor von Weizsäcker, der nun diesen "Umgang" selbst weiter analysiert. Er zeigt im "Gestaltkreis" ebenfalls auf, daß der Ausgang von der Umwelt genommen wird, und daß dieser Ausgang von einem Subjekt selbsttätig gesetzt wird. Wie Sergej L. Rubinstein ist Viktor von Weizsäcker der Ansicht, daß unser Bewußtsein in der praktischen Tätigkeit geformt wird, und daß in diesem Prozeß Wahrnehmen und Bewegen eine untrennbare Einheit bilden.

Viktor von Weizsäcker setzt aber weiter auseinander, daß sich dieses Subjekt in seinem Sein ganz real und konkret in einer untrennbaren Einheit mit der Umwelt befindet, und daß diese Einheit erlebt werden kann. Das Erleben dieser Einheit bedarf dabei keineswegs der sinnlichen Vermittlung. Es ist intuitiv gegeben, wie schon Henri Bergson aufgezeigt hat.

Für Viktor von Weizsäcker ist nun wichtig, daß diese innere Verbundenheit des Subjektes mit der objektiven Welt die "Grund-Lage" dafür bildet, daß im "Umgang", d.h. daß durch das subjektive Selbstbewegen, das "Eins-Sein" zur sinnlichen Form auseinander-gesetzt werden kann. Er zeigt im Gestaltkreis auf, daß sich das formende Gestalten einerseits in der Selbstbewegung des Subjektes, andererseits im mitgestaltenden Einfluß der Umwelt ereignet. Dieses Ereignen hat aber, wie schon aufgezeigt, seine Grund-Lage im Subjekt, das in einer Kohärenz "eins" ist mit der Welt. Im Gestaltkreis gibt es einen erlebbaren Grund, in welchem der Unterschied zwischen Subjekt und Welt nicht gegeben ist. Dies ist jener Zustand, der uns auch im Sport in der Befindlichkeit des "in Form seins" erlebbar wird. Mit dem Wort "Sein" bezeichnen also Sergej L. Rubinstein und Viktor von Weizsäcker nicht genau das Gleiche.

Bei Sergej L. Rubinstein ist mit Sein der konkrete Umgang, im Unterschied zu den im Subjekt verinnerlichten Umgangs-Formen und dem folgenden Wissen über sie, gemeint. Also: Das praktische, das werdende Sein bestimmt hier die Form des Bewußtseins. Bei Viktor von Weizsäcker ist mit Sein dagegen das formlose "Eins-Sein" im praktischen Umgehen selbst gemeint. Dieses formlose, rein inhaltliche Sein ist einerseits die reale Verklebung von Subjekt und Objekt, andererseits ist es das subjektiv intensive Erleben dieser Kohärenz. Auf dieses Sein der Verklebung von Subjekt und Objekt ist der Umgang und das durch ihn erst erfolgende Auseinandersetzen zum So-Sein gegründet. Das die Umgangs-Formen schaffende Umgehen ruht also auf einem formlosen, inhaltlichen und für uns nur erlebbaren Sein.

Das Werden der Welt, das Umgehen der Welt mit sich selbst, differenziert sich so im Auseinandersetzen auch als geschichtliches Werden auf der Basis seiner formlosen Einheit immer mehr aus.

X

Was haben nun diese einleitenden Ausführungen mit der Ski-geschichtlichen Betrachtung zu tun?

Der Gedanke der erbkoordinativen Leistungs-Muster dient uns als Werkzeug, die Entwicklungs-Linien der unterschiedlichen Ski-Techniken sichtbar zu machen.

Die Gedanken über den Zusammenhang von Umwelt und Umgangsformen soll uns das Verständnis für jene von der Reformpädagogik ausgehenden Bestrebungen liefern, die, wie Fritz Hoschek, gezielt mit Bewegungsaufgaben arbeiten.

Die Gedanken zur Kohärenz dagegen sollen uns Zugang verschaffen zu neueren Ansätzen des Skilaufs, die aus Yoga und Zen-Buddhismus östliche Bewegungsweisheit in den Skisport einbringen und damit zur Persönlichkeits-Entwicklung durch Skilaufen, aber auch zur Leistungsentwicklung im Spitzensport beitragen wollen.

Nordischer Skilauf – Alpiner Skilauf.

## I

Norwegen ist die Wiege des Skisports. Wenn es nun darum geht, Zdarskys "Alpine Ski-Technik" in den Skisport einzuordnen, dann bietet es sich an, vorerst zu fragen, wie die Norweger vor Zdarsky gefahren sind. Dies ist aber über das Studium der Skiliteratur nicht exakt herauszubekommen. Die Berichte sind ungenau, lückenhaft, widersprüchlich aber nicht phantasielos. Eines scheint aber sicher der Fall gewesen zu sein: den Norwegern hatten sich verschiedene Bewegungsaufgaben gestellt:

Erstens beim Laufen im hügeligen Gelände: Hier entstand die Notwendigkeit, im Abwärtsgleiten zu bremsen und die Richtung zu ändern. Ich sehe in diesem Zusammenhang das Entstehen der Fertigkeiten "Bogentreten", "Bogelaufen" und "Pflugfahren".

Zweitens beim Schußfahren und beim Weittief-Springen von natürlichen und gebauten Schanzen: Diese Übungen brachten die Aufgabe, die Schußfahrt nach der Landung zu stoppen. In diesem Zusammenhang sehe ich das Entstehen der Fertigkeiten "Telemark", "Kristiania" und "Stemmbogen".

Da, wie schon gesagt, aus der Literatur nur ungenau zu entnehmen ist, wie die alten Norweger diese Aufgaben wirklich gelöst haben, bin ich genötigt, mir auch meine Selbsterfahrung aus meiner Kindheit in Erinnerung zu rufen, und auch diese in meine Überlegungen mit einzubringen.

Ich selbst bin nicht im alpinen Gelände aufgewachsen. In meiner Kindheit gab es aber schneereiche Winter. Skier waren daher ein sehnlicher Wunsch von mir. Das erste Skigelände meiner Kindheit war der Eisenbahndamm. Die Schußfahrt mit rasantem "Abkristeln" war das, was von älteren Kindern vorgegeben wurde. Im gleichen "Gelände" wurde dann später das Springen von kleinen Schanzen aktuell. Dies brachte den Zwang, bald zu halten, da der Auslauf kurz war, und ein Gartenzaun auf den Versager wartete. In dieser Not ereigneten sich "von selbst" ganz unterschiedliche Haltemanöver. Alles, was zum rasanten Querstellen der Skier und im schneeaufwirbelnden Rutschen zum erfolgreichen Halt führte, nannten wir "Kristl": unser Wort für "Kristiania".

Wenn ich nun meine Erfahrung zu Hilfe nehme, dann erscheint mir die "Geschichte der Bögen" etwas anders, als es mir in den Lehrbüchern erzählt wird.

In meinem Verständnis ist der Stemmbogen kein "Kind" des Pfluges, wie dies bis heute vielfach unterstellt wird. Genau so wenig haben aus meiner Sicht die Haltebögen, wie Telemark, Kristiania oder Stemmbogen, etwas mit Schwüngen zu tun, die ich als Bogen-Wechsel betrachte.

Erst der "Stemm-Bogen-Wechsel" ist zum Beispiel für mich ein "Schwung". Sein Anliegen ist es nicht, aus einer Schußfahrt haltend nach links oder rechts abzubiegen, sondern aus dieser Abbiegung wieder zurückzubiegen. Das ist eine ganz andere Bewegungsaufgabe: Sie hat hinsichtlich der Richtung kein "oder" und sie hat daher weniger Freiheitsgrade als die Schußfahrt. Diese gibt mir ja die Möglichkeit, eine von zwei gleichwertigen Richtungen zu wählen.

## II

Ich möchte die verschiedenen Bögen als spezifische Muster von variablen Merkmalen beschreiben. Dieses Vorhaben wird mir erleichtert, wenn ich die beobachtbaren Variablen klar benenne. Deshalb will ich ein Vokabular vereinbaren:

Als "Gefällslinie" bezeichne ich mit Zdarsky jene Linie eines Hanges, die das stärkste Gefälle hat. Wenn man im Bogen in sie einfährt, dann ist das Vorlegen wichtig. Sie wird auch als "Richtung des fließenden Wassers", als "Hangneigungslinie", als "Falllinie", als "Vertikale" oder auch als "Tallinie" bezeichnet.

Ein Ski ist dann der "Rutschski", wenn er sich deutlich quer oder schräg zur Längsachse des Skis oder zur Skikante im Schnee bewegt.

Ein "Gleitski" ist er dagegen dann, wenn er sich vorwiegend entlang der Längsachse des Skis oder entlang der Skikante bewegt. Als Gleiten bezeichnen wir daher sowohl die Schußfahrt in der "Falllinie", bei welcher seitlich auf die Kanten keine Reak-

tionskräfte wirken, als auch die Hangschrägfahrt, die eigentlich ein verhindertes Rutschen, ein verhindertes Querfahren (Seitrutschen) ist. Auch das schneidende Fahren auf der Kante im Bogen bezeichnen wir als Gleiten, obwohl es sich bei diesem ebenfalls bloß ein negatives Rutschen handelt.

Beim "Schrägfahren" und beim "Schußfahren" haben wir also zwei "Gleitskier", beim "Pflugfahren" dagegen zwei "Rutschskier".

Als "Fahrski" bezeichnen wir jenen Ski, auf dem vorwiegend und deutlich beim Fahren (Rutschen oder Gleiten) unser Körpergewicht lagert.

Der "Fahrski" kann nun sowohl der "Gleitski" als auch der "Rutschski" sein. Er kann aber auch vorgestellt, gleichgestellt oder nachgestellt sein. Diese Variablen gilt es ebenfalls zu beachten.

Fährt man mit paralleler Skiführung, dann kann man sich längs oder quer, bzw. schräg zur Längsachse der Skier bewegen.

Das Rutschen quer zur Skilängsachse nennen wir "Querfahren" oder "Seitrutschen". Für unsere Terminologie macht es aber keinen Unterschied, ob dies quer zur Gefällslinie, in ihr, schräg talwärts oder schräg bergwärts geschieht.

Das Gleiten in der Längsrichtung der Skier kann ein Schußfahren in der Gefällslinie des Hanges, oder aber auch ein Schrägfahren quer zu dieser, zu ihr schräg talwärts oder schräg bergwärts sein. Zum Gleiten rechnen wir auch, wie schon gesagt, das schneidende Bogenfahren auf Kanten. Dieses unterscheiden wir vom rutschenden Bogenfahren, das dem Querfahren verwandt ist.

Rutscht der Ski auf den bogeninneren Kanten nach bogenauswärts, dann nennen wir dies "Schieben". Geschieht dies am Skiende, dann ist dies ein "Fersenschub", den man durch Muskelarbeit verstärken kann. Geschieht das Schieben im Schaufelbereich, dann spreche ich vom "Schaufelschub" oder "Zehenschub". Dieses bogenauswärts "Schieben" unterscheide ich vom "Driften". Darunter verstehe ich ein bogeneinwärts Rutschen auf der bogenäußeren Kante.

Das "Pflugfahren" ist ein Fahren mit zwei deutlich auf ihren Innenkanten rutschenden Fahrskiern.

Ein "Pflugbogenfahren" ist für uns ebenfalls ein Fahren mit zwei nach innen gekanteten Rutschskiern, wobei aber jeweils nur einer der deutliche "Fahrski" ist. Der bogenäußere Ski "schiebt" dabei auf seiner bogeninneren Kante mit den Fersen nach bogenaußen, während der bogeninnere Ski mit seiner bogenäußeren Kante mit der Schaufel nach bogeninnen "driftet".

Nun wollen wir zur Analyse der Bögen übergehen.

Um einen leichten Zugang zu bekommen, lassen wir vorerst alle Bögen mit gleichgestellten Skiern (die ohne Schrittstellung), sowie die mit gleichartig geführten Skiern (wo beide gleiten oder beide rutschen) unbeachtet.

Wir wenden uns also jetzt ausschließlich jenen Bögen zu, bei denen deutlich ist, welcher Ski vorne liegt, welcher von beiden der Fahrski ist, und wo auch deutlich ist, ob dieser rutscht oder gleitet.

Ob nun der unbelastete "Nicht-Fahrski" viel oder wenig mit der Piste in Berührung ist, soll vorerst keinen wesentlichen Unterschied kennzeichnen.

Bei "Fahrten" mit einem Rutschski und einem Gleitski (wo also ein Ski hinten ausgewinkelt ist) unterscheiden wir wie folgt:

Liegt das Gewicht vorwiegend oder ausschließlich auf dem Rutschski, dann sprechen wir von einem Fahren in "Stemmlage".

Liegt das Gewicht dagegen deutlich auf dem Gleitski, dann handelt es sich um ein Fahren in "Stemmstellung": dies ist das sogenannte "Stemmfahren".

### III

Analysieren wir nun die Sprunglandung und das Problem, im Auslauf zum Halt zu kommen. Was kann entstehen, wenn wir uns bemühen, diese Bewegungsaufgabe zu lösen? Wir wollen uns bei den folgenden Beobachtungen aber auf die bisher eingeführten Variablen beschränken.

Mathias Zdarsky schrieb in seinem ersten Buch vom Jahre 1896:

*"Das Schwierigste ist ein richtiger Niedersprung. Man darf die Beine nicht zu weit vorschwingen, weil dann ein unangenehmer heftiger Ruck im Kreuz beim Niedersprung sich bemerkbar macht. Aber ebenso unrichtig ist es, wenn der Körper gar zu viel vorgelegt wird.*

*Der Niedersprung erfolgt auf beide Beine, aber im Galopptempo, es berührt also der etwas vorgestellte Fuß ein klein wenig später das Schneefeld."<sup>52</sup>*

Zdarsky beschreibt die Landung nach dem erbkoordinativen Leistungsmuster des Galopps. Diese Landung wird auch als "Telemarkaufsprung" bezeichnet.

Um nun nach diesem Aufsprung zum Halt quer zur Gefällslinie zu kommen, ist ein "Viertelkreisbogen", den Zdarsky als "Telemarkbogen" bezeichnete, erforderlich. Für diese Bewegungsaufgabe gibt es aber nach unseren bisher eingeführten Variablen vier verschiedene Lösungen. Diese werden wir jetzt als Muster unserer Variablen beschreiben. Vorerst wollen wir aber festhalten, was unmittelbar bei der Landung gegeben ist. Wir können klar erkennen:

welcher Ski der vorne liegende ist;  
daß der hintere Ski der Fahrski ist;  
daß beide Skier Gleitskier sind.

Nach der Landung haben wir die Möglichkeit:

entweder den Bogen aus der Landeposition heraus einzuleiten,

oder aber dem Galoppmuster folgend nach vorne zu wiegen, und den Bogen mit dem vorderen Ski als Fahrski zu fahren.

Vorerst wenden wir uns den Bögen am hintenliegenden Ski als Fahrski zu. Wobei wir hier nicht weiter unterscheiden wollen, ob unmittelbar nach der Landung vom hinteren Ski weg der Bogen eingeleitet, oder ob nach einem galoppartigen Vorwiegen und Belasten des vorderen Beines wieder auf das hintere Bein zurückgeschaukelt, und dann erst der Bogen realisiert wird. Am nachgestellten Fahrski hat man zwei Möglichkeiten den Bogen zu fahren:

Entweder geht man nach der Landung am hinteren Ski dort sofort in die "Stemmlage", dann entsteht ein Bogen weg von der Fahrskiseite. Dieser Bogen wird oft als "Stemmbogen" bezeichnet.

Oder man läßt den Fahrski als Gleitski weitergleiten und macht den vorne liegenden unbelasteten Ski stemmend zum Rutschski. In diesem Fall entsteht ein Bogen zur Seite des nachgestellten Fahrskis hin.

Hier handelt es sich um jenen "nordische Telemarkbogen", den Wilhelm Paulke anfangs als Telemark bezeichnet hat. Hellmut Lantschner nennt ihn "Telemark mit Rücklage":

*"Beim Rücklagetelemark wird der Ausfallski unbelastet wie ein Fühler vorgeschoben. Der Läufer sitzt wie ein Krakoviak tanzender Kosak auf dem zurückgebliebenen stark gebeugten Bein."<sup>53</sup>*

Der Name "Rücklagetelemark" ist aber eine irreführende Bezeichnung, da man ja nicht mit Rücklage am Fahrski fährt, sondern bloß der zurückgestellte Ski der Fahrski. ist Es handelt sich hier um einen "Telemarkbogen" mit "vorgestellter Stemmlage".

Wir haben schon davon gesprochen, daß beim sogenannten Telemarkaufsprung (dem erbkoordinativen Leistungsmuster des Galopps entsprechend) auf dem hinteren Bein gelandet wird, und daß erst danach "löschwiegenartig" das Gewicht auf das vordere Bein übertragen wird. In einer Art Ausfallschritt wird dabei vom vorderen Bein das Körpergewicht im Beugen übernommen. Ist dies nun nach der Landung geschehen, dann hat man wiederum zwei Möglichkeiten, am vorneliegenden Fahrski einen Bogen zu fahren:

Macht man im Vorschaukeln den vorderen Ski sofort zum Rutschski, und nimmt man nach dem Vorschaukeln sofort auf ihm Stemmlage ein, dann erfolgt ein Bogen weg von der Fahrskiseite: also ein Außenskibogen.

Dieser Bogen entspricht dem "nordischen Telemarkbogen", wie ihn Wilhelm Paulke später beschrieben hat. Hellmut Lantschner nannte ihn "Vorlagetelemark". Dieser wird auch heute noch als "Nostalgie-Telemarkbogen" gefahren.

---

<sup>52</sup>Mathias Zdarsky. Lilienfelder Skilauf-Technik. Hamburg 1897 (1896)

Läßt man aber im Vorschaukeln den vorderen Ski weiter gleiten, und macht man den nachgestellten unbelasteten Ski zum stemmenden Rutschski, dann erfolgt ein Bogen zur Fahrskiseite hin: also ein Innenski-bogen. Es handelt sich dabei um einen Bogen in "Stemmstellung". Genauer beschrieben ist es ein Bogen mit "Stemmfahren" in "nachgestellter Stemmstellung".

Dies ist jener "Viertelkreisbogen", den Mathias Zdarsky als "Telemark" bezeichnet hat. Auch Eiskockeyspieler fahren ihn als Haltebogen. Sie nennen ihn "Kanadierbogen".

#### IV

Versuchen wir nun eine Zusammenschau:

Es gibt zwei Bögen in Stemmstellung: der Rutschski, der vor- oder nachgestellt sein kann, ist dabei jeweils der unbelastete Ski. Diese Bögen mit "Stemmfahren" sind beide "Innenskibögen", beide zur Seite des gleitenden Fahrskis hin. Einer erfolgt dabei zur Seite des nachgestellten Skis ("Rücklage-Telemark"), der andere zur Seite des vorgestellten Skis ("Zdarsky-Telemark").

Analog dazu gibt es zwei Bögen mit Fahren in Stemmlage: der Rutschski, der vor- oder nachgestellt sein kann, ist dabei jeweils der belastete Ski. Diese Bögen mit "Stemmlage" sind beide "Außenskibögen". Beide führen weg von der Seite des Fahrskis und hin zur Seite des Gleitskis: dabei führt wiederum einer zur Seite des nachgestellten Skis ("Vorlage-Telemark"), der andere dagegen zur Seite des vorgestellten Skis ("Stemmbogen").

Es gibt also zwei Bögen mit Fahren in "Stemmlage" ("Vorlage-Telemark" und "Stemmbogen") und zwei mit Fahren in "Stemmstellung" ("Rücklage-Telemark" und "Zdarsky-Telemark"). Von jeder Art gibt es einen, bei dem der Körper mit der bogenäußeren Hüfte in den Bogen hinein "wälzt" ("Vorlage-Telemark" und "Rücklage-Telemark"), und einen anderen, bei dem der Körper sich im Hüftgelenk "verwindet": also "beinspielend" das Standbein und den Fahrski gegen den Rumpf dreht. In diesem Falle geht im Bo-

---

<sup>53</sup> Hellmut Lantschner /Hermann Harster. Skischule von A bis Z. München 1939

gen die bogeninnere Hüfte vor ("Zdarsky-Telemark" und "Stemmbogen").

Im ersten Fall, wie zum Beispiel beim "nordischen Telemark" auf dem vorgestellt Ski als rutschendem Fahrski, zeigt der Bauch des Skiläufers beim Wälzen zur Bogenmitte. Ich nenne diese Bögen daher "Bauchbögen" ("Vorlage-Telemark" und "Rücklage-Telemark"), im Unterschied zu den von mir als "Rückenbögen" ("Zdarsky-Telemark" und "Stemmbogen") bezeichneten Bögen, bei denen im Verwinden der Rumpf bogeninnen vordreht. Der Rücken wendet sich dann zur Bogenmitte. Nach Überfahren der Gefällslinie zeigt daher der Bauch "taloffen" zum Tal.

Die beiden zur Seite des nachgestellten Skis gefahrenen Bögen waren zum Beispiel für Wilhelm Paulke und Hellmut Lantschner die "Telemarkbögen". Der am vorderen Ski ist dabei der "Außenski-Telemark", der am nachgestellten Ski dagegen der "Innenski-Telemark". Den Innenski-Bogen in "Stemmstellung" zur Seite des vorgestellten Fahrskis bezeichnete dagegen Mathias Zdarsky als "Telemark". Der Außenski-Bogen mit "Stemmlage" zur Seite des vorangestellten Skis heißt häufig "Stemmbogen".

FAHR-SKI ist GLEIT-SKI		FAHR-SKI ist RUTSCH-SKI
FAHR-SKI ist vorne	INNENSKI-BOGEN	AUßENSKI-BOGEN
	STEMM-STELLUNG	STEMM-LAGE
	VERWINDEN	WÄLZEN
	RÜCKEN-BOGEN	BAUCH-BOGEN
	ZDARSKY- TELEMARK	nordischer TELEMARK am vorderen Ski
FAHR-SKI ist hinten	INNENSKI-BOGEN	AUßENSKI-BOGEN
	STEMM-STELLUNG	STEMM-LAGE
	WÄLZEN	VERWINDEN
	BAUCH-BOGEN	RÜCKEN-BOGEN
	nordischer TELEMARK am hinteren Ski	STEMM-BOGEN

Wir haben also zwei Bögen, bei denen sich Oberkörper, Beine und Skier gleichsinnig in den Bogen hineindreuen. Es handelt sich dabei um ein Wälzen des gesamten Körpers. Diese beiden Bögen sind die "nordischen Telemarkbögen".

Beim "Zdarsky-Telemark" sowie beim "Stemmbogen" drehen dagegen Bein und Ski beinspielend gegen Becken und Rumpf. Dies tun sie besonders stark beim "Zdarsky-Telemark".

Die beiden verwindenden "Rückenbögen" eigneten sich deshalb besonders gut für einen schnellen Übergang zum Querfahren, bzw. zum Halt bringenden Seitwärtsrutschen, weil im Verwinden durch körpereigene Muskelkräfte das Drehen der Skier verstärkt werden konnte. Dabei wurde, oft noch durch Rücklage verstärkt, ein plötzlicher und kräftiger Druck auf die Skienden ausgeübt. Diese schnell zum Querfahren führenden "Rücklage-Rückenbögen" wurden oft als "Kristiania" bezeichnet. Dem "Außenski-Kristiania", der aus dem "Stemmbogen" entwickelt wurde, wurde oft der Name "Stemmkristiania" gegeben. Bei den Kristiania-Bögen entstand durch verstärktes Verwinden eine parallele Skiführung. Sie schienen daher dem Parallelschwung näher zu sein, als die wälzenden nordischen Telemarkbögen.

## V

Meist wurden aber auch - wie bei Hellmut Lantschner - verschiedene Bogenarten in einem Bogen miteinander kombiniert. Hellmut Lantschner leitete den Bogen durch ein den Körper hochschraubendes Wälzen ein. Er begann also so ähnlich wie man beim Telemark anfing. Der Ausfallschritt war dabei aber nur klein. Dieses beginnende Wälzen wurde aber sofort durch ein tief-schraubendes und ein den Fersenschub verstärkendes Verwinden mit Vorschieben des bogeninneren Skis abgefangen.

Aus Sympathie mit den Norwegern versuchte man anfänglich - von Zdarsky abgehend - den Stemmbogen/Telemark mit vorgestelltem Rutschski, oft sogar mit telemarkartigen Ausfallschritt zu fahren. Dabei wurde der Bogen durch "Wälzen" eingeleitet. Eine

Ausnahme machte Josef Dahinden, der den Ausfallschritt mit einem Verwinden der Schulter gegen das Becken<sup>54</sup> verband, um dadurch einen Fersenschub zu erzeugen.

Die Fahrweise mit vorgestellten Rutschski hielt sich aber nicht lange. Man kehrte bald wieder zu Zdarsky zurück und rutschte am Bogenbeginn wieder auf dem nachgestellten Ski, behielt dann aber die Stemmlage bis zum Bogenende bei. Die Stemmlage wurde aber von Zdarsky in seinem Lehrweg jedoch nur als bremsverstärkende Phase vorübergehend eingenommen.

Die sich von Zdarsky entfernenden Skischulen pflegten neben dem "Pflug" insbesondere den "Stemmbogen", den sie aber aus dem "Pflug" zu entwickeln suchten. Der "Stemmbogen" wurde dort also nicht als Haltebogen nach einer Galopplandung, sondern als Übergang vom "laufbremsenden" Pflug zum "Halbpflug" gelehrt.

Zdarsky favorisierte die "Stemmstellung" gegenüber der "Stemmlage" deswegen, weil beim Fahren in Stemmstellung der vorgestellte Gleitski der belastete Fahrski ist, auf dem er dann seinen Einbeinschwung ausführte. Das Fahren am vorgestellten bogeninneren Gleitski diente ihm als "natürliche" Vorbereitung für seinen Bogen-Wechsel.

Aus dem "Stemmbogen" entsteht dagegen beim Schwung die Aufgabe, von einer "Stemmlage" in die andere zu wechseln.

Geschieht dies durch kräftigen Abstoß vom rutschenden Fahrski, dann handelt es sich um einen "Umsteigeschwung".

## VI

Wir haben bisher vorwiegend über Bögen gesprochen, eigentlich aber nur über die Bögen aus der Fahrt in der Gefällslinie seitlich weg zum Halten im Querstand.

---

<sup>54</sup> Im Zusammenhang mit dem Kurzschnellen bezeichnete Dahinden dieses Verwinden im Rumpf später als "Mambo". Damit stellte er dem Kurzschnellen mit Beinspiel-technik, das Kruckenhauser in der Nachfolge Zdarskys kreierte, eine Technik gegenüber, mit der man die Frequenz des Schnellens erheblich steigern konnte. Dies allerdings auf Kosten einer besonderen Belastung der Wirbelsäule. In der Skigymnastik, die insbesondere im Fernsehen Platz gegriffen hat, wird dieses Verwinden der Wirbelsäule, das oft als "Twisten" bezeichnet wird, unermüdlich trainiert.

Für unsere weitere Betrachtung ist es nun besonders wichtig, zwei Aspekte, die sich in folgenden Fragen ausdrücken, klar voneinander zu unterscheiden:

Läuft der Bogen, wenn er quer oder schräg zur Gefällslinie beginnt, zu dieser hin oder von ihr weg? Läuft er von ihr weg, dann gilt für diese Bögen das gleiche wie für die Bögen aus der Gefällslinie heraus; Wir bezeichnen sie als "Bögen zum Hang".

Läuft der Bogen aber zur Gefällslinie hin, so gilt zu beobachten, was im Bogen beim Überfahren der Gefällslinie geschieht. Ob sich dort etwas ändert oder nicht. Diese Bögen nennen wir "Bögen vom Hang", bzw. ins Tal.

Diese beiden Fragen beziehen sich alle auf die Relation des Bogens zur Gefällslinie. Sie sind Fragen, die für die "Bogenänderungen" relevant sind. Man muß sie klar unterscheiden von der Frage, wann und wo der Bogen wechselt, d.h. wann und wo sich der Bogenmittelpunkt auf die andere Seite des Fahrskis verlagert. Wann wird aus einem Linksbogen ein Rechtsbogen? Findet dieser Wechsel vor, in oder nach der Gefällslinie statt? Was geschieht da?

Da für mich der Schwung ein Bogen-Wechsel ist, können in meinem Verständnis die Haltebögen aus der Landung in der Gefällslinie nie Schwünge sein. Die Schußfahrt ist nämlich sozusagen "bogenneutral". Sie gehört zum Linksbogen genauso wie zum Rechtsbogen. Deswegen habe ich ja auch in der Schußfahrt die meisten Freiheitsgrade.

Die Schrägfahrt dagegen ist nicht bogenneutral. Sie gehört als verhindertes Rutschen eindeutig auf eine Seite. Sie kann als Bogen zum Hang mit unendlich großem Radius angesehen werden. Die bogeninneren Kanten, die Bergkanten der Skier, sind wie beim Querstand belastet, bzw. dem Berg näher.

## VII

Für die Charakterisierung der Bogen-Wechsel ist das Beachten eines weiteren Merkmals, das der Körperhaltung, bzw. das der "Ganzkörperstreckung" besonders wichtig.

Erinnern wir uns an die uns gewohnte Schrägfahrt. Der talseitige Ski ist unser zurückgestellter Fahrski. Unsere Berghüfte ist etwas bergseitig gelagert, so daß wir in einem leichten Hüftknick unser Gewicht über den Fahrski ausbalancieren. Die Tal Schulter liegt dabei etwas zurück und tiefer als die vordere Bergschulter. Wir Fahren also mit einer etwas taloffenen Beckenstellung.

Wenn wir nun unseren Stand am talseitigen Fahrski in Verbindung mit der gehobenen bergseitigen Schulter sehen, dann erkennen wir, daß wir diagonal gesteckt sind.

Würden wir diese Körperhaltung exakt beibehalten und nur unser Gewicht auf das vorgestellte Bergbein übertragen, so würden wir dann, bezogen auf den neuen Fahrski, von einer seitlichen Steckung sprechen.

Betrachten wir nun unsere vier Bögen nach der Art der Streckung.

Beim "nordischen Telemark am vorderen Ski" fahren wir mit einer "seitlichen Streckung" wie beim "Zdarsky-Telemark". Beim "Stemmbogen" nehmen wir dagegen eine "diagonale Streckung" ein, wie beim "nordischen Telemark am hinteren Ski".

Welche Ganzkörperbewegung bewirkt nun den Bogen-Wechsel? Wir können erkennen, daß dies entweder durch ein diagonales oder durch ein seitliches "Strecken" realisiert wird.

Beim Wechsel auf gleichartige Bögen entstehen vier verschiedene Schwünge. Da man aber von jedem Bogen nicht nur auf den gleichartigen, sondern auch auf jeweils eine der drei anderen Bogenarten wechseln kann, erhalten wir, wenn wir bei den bisherigen Variablen bleiben und keine weiteren einführen, sechzehn verschiedene Schwünge, die alle realisierbar sind.

Zur exemplarischen Veranschaulichung betrachten wir nur die vier Wechsel auf gleichartige Bögen:

	FAHR-SKI ist vorne	FAHR-SKI ist hinten
Fahr-Ski ist	ZDARSKY-TELEMARK WECHSEL durch VERWINDEN WECHSEL der seitlichen	nordischer TELEMARK (hinten) WECHSEL durch WÄLZEN WECHSEL der diagonalen

INNEN-SKI	STRECKUNG durch <b>diagonales</b> STRECKEN	STRECKUNG durch <b>seitliches</b> STRECKEN
-----------	---	---

---

FAHR-SKI ist Außen-Ski	nordischer TELEMARK (vorne) WECHSEL durch WÄLZEN Wechsel der seitlichen Streckung durch <b>diagonales</b> Strecken	STEMM-BOGEN WECHSEL durch Verwinden WECHSEL der diagonalen STRECKUNG durch <b>seitliches</b> STRECKEN
------------------------------	--	---

---

## VIII

Nun wollen wir die Bogen-Wechsel analysieren, die man mit nur einem Ski fahren kann.

Man kann diese Bogen-Wechsel von der Schrägfahrt aus sowohl mit Driften auf der Bergkante, also ohne Umkanten, als auch mit Umkanten auf die bisherige Talkante durchführen. Was angemessen ist, das hängt von der Fahrgeschwindigkeit, der Hangneigung und von der Nähe der Schrägfahrt zur Gefällslinie ab. Bei hoher Geschwindigkeit ist es ratsam, beim Verlagern des Körperschwerpunktes in den neuen Bogen hinein, auch schnell die Kante zu wechseln. In diesem Falle wechselt man also in der Schrägfahrt die Kante und beginnt den neuen Bogen in der Schrägfahrt auf den Talkanten. Beim Skiende ist dadurch die Bergkante gehoben und man kann so mit dem Ski hinten bergwärts schieben. Beim Weiterfahren gelangt man dann über die Gefällslinie, ohne im weiteren Verlauf umkanten zu müssen. Man braucht dabei bloß beachten, daß in der Gefällslinie die Fahrt am steilsten wird, und man sich daher dementsprechend vorlegen muß. Vorne schneidet in diesem Falle die Schaufel mit der bogeninneren Kante in den Schnee, was dort das Rutschen erschwert.

Bei der anderen Art des Schwunges bleibt man in der Schrägfahrt auf der Bergkante, und fährt vorne driftend den Bogen-Wechsel ohne umzukanten. Aus dem Querstand oder aus langsamer Schrägfahrt heraus gelingt dies besonders gut. Um hier den Schwung

einzuweichen, kantet man in diesem Falle also nicht um, sondern verlegt seinen Körperschwerpunkt bloß nach vorne auf die Talseite des Fahrskis. In diesem Falle schneiden hinten die bergseitigen Kanten, vorne ist dagegen der Ski für das Driften offen. Der talwärts vorgebrachte Körper zieht, der Schwerkraft folgend, mühelos den vorne driftenden Ski in den neuen Bogen hinein. Es ist klar, daß dieser driftende Schwung leichter am Bergski als Fahrbein (Zdarsky-Schwung), als am Talski (Reuel-Drehumschwung) zu fahren ist. Am Bergski läßt sich nämlich der Rumpf im Hüftgelenk leicht nach vorne talwärts drehen. Dies bewirkt sogar die Schwerkraft alleine, wenn man es zuläßt. Beim Reuelschwung muß man dagegen mit Muskelkraft gegen die Schwerkraft arbeiten, um den Rumpf bergwärts nach vorne zu drehen. Dieses Wälzen kostet Kraft, da man durch einen Abdruck von der Piste Reaktionskräfte mobilisieren muß. Deshalb ist es einfacher, den Einbeinschwung am Talski mit Verwinden zu fahren. Hierfür braucht man aber etwas Mut, denn man muß zulassen, daß die Schwerkraft den Körper über die kleine Zehe des Talfußes talwärts zieht, ohne daß man sofort umkantet. Dies darf erst nach dem Driften im beinspielenden Verwinden geschehen. Dieses Verwinden kann man leicht zur Standwaage "verlängern": so hat Fritz Reuel den Einbeinschwung am Talski aber nicht gemeint! Er wollte vielmehr durch Wälzen einen "Bauchbogen" erzeugen, und nicht durch beinspielendes Verwinden einen "Rückenbogen" mit Standwaage einleiten.

Der von Zdarsky auf den bogenäußeren Kanten driftend begonnene neue Bogen mußte ebenfalls spätestens bei der Gefällslinie (bei langsamer Fahrt) durch Umkanten geändert werden. Bei schnellerer Fahrt entsprechend früher.

Diese Beobachtungen sollen nochmals verdeutlichen, daß man beim Bogen-Wechsel nicht unbedingt umkanten muß. Auch ist es nicht erforderlich, durch einen Bogen-Wechsel sofort eine Umkehrung der Schrägfahrtsrichtung zu erreichen. Beides scheinen aber zumindest unbewußt viele Anfänger anzunehmen, da sie bemüht sind,

von einem Bogen in den anderen über die Gefällslinie hinüberzusteigen, bzw. mit Winkelspringen hinüber zu gelangen.

Zusammenfassend wollen wir festhalten:

Der Schwung ist gelaufen, wenn der Bogen gewechselt ist. Was dann kommt, das ist für den Schwung nicht von Bedeutung. Der Schwung kann, muß aber nicht mit dem Umkanten zusammenfallen. Der Schwung kann über die Gefällslinie gefahren werden, muß dies aber nicht tun.

Um zu erkennen, welcher Schwung gefahren wird, darf man daher weder auf das Umkanten, noch auf die Gefällslinie fixiert sein, sondern muß jene Zeitspanne beobachten, in welcher der Bogenwechsel geschieht.

## IX

Beim "Stemmbogen-Wechsel" entsteht die Aufgabe, von einer "Stemmlage" in die andere zu wechseln. Geschieht dies durch einen kräftigen Abstoß vom Fahrski, dann handelt es sich, wie schon angesprochen, um einen "Umsteigeschwung".

Wie sieht nun der Weg vom "Pflug" zum "Stemmbogen" aus?

Wir haben schon aufgezeigt, daß der Pflug ein Fahren mit zwei rutschenden Skiern ist. Beide sind nach innen gekantet und hinten ausgewinkelt. Wird nun im Pflug ein Bogen gefahren:

dann "schneidet" der bogenäußere Ski mit seiner Schaufel, und sein Skiende "schiebt" nach bogenaußen;

der bogeninnere Ski "diftet" dagegen mit seiner Schaufel nach bogeninnen, und er "schneidet" hinten mit seinem Ende.

Wenn man nun den Pflugbogen mit Außenskibelastung fährt, dann kann man entweder mit Vorlegen das Schneiden, oder mit Belastung hinten und mit Drehstrecken den "Fersenschub" verstärken.

Beabsichtigt man dagegen den Pflugbogen mit Innenskibelastung zu realisieren, dann kann man entweder durch Vorlegen das Driften verstärken. Dabei schafft man aber das Problem des rechtzeitigen Umkantens. Oder man verstärkt hinten durch Rücklegen das Schneiden. Hier stellt sich dann aber das Problem des Um-

kanten noch früher. Beim Anfänger führen diese beiden Varianten daher sehr schnell in Sackgassen.

Bei der sogenannten "Bergstemme" wird aus der Schrägfahrt heraus der Bergski hinten unbelastet ausgewinkelt. Wird nun dieser bergseitige Rutschski mit seiner Innenkante gegen den Berg gedrückt, dann wird der belastete, talseitige Fahrski vorne aus der Schrägfahrt talwärts hinausgeschoben, und er driftet dann in den neuen Bogen hinein. Mit dem Beginn des Driftens des belasteten Talskis ist der "Einbeinschwung" bereits realisiert. Das Problem ist dann nur mehr das "Ändern" des bereits gewechselten Bogens. Der driftende Talski muß vor der Gefällslinie umgekantet werden. Auch muß bald die Entscheidung gefällt werden, welcher von beiden der künftige Fahrski sein soll:

Der neue bogeninnere Ski fährt ja vorerst noch auf der bergseitigen, bogenäußeren Kante. Von dieser muß er nun bald weg. Entweder durch Umkanten und volle Gewichtübernahme, was am noch talseitigen Innenski etwas schwierig ist. Oder, was einfacher ist, durch Umsteigen auf die bereits umgekantete bogeninnere Kante des bogenäußeren Skis.

Die erste Möglichkeit würde ein besonders mutiges Nachinnenlegen des Körpers erfordern. Dies schied bei vielen Anfängern anscheinend aus. Also wählte man im "Pfluglehrweg" das "ändernde Umsteigen" vom driftenden bogeninneren auf den bereits umgekanteten bogenäußeren Ski. In den Skischulen wird der "Stemmbogenwechsel" also aus der "Schrägfahrt" heraus über den "Halbpflug" gelehrt. Dem Beobachter erscheinen die daraus entstehenden Bögen, wenn man die hier aufgezeigten Kriterien anlegt, als die bereits beschriebenen "Pflugvarianten":

Einerseits wird der "berseitige Halbpflug" (mit "Stemmstellung" bergwärts und talseitigem Fahrski) als Ausgangslage für einen "Einbeinschwung" genommen. Dieser wird dann am belasteten Talski gefahren. Wie soeben schon beschrieben, wird durch die "Bergstemme" eine "bergseitige Stemmstellung" eingenommen, wodurch der Talski aus der Schrägfahrt geschoben wird, und dann vorne talwärts driftet. Damit ist der Bogenwechsel im eigentlichen Sinne geschehen. Nun folgt das "ändernde Umsteigen" auf den neuen bogenäußeren Ski, der sich beim Ausstemmen bereits umgekantet hat.

Andererseits wird der "talseitige Halbpflug" (mit "Stemmlage" am Talski) als Ausgangslage für einen "Stemmbogen-Wechsel" gewählt. Hier wird dann mit "wechselndem Umsteigen" ein "Umsteige-Schwung" gefahren. Aus der talseitigen "Stemmlage" erfolgt dabei ein kräftiger Abdruck, der das Körpergewicht umsteigend auf den bereits umgekanteten neuen bogenäußeren Ski überträgt. Dort wird dann ebenfalls "Stemmlage" eingenommen. Es wird hier hinsichtlich der Ganzkörperbewegung dasselbe Bewegungsmuster deutlich, mit dem das "Winkelspringen" oder auch das sogenannte "Parallelumsteigen" realisiert wird. Dieses ist der "Bewegungsaufgabe", die "Skienden auf die andere Seite des Körpers" zu bringen, zugeordnet. Es handelt sich also bloß um ein durch die Hochentlastung und die parallele Skiführung verschleiertes "Pflugmuster".

Eine viel einfachere Lösung des "Bogen-Wechsels" griff Mathias Zdarsky in seinem Anfängerlehrweg auf. Dieser basierte auf jener "Bewegungsaufgabe", die sich psychisch an der Frage orientierte: "Wie bekomme ich den Körperschwerpunkt auf die andere Seite der Skier?", "Wie 'wechsle' ich die Bogeninnenlage?", "Wie lasse ich durch die Schwerkraft bewirkt meinen Körper auf die andere Seite der Skier 'schwingen'?".

## X

Zum Abschluß wollen wir uns nun den "Zdarsky-Schwung" in zwei möglichen Varianten vor Augen führen: Zum einen jenen "Einbeinschwung" mit anschließendem "bogenändernden" Umsteigen, der den "Schlangenschwung" ausmachte. Zum anderen aber, nur zum Vergleich, einen von mir konstruierten Schwung, der als "Umsteigeschwung" einen "Zdarsky-Telemark" an den anderen reihen würde: also einen Schwung mit "bogenwechselndem" Umsteigen. Diesen Schwung ist Zdarsky nicht gefahren! Beide Schwünge wären zwar rasche "Stemmstellungs-Wechsel" während der Fahrt. Aber nur der "Schlangenschwung" folgt dem "Galoppmuster", das für Zdarsky wesentlich war.

Zdarsky fuhr, wie dem Leser sicher schon geläufig ist, die Schrägfahrt auf beiden Skiern. Wenn, dann war der Talski mehr

belastet. Der vorgestellte Bergski sorgte für eine etwas taloffene Beckenstellung.

Um seinen Schwung einzuleiten, übertrug er in einem vorwiegenden Ausfallschritt sein Gewicht voll auf das gebeugte und vorgestellte Bergbein. Der Bergski glitt dann als Fahrski auf der Bergkante. Dies war Zdarskys vorbereitende "Bogen-Änderung" mit "bogenänderndem" Umsteigen.

Im Aufrichten am Bergbein drehte er sodann im Hüftgelenk des Bergbeines seinen gesamten Oberkörper talseitig nach vorne. Dieses Manöver bedarf eigentlich keiner Muskelarbeit. Es geht vielmehr darum, die Haltearbeit leistende Muskelspannung zu "lösen", damit die Schwerkraft "für den Skiläufer arbeiten" und seinen Körper talwärts ziehen kann. Der zurückgestellte Talski schließt dadurch (durch das von der Schwerkraft bewirkte Vorbewegen der talseitigen Hüfte) zum Bergski auf. Der Körperschwerpunkt "wechselt" damit auf die andere Seite des Fahrskis, was zum Flachstellen der Skier führt. Der bloß flach gestellte, aber noch nicht umgekantete Bergski wird dabei vorne in den neuen Bogen driftend hineingezogen. Damit war Zdarskys "Bogen-Wechsel" als "Einbein-Schwung" gelaufen.

Nun kam im neuen Bogen die "Zwangsrutschstellung" mit Belasten beider Skier. Von dieser Position aus "änderte" Zdarsky dann vor der Gefällslinie den Bogen des bogeninneren Skis. Er folgte dabei weiter dem Muster des Galopp-Wechsels, kantete den bogeninneren Ski um und belastete ihn voll durch "änderndes Umsteigen". Dadurch erreichte er als Vorbereitung für seinen nächsten Schwung wieder ein Fahren in "Stemmstellung".

Um mehr abzubremesen, zeigte Mathias Zdarsky seinen Anfängern, wie man im Bogen vorübergehend "Stemmlage" einnehmen kann. Er stieg dabei "ändernd" von der "Stemmstellung" vorübergehend in die "Stemmlage" um und kehrte dann, um den nächsten Schwung vorzubereiten, mit "änderndem Umsteigen" wieder in das "Stemmfahren" zurück. Für steiles Gelände schlug er sogar vor, die erste "Stemmstellung" nach dem Schwung auszulassen und nach der "Zwangsrutschstellung", bzw. sofort nach dem Schwung in die "Stemmlage" zu gehen, und erst am Bogenende zum "Stemmfahren" ändernd umzusteigen.

Nun wollen wir untersuchen, welcher Unterschied zwischen dem "Zdarsky-Telemark" und den Bögen des -"Schlangenschwunges" besteht.

Bei der Galopp-Landung in der Gefällslinie haben wir vier Bogenmöglichkeiten unterschieden. Den Innenskibogen zur Seite des vorgestellten gleitenden Fahrskis haben wir als "Zdarsky-Telemark" bezeichnet. Beim anderen "Rücken-Bogen" in die gleiche Richtung, aber weg vom nachgestellten rutschenden Fahrski, haben wir dagegen vom "Stemmbogen" gesprochen. Beide Bögen werden mit beinspielendem Verwinden gefahren.

Der Stemmbogenwechsel war für uns ein Umsteigeschwung von einer Stemmlage am nachgestellten Ski in die Stemmlage am anderen, ebenfalls nachgestellten Ski.

Der "Zdarsky-Telemark-Wechsel" würde nun, wenn wir nur unsere vorher eingebrachten Variablen betrachten, eher jenem Manöver entsprechen, das Fritz Reuel als "Dreh-Umsprung" kreierte hat: einem sogenannten "Reuel-Schwung", der mit Verwinden und nicht mit Wälzen realisiert wird. Etwa so, wie er mit Standwaage gefahren wird: also von der Bergkante des vorgestellten Bergskis auf die Bergkante des im Umsteigen in die andere Fahrtrichtung gewechselten und ebenfalls vorgestellten neuen Bergskis. Besonders im steilen Gelände läßt sich dieser Schwung durch Springen gut realisieren. Mit einem beinspielenden "Fersentritt" kann man dabei gut Fahrt wegnehmen und gleichzeitig jene Reaktionskräfte erzeugen, die man für den Umsprung braucht. Wir sehen also, daß der "Zdarsky-Telemark-Wechsel" ein "Umsteigeschwung" wäre, während der "Schlangenschwung" als Einbeinschwung gefahren wurde. Stellen wir uns diesen nun abschließend in einer neuen Darstellungsvariante am Beispiel eines Sprunges in der Hangschrägfahrt vor:

Die Landung erfolgt galoppgemäß am hinteren Ski, am Talski. Danach wird auf den vorne gleitenden Bergski vorgeschaukelt und das Gewicht voll auf diesen übertragen. Der hinten liegende Talski wird zum unbelasteten Rutschski ausgewinkelt. Dadurch wird ein "Zdarsky-Telemark" eingeleitet. Der vorgestellte gleitende Bergski wird dabei etwas mehr auf die Kleinzehenseite gekantet. Dieser eingeleitete

Zdarsky-Telemark wird aber nicht ausgefahren. Statt dessen, erfolgt ein Aufrichten am bogeninneren Bergski. Der unbelastet rutschende Talski wird vorgeführt. Der Schwerpunkt verlagert sich dadurch talwärts. Der bergseitige Fahrski driftet vorne talwärts und kantet dann auf die Großzehenkante um. Auf dem nun umgekanteten bogenäußeren Ski wird sofort in Stemmlage gegangen. Der nachgestellte unbelastete Innenski wird weiter vorgeführt und im neuen Bogen zum vorneliegenden unbelasteten Gleitski. Auf diesen wird dann, nach der mehr oder weniger lange eingenommenen Stemmlage, wieder in die "Stemmstellung" des "Zdarsky-Telemarks" umgestiegen.

Dieser Schwung ist also ein Bogen-Wechsel von der "Stemmstellung" am vorderen Fahrski in die "Stemmlage" am selben Ski: also ein Einbeinschwung. Er wird verwirklicht durch ein beinspielendes Verwinden im Hüftgelenk des vorgestellten Fahrbeines, das dadurch zum nachgestellten wird.

Wir haben schon davon gesprochen, daß wir das Schrägfahren eigentlich als ein verhindertes Rutschen im Bogen betrachten müssen. Die Schrägfahrt ist nicht bogen-neutral wie die Schußfahrt in der Gefällslinie.

So gesehen ist die Schrägfahrt, bei der, wie Mathias Zdarsky ausdrücklich betonte, der nachgestellte Talski der Fahrski ist, eigentlich ein verhinderter "Stemmbogen" in "Stemmlage".

Dieser "Stemmbogen" mit "Stemmlage" wurde beim "Zdarsky-Schwung" im Bogen, d.h. in der Schrägfahrt, zur "Stemmstellung" geändert, wie sie dem "Zdarsky-Telemark" eigen war.

Von dieser "Stemmstellung" aus wurde dann der Schwung als Bogen-Wechsel eingeleitet. Der Schwung führte dann zur "Stemmlage" am selben Fahrski. Der Einbein-Schwung war damit ausgeführt. Dann folgte wieder das Ändern auf "Stemmstellung" usw.

Zdarsky selbst löste jedoch bei seinem eigenen "Schlangenschwung" dieses "Stemmfahren" am Bogenende wieder auf und ging zu einer parallelen Skiführung mit Bergskibelastung über. Von hier aus realisierte er einen "parallelen Einbeinschwung" am Bergski und stieg erst nach dem Bogenwechsel mit einem Ausfallschritt schierend auf den nun berseitigen Innenski um.

Zdarsky beschrieb dies bereits im Jahre 1896, allerdings mit einen etwas verwirrenden Zwischensatz, den ich hier weglassen:

*"Die Technik des Schlangenschwunges unterscheidet sich von der des Kreisschwunges nur durch die wechselnde Fortsetzung. Angenommen, daß..." man "...statt des Kreisschwunges einen Schlangenschwung ausführen..." möchte, dann hat man "... bereits den ersten Teil vollendet, und hätte den Kreisschwung nach rechts an den schon nach links gemachten anzuschließen. Zu diesem Zwecke wird..." man "...nach schräg vorwärts weiterfahren, wenigstens so lange, bis beide Skier in der Fahrriichtung parallel stehen, was schon nach ca. 2 Meter Bahnlänge der Fall ist...."*

*Obzwar der Schlangenschwung also nur eine Zusammensetzung von Kreisschwüngen ist, so erfordert dennoch das rasche Umsetzen des Stockes bei jedem Kreisschwungwechsel sehr viel Gewandtheit und Kaltblütigkeit. Besonders das Übertragen des Körpergewichts, wie es beim Kreisschwungwechsel erforderlich ist, von dem bergaufwärts stehenden gebeugten Bein auf das bergabwärts gestellte Stemmbein, wobei das Stemmbein durch Beugen zum Standbein, das frühere Standbein durch Strecken zum Stemmbein wird, macht den Anfängern viele Schwierigkeiten, weil sie sich nicht getrauen, genügend bergabwärts sich vorzubeugen."<sup>55</sup>*

Wer sich dies bildlich noch nicht vorstellen kann, der möge Alberto Tomba oder einen anderen Spitzenläufer beim Slalom zusehen.

## Der Alpine Skilauf das "Achte Weltwunder"

Mathias Zdarskys revolutionäre Idee: das sturzffreie Skilaufen

---

<sup>55</sup> Mathias Zdarsky. Lilienfelder Skilauf-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen. Hamburg 1897 (1896)

Wird der Alpine Skilauf als "Weltwunder"<sup>56</sup> untergehen wie der Koloß von Rhodos? Oder wird er der Vergänglichkeit trotzen wie die Pyramiden von Gizeh? Daß es ihn überhaupt gibt, das ist ein echtes Wunder! Seit Jahrtausenden laufen Menschen in den nordischen Regionen Ski, ohne in dieser langen Zeit viel dazu gelernt zu haben. Von der Tradition geistig gelähmt, dachte keiner daran, das tradierte Gerät, den Ski, so zu ändern, daß mit ihm neue Dimensionen des Skilaufs hätten eröffnet werden können. Selbst als Mitte des 19. Jahrhunderts - von England ausgehend - die "Freiluftbewegung" die europäischen Großstädter ergriff, und diese aus dem bäuerlichen Skilaufen einen richtigen Breitensport machten, "bewegte" sich die Entwicklung nicht voran. Die Tradition wurde nur fortgesetzt. Daran änderte auch die Pionierleistung des großen Norwegers Fridtjof Nansen nichts, der mit seinen Gefährten im Jahr 1888 Grönland mit Skiern durchquerte. Von dieser Tat inspiriert, nahmen Alpinisten der damaligen Zeit die Skier auf winterliche Bergbesteigungen mit und versuchten, mit Nansens Mut gleichzuziehen. Aber keiner dieser vielen mutigen Bergsteiger brachte auch den Mut auf und den Geist mit, die Brauchbarkeit der Skier für alpines Gelände in Frage zu stellen. Nur einer "erfrechte" sich, dies zu tun: Mathias Zdarsky. Sofort wurde er von jenen Traditionalisten, die schon bald ihr Gerät und ihre Art Ski zu laufen mit persönlichem Geltungsstreben und kommerziellen Interessen verknüpften, als Ketzer gebrandmarkt und isoliert.

## "Schlangenschwung" und "Sturzfreiheit" - die Grundlagen des Torlaufes

Wenn heute ein Spitzensportler seine Konkurrenten immer wieder so distanziert, daß der Abstand von ihm zum Zweiten ein Vielfaches von dem beträgt, was die folgenden voneinander trennt, dann wird sofort der Verdacht des Dopings geäußert. Mit wissenschaftlicher Akribie wird aber auch versucht, auszuspionieren,

---

<sup>56</sup> Als "Weltwunder" hat Heinz Polednik den Skisport bezeichnet. Vgl. Heinz Polednik. Weltwunder. Skisport. Wels 1969

ob der Athlet vielleicht besseres Material benutzt oder eine andere Technik realisiert.

Ganz anders verhielt man sich Mathias Zdarsky gegenüber. Dieser machte vor 100 Jahren mit seinen spektakulären Leistungen auf sich aufmerksam. Mit der von ihm entwickelten Alpinen Skilauftechnik führte er seinen skillaufenden Zeitgenossen vor Augen, was - für diese unvorstellbar - im alpinen Gelände möglich ist. Damals bestand nämlich das Skilaufen darin, im steileren Gelände Schuß zu fahren, sich dann gewandt in den Schnee zu werfen, aufzustehen und das gleiche nochmals zu tun, bis man ins Tal gelangt war. Mit dieser "Schuß-Bums-Technik" bewältigte man mäßig geneigte Hänge. Steilere Hänge wurden überhaupt gemieden, bzw. man schnallte dort die Skier ab und mühte sich zu Fuß ins Tal.

Da kam nun Mathias Zdarsky, der genau diese gemiedenen Hänge in zügiger Fahrt sturzfrei bezwang. Er reihte im steilsten Gelände einen Bogen an den anderen. Seine neue "Beinspiel-Technik" nannte er "Schlangenschwung". Mit dieser Technik leitete er den Alpinen Skilauf ein. Damals war er ein 40jähriger Mann, der erst seit sechs Jahren skifahren konnte. Er hatte keinen einzigen Skiläufer gesehen, dem er eine Technik hätte abschauen können. Mit den norwegischen Skiern, den einzigen, die es damals gab, setzte es sich selbständig auseinander. Da er deren Bindungen für seine Zwecke ungeeignet hielt, entwickelte er eine neue. Diese ermöglichte ihm seine revolutionäre Skiflauftechnik. Über Nacht brach dadurch für die damaligen Skigrößen die "Inflation" herein. Als "alter" Mann zeigte Zdarsky den jungen Skiläufern, die in der "Schuß-Bums-Technik" großgeworden waren, was Skilauf in den Alpen sein kann. Er wurde daraufhin von allen Seiten angefeindet, insbesondere von dem damals 24jährigen Studenten Wilhelm Paulcke, der bereits seit seinem elften Lebensjahr auf Skiern stand. Aufgrund seiner bergsteigerischen Leistungen wäre Paulcke gerne der "Nansen der Alpen" gewesen. Zdarsky leitete seinen Erfolg von seinem besseren Sportgerät ab. Seine Gegner stellten aber gerade dies in Abrede. Der persönlicher Ehrgeiz der gedemütigten Skipioniere verband sich nämlich schnell mit den kommerziellen Interessen der Skiher-

steller, die ihr Geschäft durch die Entwicklung Zdarskys bedroht sahen. So wurde frech behauptet:

1. Zdarskys neue Bindung und seine Skier seien nichts Besonderes; die alten Norwegerskier mit ihren wackeligen Bindungen würden für steiles alpines Gelände taugen;
2. Zdarskys Technik sei nichts neues, da es sich bei ihr ohnehin nur um eine veränderte "Pflugtechnik" handle, die in Norwegen seit langem bekannt sei.

Worauf nun aber der unübersehbare skiläuferische Erfolg Zdarskys beruhte, diese Frage ließ man unbeantwortet.

Zdarsky legte besonderen Wert auf das sturzffreie Fahren. Der heutige Rennsport hat ihm recht gegeben! Wer dort stürzt, der hat keine Siegeschancen. Zdarsky steckte bereits im Jahre 1905 seinen ersten öffentlichen Torlauf, der sturzfrei bewältigt werden sollte. Er selbst durchfuhr diesen in mäßiger Fahrt und legte so eine Richtzeit fest, die von den Teilnehmern zu erreichen war. Dieses Limit hatte den Sinn, die Sturzfreiheit mit einer zügigen Fahrt zu verknüpfen, also Sturzfreiheit und zügige Fahrt zu erzwingen. Es war nämlich nicht Zdarskys Anliegen, seine Schüler dahin zu bringen, lieber nach jedem Bogen stehen zu bleiben, nur um sturzfrei ins Ziel zu kommen.

Bei diesen ersten Torläufen gab es auch kleine Gegensteigungen, die man gehend bzw. bergaufsteigend bewältigen mußte. Eine Rangordnung der Zeiten hatte daher auch deshalb wenig Sinn, weil dabei die Leistungen des Bergaufsteigens mit eingeflossen wären. Beim Bergaufsteigen waren natürlich die "Zweistockfahrer" im Vorteil, worauf Zdarsky bereits in seinem ersten Buch im Jahre 1896 hingewiesen hatte. Er selbst und seine Schüler fuhren nur mit einem Stock.

Zdarsky konnte seinen Grundgedanken - den schnellen und sturzffreien Torlauf - in dem von ihm gegründeten "Alpen-Skiverein" nicht durchsetzen. Der sportliche Zeitgeist war stärker. Gegen seinen Willen wurden daher die von ihm kreierte Torläufe als "Ski-Wettfahrten" bezeichnet. Die Wett-Einstellung führte sofort dazu, daß nicht mehr das sturzffreie Erreichen der Richt-

zeit sondern die schnellste Zeit angestrebt wurde. Beim ersten öffentlichen Torlauf der Skigeschichte - am 19. März 1905 in Lilienfeld in Niederösterreich - stürzte der Sieger daher sogar sechsmal. Als einziger "Zweistockfahrer" des Bewerbes hatte er bei den Steigungen erhebliche Vorteile. Sturzfrei bewältigte kein einziger Fahrer den Torlauf. Im Sinne von Zdarsky gab es daher eigentlich keinen Sieger: Es wurde ja nur ein Kriterium, nur die Richtzeit, erfüllt. Er merkte daher in der "Wettfahr-Urkunde" zu den Stürzen folgendes an:

*"Diese Stürze besagen, besonders in bezug auf die besseren Fahrer, daß noch vielfach die Begriffe 'Schnelligkeit' und 'Hast' nicht auseinander gehalten werden. Während eine noch so große Schnelligkeit immer vereinbar ist mit ruhiger Beherrschung des Körpers, mit Schönheit der Haltung, verzichtet Hast auf jedes Schönheitsmoment, die Bewegungen werden zappelig, die Haltung hinfällig und unfrei. Hier ist eine ernste Aufgabe für alle Vereine zu lösen, welche irgend einem Sporte zur Pflege des Körpers huldigen... Deshalb sollten alle Wettübungen unter solchen Bedingungen durchgeführt werden, daß niemals Disharmonie zwischen Kraft und Schönheit, zwischen Leistungsfähigkeit und Gesundheit eintritt."*

Am Ende der Urkunde fuhr er fort:

*"Wenn das Wettfahren einen veredelnden Einfluß auf den ganzen Skisport ausüben soll, so muß in erster Linie dafür gesorgt werden, daß nur diejenigen Leistungen bewertet werden, welche sturzfrei erzielt wurden. In dieser Beziehung war das hier besprochene Wettfahren noch nicht auf der richtigen Höhe, aber immerhin ist es erfreulich, daß an Herren und Damen dieselbe Aufgabe gestellt wurde, und daß die Siegerin mit nur einem Sturz so vielen Herren über war und trotz ihres zarten Körpers auch in zeitlicher Hinsicht viele körperlich sie kolossal überragende Herren schlug." <sup>57</sup>*

Es kam auch vor, daß bei solchen Ergebnissen Zdarsky selbst ein zweites Mal den Torlauf durchfuhr. Diesmal ebenfalls sturzfrei, aber in der halben Richtzeit.

Das "Stürzen" war damals auch eine terminologische Frage. Das willkürliche Sich-Hinwerfen in den Schnee galt nämlich als sportliches und mutbeweisendes Element der Technik. Das führte

---

<sup>57</sup> Mathias Zdarsky. Wettfahr-Urkunde. Lilienfeld 1905. In: Wolf Kitterle. 75 Jahre Torlauf. Wien 1980

dazu, daß die damalige "Schuß-Bums-Technik" aus den Läufern mit der Zeit "Weltmeister" im gewandten Stürzen und schnellen Aufstehen machte. Ein echter "Sturz" war für diese Läufer dagegen nur ein unabsichtliches Fallen. So kam es, daß der Sieger des erwähnten Torlaufes bei einem vorangegangenen "Hindernisfahren" mit seiner auf das Schußfahren und das gewandte Stürzen aufgebauten Skitechnik den anderen auf und davon fuhr. Zdarsky zählte aus seiner Sicht über 100 Stürze, der Läufer selbst war offenbar der Meinung, nur achtmal gefallen zu sein. Über dieses Rennen berichtet Erich Bazalka:

*"Um die Überlegenheit der Lilienfelder Technik zu demonstrieren, veranstaltete der Alpenskiverein am 24. Februar 1901 seinen ersten Wettlauf auf dem Semmering. Es war, im Gegensatz zu den Wettläufen anderer Vereine, kein Einsatz zu erlegen, es waren aber auch keine Preise zu gewinnen. Der Aufstieg wurde von den Teilnehmern gemeinsam durchgeführt, wobei die Aufstiegsroute mit der Abfahrtsstrecke identisch war. Start war am Erzkogel, von dort ging es durch den Wald auf den Gasrucken und durch den Alpengraben in den Myrthengraben. Zdarsky fuhr voraus, die anderen folgten in Abständen von einer Minute. Der damals 16-17jährige Josef Wallner vom Österreichischen Skiverein startete als Zehnter und überholte alle vor ihm gestarteten Läufer, bis er schließlich auch Zdarsky einholte, der ein Hindernis aus der Bahn schaffte und Wallner bat, ihm dabei zu helfen. Wie lange er dort aufgehalten wurde, darüber differieren die Angaben. Tatsache ist, daß der mit der norwegischen Technik fahrende Wallner sich bei einem Steilstück, das Zdarsky umfuhr, auf die Brettel setzte, diesen überholte und so mit einer Zeit von 20 Minuten vor allen anderen Läufern unten ankam. Wallner wurde auf Grund seiner häufigen Stürze (über hundert, sagt Zdarsky, acht er selbst) disqualifiziert, was den Skistreit natürlich sofort wieder aufflammen ließ."*<sup>58</sup>

Das Wesen des Alpinen Skilaufs verwirklichte sich von Anfang an im Abfahrtslauf und im Torlauf, der ursprünglich "Hindernislauf" genannt wurde. Mathias Zdarsky hat das Hindernisfahren im letzten Jahrzehnt des vorigen Jahrhunderts begründet.<sup>59</sup> Er entwickelte, wie schon erwähnt, eine neue Bindung, die den Fuß

---

<sup>58</sup> Erich Bazalka. Skigeschichte Niederösterreichs. Waidhofen/Ybbs 1977.

seitlich fest am Ski stabilisierte. Dieses neue Sportgerät ermöglichte Zdarsky eine radikal neue Fahrtechnik, die auch heute wieder bei Rennläufern zu beobachten ist. Zdarskys "Schlangenschwung" beruht auf dem "Galopp-Prinzip"<sup>60</sup>. Im Jahre 1896 schrieb er:

*".. besonders beim Hindernisfahren soll die individuelle Überlegenheit zur Geltung kommen können, nicht so sehr durch Kraft, Ausdauer und Gewandtheit, als vielmehr durch Kaltblütigkeit und Geistesgegenwart. Aber niemals lasse man außer acht, daß der Wettkampf doch nur ein Vergnügen, ein Spiel ist, also noch lange nicht irgend ein Ereignis, welchem wir Opfer an Gesundheit oder gar Leben bringen sollen."*

Die Krönung des Alpinen Skilaufs war für Zdarsky das Hindernisfahren um natürliche Hindernisse im freien Gelände. Als sportlichen Bewerb schuf er bereits im Jahre 1901 das Hindernisfahren um künstliche Hindernisse, die er - vorerst mit roten Kartons, später dann im Jahr 1905 mit Fahnen - im Gelände markierte. Den Namen "Torlauf" hat erst im Jahr 1932 Karl Prusik geprägt.<sup>61</sup>

## Die Bekämpfung des Alpinen Skilaufs

Zdarskys Revolution im Skilauf wurde, wie schon dargelegt, von jenen, die sich der nordischen Pflug-Fahrweise verpflichtet fühlten, sofort vehement kritisiert. Um den Alpinen Skilauf zu bekämpfen, baute man eine breite Einheitsfront auf, die schließlich im Jahre 1905 in München zur Gründung des "Deutschen Skiverbandes" und des "Österreichischen Skiverbandes" führte. Diese beiden Verbände, sowie ihre Dachorganisation, der "Mitteleuropäische Skiverband", wurden ins Leben gerufen, um den Alpinen Skilauf zu verhindern! Im Jahre 1913, nachdem der von Mathias Zdarsky im Jahr 1896 begründete Alpine Skilauf be-

---

<sup>59</sup> Mathias Zdarsky. Lilienfelder Skilauf-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen. Verlagsanstalt und Druckerei A. G. (Vorm. J.F.Richter) Hamburg 1897 (November 1896).

<sup>60</sup>vgl. Alois Weywar.. Die bewegungsphysiologischen Grundlagen des Schilafes. In: Alois Weywar. Beiträge zur organischen Bewegungsanalyse. Ahrensburg 1983 und in: Leibesübungen Leibeserziehung .Wien 1956/10.

<sup>61</sup>Wolf Kitterle. 75 Jahre Torlauf. (Neudruck der Wettfahr-Urkunde des 1. Torlaufes der Schigeschichte am 19.3.1905) Wien 1980

reits 17 Jahre lang vehement bekämpft wurde, schrieb Sepp Bildstein:

*"Abfahrtslauf: Er ist das Sorgenkind der Berge; könnten sie reden, diese stolzen, eisigen Schweiger, sie würden fluchend sich verwahren, daß man ihr Kind trotz seiner reichen, fülleschweren Erbschaft so verleugne. Es ist ein Kind, nicht wie andere Kinder, und der Boden, auf dem es fußt, ein einzigartiger, weshalb es selbst auch einzig ist in seiner Art! ...Skilauf und Alpen kannten sich lange nicht; da dies geschah, bekam der Skilauf eine höhere Weihe, ja er wurde etwas anderes. Wenn ihn heute ein echtes, künstlerisches Kleid ziert, hat er es in unseren Bergen angezogen... Es ist etwas eigenes um den Abfahrtslauf: verschieden in seiner Grundlage verschieden in seinen Anforderungen. Die Eigenheit seiner Grundlage gibt nichts zu erklären. Wer die Alpen kennt, kennt auch ihre Unvergleichlichkeit. Die Verschiedenheit seiner Anforderungen birgt den eigentlichen Kern in sich... Der Skilauf in den Alpen hat eine zu individuelle, künstlerische Natur, als daß er sich mit anderen Läufen über einen Leisten schlagen ließe...*

*Hindernislauf: Um die durch die Vernachlässigung des Abfahrtslaufes fühlbar gewordene Lücke auszufüllen, wurden Hindernisläufe eingeführt. Natürliche und künstliche Hindernisse aller Art sollen auch das Kunstvolle am Skilauf zeigen. Der Hindernislauf ist auch heute der einzige schwache Vertreter, weil er nie die Größe und Gediegenheit des eigentlichen Abfahrtslaufes erreicht. Die Gefahr des zuviel Künstlichen liegt hier sehr nahe; doch offenbart uns der richtige Hindernislauf vielmehr den wahren Skiläufer als jeder Dauerlauf... Die Leute, die so sehr auf der Einführung norwegischer Dauerläufe in den Alpenländern bestehen, scheinen nicht zu begreifen, daß Erfolge nicht nur durch platten Willen, sondern auch durch Befähigung erreicht werden können."* <sup>62</sup>

Auch die im Anschluß an den "Mittleuropäischen Skiverband" gegründete "Internationale Skikommission" und die aus ihr hervorgegangene "FIS" <sup>63</sup> waren dem Alpinen Skilauf nicht wohlgesonnen. Dementsprechend wurden von der "FIS" bis in die 30er Jahre nur nordische Ski-Meisterschaften (Skispringen und Skilanglaufen) durchgeführt. Der Widerstand der "FIS" gegen den Alpinen

---

<sup>62</sup> Sepp Bildstein. Wettläufe, ihre Grundlage und Bedeutung. In: Ski-Chronik 1912 Jahrbuch des Mittleuropäischen Ski-Verbandes (D.S.V. und Oe. S.V.) 5. Jahrgang, Karlsruhe 1913

<sup>63</sup> Die "Federation Internationale de Ski" (FIS) wurde auf dem von der "Internationalen Skikommission" bei den Olympischen Winterspielen 1924 in Chamonix veranstalteten "8. Internationalen Skikongreß" gegründet.

Skillauf wurde erst im Jahre 1930 aufgegeben, als die Schweiz ihren Austritt aus der "FIS" und die Gründung eines Gegenverbandes angedroht hatte. Aber auch danach weigerte sich noch der "Deutsche Skiverband", diesen FIS-Beschluß umzusetzen. So schreibt Heinz Polednik:

*"Das Ringen um die Anerkennung der Abfahrtsbewerbe verlief ungemein hart. Die Schweizer drohten schließlich unverhohlen mit der Gründung eines eigenen internationalen Abfahrtsläuferverbandes, falls man die Abfahrt nicht als eigene sportliche Disziplin anerkenne..."*

*Die Entscheidung fiel dann in den letzten Februartagen 1930 beim FIS-Kongreß in Oslo. Auf Antrag der Schweiz beschloß die FIS die Anerkennung der Bewerbe Abfahrtslauf und Slalom. Doch waren verschiedene Funktionärskreise noch immer skeptisch. So weigerte sich der Deutsche Skiverband, bei den Internationalen FIS-Wettkämpfen 1931, die für Oberhof vorgesehen waren, alpine Bewerbe auszuschreiben. Aber die angebahnte Entwicklung konnte nicht mehr aufgehalten werden."*<sup>64</sup>

Die im Jahre 1931 dem Deutschen Skiverband übertragene Durchführung der FIS-Meisterschaften in Oberhof wurde ihm daher wieder entzogen. Erst durch das Diktat Hitlers, der den Alpen Skillauf für seine Propaganda einspannen wollte, schwenkte der Deutsche Skiverband um. Und so berichtete Fritz Heinrich im Jahr 1936 über den Skillauf im Winter 1935/36, daß *Deutschland "seinen ersten Riesentorlauf am 19. April 1936 im Dammkar (Karwendel) mit vollem Erfolg abgehalten" hat*. Fritz Heinrich merkt dabei aber treffend an:

*"Damit sind wir schon mitten in dem Gebiet der leibendigsten Entwicklung: beim Torlauf. Wohl könnten wir gerade in diesem Zweige heute viel weiter sein, doch war der erste Torlauf, den Altmeister Zdarsky in der Art der jetzigen Riesentorläufe (Abfahrt und Torlauf vereinigt) am 19. März 1905 am Muckenkogel in Niederösterreich aussteckte, leider fast vollständig in Vergessenheit geraten."*<sup>65</sup>

---

<sup>64</sup> Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

<sup>65</sup>Fritz Heinrich. Die wichtigsten Leistungen, Ereignisse und Neuerungen im Schillauf 1935/36. In: Hanns Barth (Hrsg.) Bergsteiger und Schiläufer. Leipzig 1937

## Der Durchbruch des Alpinen Skilaufs

Der Hochalpinist, Freund und Schüler Mathias Zdarskys, der Deutsche Wilhelm Rickmer Rickmers, hat sich für das "Überleben" des Alpinen Skilaufs besondere Verdienste erworben. Er war nicht nur gemeinsam mit dem Kitzbüheler Franz Reisch für die Entwicklung des für den Alpinen Skilauf so bedeutenden Winter-sportortes Kitzbühel tätig, sondern er lehrte auch den Engländern den "Schlangenschwung" Zdarskys. Diese hatten den Alpinen Skilauf schon sehr früh als Zugpferd für den Tourismus entdeckt. Arnold Lunn, der Sohn eines englischen Reiseunternehmers, der in der Schweiz Urlaube für Engländer organisierte, verkürzte den Torlauf Mathias Zdarskys. Er schuf einen kurzen und daher für das Publikum besser überschaubaren Bewerb. Er nannte die nach englischem Sportgeist geschaffene Konkurrenz "Slalom". Diese werbewirksamen Sport-veranstaltungen trugen dazu bei, daß der Alpine Skilauf - trotz des Boykotts durch die "FIS" - bei den Touristen und bei der Jugend immer mehr in Mode kam. Die Rechnung des geschäftstüchtigen Reiseunternehmers ging voll auf.

Die Engländer stellten zu dieser Zeit sehr gute alpine Skirennläuferinnen und Skirennläufer. Von ihnen mitgerissen wurde die Schweiz die erste große Skination des Alpinen Skirennsports. Dieser fand seine Heimat außerhalb der "FIS": hier sind die "Kandahar-Rennen", die "Anglo-Swiss-University-Skirennen", die Rennen des "Schweizer Akademischen Skiklubs" und die "Internationalen Akademischen Winterspiele" zu nennen.

Der Engländer Arnold Lunn war es, der dann den Arlberger Hannes Schneider für den "Slalom" begeisterte, was zu den so wichtigen "Arlberg-Kandahar-Rennen" führte. Schon bald stellten die Österreicher eine den Schweizern ebenbürtige Mannschaft. Diese wurde insbesondere getragen von den berühmten "Roten Teufeln" aus Innsbruck mit den Lantschnern als Kern. Aber auch vom Arlberg kamen früh alpine Spitzenläufer, wie Hannes Schneider und Rudi Matt. Der Tiroler Toni Seelos schließlich war der erste Techniker, der sich eindeutig vom nordischen "Pflug-Prinzip" ("Paßgang-Prinzip") löste, und dadurch den Weg zurück zur Fahr-

technik Zdarskys, zum "Galopp-Schwung" freimachte. Wobei Toni Seelos - wie Mathias Zdarsky und Hannes Schneider - ein gelehriger Schüler des "Lehrmeisters Gelände" war. Er flüchtete aus dem "Pflug-Prinzip", indem er gleichsam "*in die Luft ging*". Er verstärkte die "Schwebe" des "Galopp-Wechsels" und umging so das Problem des Driftens. Diese Hochentlastung ermöglichte ihm auch eine parallele Skiführung und die Vorlage. Damals kam bereits am Arlberg für den "Schlangenschwung" Zdarskys, dem man sich wieder über den "Stemmkristiania" von Hannes Schneider annäherte, der Name "Wedeln" auf.<sup>66</sup>

Einen besonderen Auftrieb erhielt der Alpine Skilauf, als er zum Thema von Spielfilmen wurde. Der Filmemacher Arnold Fanck hat hervorragende Berg- und Skifilme gedreht, in denen Hannes Schneider und auch Leni Riefenstahl als skilaufende Schauspieler mitwirkten. Diese Filme haben einerseits die "Blockade" des Alpinen Skilaufs durch den "Deutschen Skiverband" bzw. durch die "FIS" durchbrochen, andererseits aber auch Hitler den Sport als Propagandainstrument besonders nahegebracht. Hitler ließ daraufhin die im Alpinen Skilauf und im Filmemachen erprobte Leni Riefenstahl für seine Zwecke Propagandafilme drehen. Das Makabre an dieser Angelegenheit ist, daß die ehrgeizige Leni Riefenstahl zur Filmemacherin Hitlers aufstieg, der Skipionier Hannes Schneider aber, der sich beim Filmen enormen Gefahren aussetzte und dabei mehrere Unfälle erlitt, von den Nationalsozialisten - nach deren Machtergreifung in Österreich - verhaftet wurde. Den Amerikanern ist es zu danken, daß seine Emigration in die USA "erkauft" werden konnte.<sup>67</sup>

## Zdarskys alpine Antwort auf den nordischen Pflugbogen

Als eigener Wettkampf-Sport wurde der Alpine Skilauf also erst seit den 30er Jahren offiziell anerkannt. Damals wurden die nordischen Bewerbe (Skilanglauf und Skispringen) von den alpi-

---

<sup>66</sup> Hubert Mumelter. Ski-Fibel. Berlin 1933.

<sup>67</sup> Hans Thöni. Hannes Schneider - zum 100. Geburtstag des Skipioniers und Begründers der Arlbergtechnik. Innsbruck 1990

nen Bewerben (Abfahrtslauf, Slalom und später Riesentorlauf) geschieden. Heute hat sich das Skilaufen weiter differenziert. Es gibt einerseits sowohl im nordischen, als auch im alpinen Bereich noch weitere Bewerbe, andererseits gibt es aber auch Disziplinen, die weder alpin noch nordisch sind: zum Beispiel das Freestyle-Skiing.

Man könnte diese Ausfächerung des Skisports mit dem Pferdesport vergleichen. Dort gibt es ähnlich: das Dressurreiten, das Springen, das Traben und das Galoppen. Der Unterschied zwischen dem Traben und dem Galoppen kommt dem Unterschied zwischen Nordischem Skilauf und Alpinem Skilauf am nächsten. Wobei noch ein weiterer Unterschied hinzukommt: Die Fortbewegungsmuster des Gehens (Gang, Schritt), des Trabens (Laufens) und die des Galopps gibt es jeweils in zwei Varianten. Die eine nach dem sogenannten "Paß-Prinzip", die andere nach dem "Nicht-Paß-Prinzip". Der Paß-Gang und auch der Paß-Trab liegen dem "Pflug-Prinzip" des Skilaufens zugrunde. Beim Skilanglauf gibt es den Gang (Schritt) und den Lauf (Traben) in beiden Varianten: sowohl nach dem "Paß-Prinzip" als auch nach dem "Nicht-Paß-Prinzip". Aber auch das Fortbewegen im Galopp kommt im Skilanglauf vor. Es gibt auch Arten des Skisprungs nach dem Galopp-Muster. Im Nordischen Skilauf fanden situationsgemäß alle verfügbaren Erbkoordinationen der Fortbewegung (Gang, Lauf, Galopp) ihre Verwendung.

Für das Abfahren, das beim Skilanglaufen im nordischen Gelände ja ebenfalls vorkommt, wurde aber bevorzugt das Muster des Paß-Ganges in Form des Pfluges verwendet. Dies geschah, um zu bremsen und um Bögen zu fahren. Der Telemark-Bogen folgt dagegen dem Muster des Paß-Galopps.

Als nun Ende des vorigen Jahrhunderts sich der Nordische Skilauf als Sport von Skandinavien nach Mitteleuropa ausbreitete, begann der Anteil der Abfahrt zu überwiegen, und die Abfahrten wurden auch steiler. Ohne Anleitung - nur alleine mit dem nordischen Sportgerät - waren die Erfolge der Skiläufer außerhalb Skandinaviens daher sehr bescheiden. Da wurde der Ruf nach nordischen Skilehrern laut. Das einfache Vor- und Nachmachen, das dann praktiziert wurde, brachte aber nicht die erwünschten Er-

folge. Also mußte ein aufbauender Lehrweg probiert werden. Die damaligen Skibindungen, die noch sehr wackelig waren, legten die "Pflug-Lehrweise" nahe. Leider wurde aber in den Lehrwegen des Skilaufens der Pflug zum Dogma erhoben und auch beibehalten, als die Entwicklung stabiler Bindungen ein besseres Lehrverfahren möglich gemacht hatte. 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 - das 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 als Fortbewegung geprägt durch ein ständiges Umlasten von einer seitlichen Stützung zur anderen. Der Körperschwerpunkt bleibt dabei immer zwischen den Beinen. Beim Beinwechsel erfolgt ein Wechsel von einer Großzehen-Belastung zur anderen. Beim dementsprechenden Bogenfahren wird von einem Außenski auf den anderen umgelastet. 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>68</sup>

Der das offizielle Skilehrwesen noch heute beherrschende "pseudopädagogische" 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 "Aktssprung" 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 Gemen 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. Das ist möglich, nur kann dieses trabende Pferd - selbst bei bestem Training - nicht die Geschwindigkeit eines 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

---

<sup>68</sup> Viktor von Weizsäcker. Der Gestaltkreis. Leipzig 1943<sup>2</sup>

dieser "widernatürlichen" Fortbewegung sogar einen olympischen Wettbewerb. So läßt sich der Mensch eben auch dressieren, 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 einfacher, jemandem beizubringen, langsam zu laufen als schnell zu gehen. 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' pflügen, 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>69</sup>*

Mathias Zdarsky schaffte es, die meisten seiner Schüler in zwei bis sechs Tagen sozusagen zu "Freischwimmern" (Frei-Skifahrern) im mittelschweren ungespurten Gelände zu machen.<sup>70</sup> In einer Hamburger Zeitung aus dem Jahre 1911 kann man folgendes lesen:

*"Für uns Niederdeutsche kommt nur eine Technik des Skifahrens ernsthaft in Betracht, und das ist die 'Alpine-Technik', auch 'Lilienfelder Technik' genannt. Sie ist erfunden von dem Deutsch-Österreicher Mathias Zdarsky, der in Marktl in der Gemeinde Lilienfeld in Niederösterreich wohnt. Die Lilienfelder Technik macht es, wie ich aus eigenem Wissen bezeugen kann, jedem Mann und jeder Frau, die über gesunde Gliedmaßen verfügen, möglich, in einem Zeitraum, der je nach der persönlichen Geschicklichkeit zwischen zwei und sechs Tagen schwankt, den Gebrauch der Skier so zu erlernen, daß er jedes*

---

<sup>69</sup>Mathias Zdarsky. Ein heikles Thema. In: Der Schnee. Wien 1930

<sup>70</sup>Dies ist auch heute noch möglich, wenn man an dem von Mathias Zdarsky aufgegriffenen erbkoordinativen Muster des Galopps entlang arbeitet. Davon habe ich mich selbst bei hunderten von Skianfängern mit ganz unterschiedlicher motorischer Begabung und unterschiedlichen Alters praktisch überzeugt. vgl. Horst Tiwald. Die Einbein-Methode. Anfänger-Lehrweg im Alpinen Skilauf. Bericht über ihr Entstehen 1975 - 1981. Fachbereich Sportwissenschaft der Universität Hamburg. Hamburg 1995

Gelände mit ihnen bezwingt. Jedes Gelände, das bedeutet unter anderem: Abhänge mit einer Neigung bis zu 60 Grad. Wer aber das gelernt hat, der kann jede Tour machen, zu der ihn seine Ausdauer sonst befähigt (diese Ausdauer selbst muß natürlich geübt und gesteigert werden, hier, wie bei jedem anderen Sport). Mathias Zdarsky (dessen jährliche Unterrichtskurse Im bayrischen Hochlande übrigens berühmt sind), hat es jedem ermöglicht, die Lilienfelder Technik selbst zu erlernen.. Mathias Zdarsky hat mit der Erfindung seiner „Alpinen Technik“ gerade uns Niederdeutschen ein herrliches Geschenk gegeben; sie macht es uns möglich, in der kurzen Zeit, die wir für das winterliche Gebirge meist nur haben, dort unvergleichlich Schönes zu erleben. Wer sich die ganz geringe Mühe nimmt, diese Technik zu erlernen, wird dem Erfinder für alle Zeit so dankbar sein, wie ich es bin.“<sup>71</sup>

Diese Erfolge Zdarskys nahm Carl J. Luther zum Anlaß, Mathias Zdarsky als so etwas wie einen Begründer des Skilehrwesens zu betrachten:

*"Zu den ersten Veröffentlichungen,"*

,schrieb Carl J. Luther,

*"die sich unseres Wissens mit dem Schikurs beschäftigen und die zu den ersten allgemein zugänglichen Kursen denn auch bald führten, zählt zweifellos Zdarskys Artikel 'Eine Schule für Skiläufer' in der 'Wiener Allgemeinen Sportzeitung' von 1898. Zdarsky verwirklichte seine Vorschläge schon 1901 auf 1902. Für diesen ersten Schikurs Österreichs und Mitteleuropas wurden dreiundzwanzig Lauftage (ein Eisläufer-Statistik-Ausdruck) mit 612 Besuchern und 1904/05 (für die dann durch Zdarsky und den Alpin-Skiverein durchgeführten Kurse) bereits vierundneunzig Tage mit 1293 Besuchern notiert.*

*In Lilienfeld also steht zweifellos die Wiege des mitteleuropäischen Schikurses. Um Zdarskys Verdienst in dieser Hinsicht gleich ganz darzutun : 1906 Kurse in Lemberg und Mährisch-Ostrau, 1907 in Kronstadt (Siebenbürgen), 1909 in Garmisch-Partenkirchen, 1911 im deutschen Riesengebirge und 1912 in Engelberg in der Schweiz u. a. m. So war denn Zdarsky wohl auch der erste Leiter einer Schischule, der in weit stärkerem Maße als andere Pioniere seiner Zeit auch als Wanderlehrer wirkte."<sup>72</sup>*

---

<sup>71</sup> Hermann Popert. Niederdeutsche auf Skiern. In: "Hamburgischer Correspondent". Ältestes Hamburger Handels- und Börsenblatt. Bedeutendste und größte Schifffahrts-Zeitung Deutschlands. Mittwoch, den 6. Dezember 1911

<sup>72</sup> Carl J. Luther. Schikurswandel. In: Hanns Barth (Hrsg.) Bergsteiger und Schiläufer. Leipzig 1937

Mathias Zdarsky hat in seinem Leben persönlich über 20.000 Menschen das Skilaufen kostenlos und unfallfrei beigebracht. Im offiziellen Skilehrwesen ging man aber, aus heutiger Sicht vollkommen unverständlich, nicht den Weg Zdarskys. Mit erhöhtem Zeitaufwand und mit erhöhtem Unfallrisiko dressierte man vielmehr die Anfänger auf anspruchslosen Hängen, mit "Pflug-Variationen" Ski zu laufen. Im Rennsport brach allerdings das Funktionale und biologisch Sinnvolle vehement durch. So haben auch immer wieder die aus dem Ski-Rennsport kommenden Skipädagogen den Fortschritt des Skilehrwesens vorangetrieben und zur Auflösung der "Pflug-Dogmatik" wohltuend beigetragen. Franz Hoppichler betont - ganz im "Geiste des Funktionswandels" von Viktor von Weizsäcker - in seinem kürzlich erschienenen Buch *"Die österreichische Skischule"*:

*"Jede Bewegung braucht 'ihr' Tempo - Optimaltempo."* <sup>73</sup>

*"Deshalb ist beim Lernen - und auch später beim Fahren - das richtige Tempo, das 'Optimaltempo', äußerst wichtig. Zeigt der Lehrer die Bewegung vor, muß er etwas schneller fahren, weil der Schüler zum Drehen mehr Tempo braucht als der technisch perfekte Lehrer... Steigert man dosiert und systematisch das Fahrtempo, geht der Schüler fast automatisch vom Rutschen zum Schneiden. Auch deshalb ist das Optimaltempo so wichtig. Dieses zu erfüllen ist eines der wichtigen Ziele in der Ausbildung zum Skilehrer. Der Wechsel von einer Schwungart zur anderen bedarf des Tempowechsels."* <sup>74</sup>

Dies ist die Umkehrung des grundlegenden Gedankens, daß jedes Tempo, jede Hangneigung bzw. jedes Gelände seine Bewegung, seine Technik braucht. Womit wir wieder bei den "Wurzeln des Alpinen Skilaufs", bei Mathias Zdarsky angelangt sind.

---

<sup>73</sup> Franz Hoppichler. Die Österreichische Skischule . Offizieller Lehrplan des Österreichischen Berufsskilehrverbandes, herausgegeben vom ÖBSV. o.J.

<sup>74</sup> Franz Hoppichler. Die Österreichische Skischule . Offizieller Lehrplan des Österreichischen Berufsskilehrverbandes, herausgegeben vom ÖBSV. o.J.

## Das "Pflug-Prinzip" als Unfallursache beim Skilauf im alpinen Gelände

Wir hätten also den modernen Skilauf schon viel früher haben können. An sich geht es mir bei diesem Gedanken aber nicht um die Hast des Fortschritts sondern um die Frage, wie viele unnötige Skiunfälle die "Pflug-Lehrmethode" mitverschuldet hat und aus nostalgischen „Justamentgründen“ noch heute mitverschuldet. Auch könnte die Frage gestellt werden, was das offizielle Skilehrwesen mit seinem "Pflug-Dogma" zum Niedergang des Alpinen Skilaufs, der sich in der heutigen Not der Skihersteller deutlich widerspiegelt, beigetragen hat. Auf der einen Seite wandern heute die auf "Pflug-Variationen" dressierten älteren Skiläufer aus gesundheitlichen Gründen in den Skilanglauf ab, auf der anderen Seite läßt sich die am "Fun-Sport" orientierte Jugend die "Pflug-Rituale" nicht mehr bieten und wendet sich dem Snowboarden zu. So gerät heute der Alpine Skilauf in die "Zange" zwischen Skilanglaufen und Snowboarden. Die Gegner Zdarskys haben zwar nicht erreicht, den Alpinen Skilauf zu verhindern, sie werden es aber vielleicht schaffen, ihn durch die "Pflug-Lehrweise" abzuwirtschaften und zugrundezurichten. Schon zu Zdarskys Zeiten setzte dieser Prozeß ein, als der Skilauf extreme Mode wurde. Man fragte immer weniger nach der Funktionalität der Bewegungen. Das Geschäft mit immer neuen Pflug-Variationen blühte. Mathias Zdarsky störte dabei weniger der kommerzielle Aspekt als das unübersehbare Zunehmen von Skiunfällen, die diese unsachgemäßen Skitechniken und Skilehrweisen brachten. Bereits im Jahre 1930 machte - der in allen seinen Schriften für die Volksgesundheit aktive - Mathias Zdarsky die Verantwortlichen auf die katastrophalen Folgen der unsachgemäßen Lehrweise aufmerksam :

*"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-Skिलiteratur 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 eingepflichtet wird, könnte doch einmal ein tatkräftiger Mann, der die staatliche Macht dazu hat, ein Ende machen."<sup>75</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, struzzfrees Fahren ermöglicht und in ästhetischer Beziehung unseren Schönheitsbegriffen von Körperbewegungen entspricht.

Dieses klare, leicht zu erreichende Ziel vermissen 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>76</sup>

"Und noch etwas kann ich",

schrrieb Mathias Zdarsky,

"zu dem 'heiklen Thema' anführen: 'Weder von den Widersachern, noch von den Schulmachthabern<sup>77</sup> hat sich je einer die Mühe genommen, mich als Skifahrer

---

<sup>75</sup> Mathias Zdarsky. Die Zweistöckler. In: Der Schnee. Wien 1930

<sup>76</sup> Mathias Zdarsky. Errichtung von Skischulen. ( Zum Erlaß vom 18.12.1928. ) In: Der Schnee .Wien 1929

<sup>77</sup> Anmerkung von H.T.: Mit diesen "Schulmachthabern" ist unter anderen der ansich sehr verdienstvolle Karl Gaulhofer gemeint.

aufzusuchen. Auch diese Tatsache ist ein interessanter Beitrag zur Geschichte des Skilaufs."<sup>78</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>79</sup>*

Ein Zeitzeuge berichtete über seine Begegnung mit Zdarsky:

*"Es wurde viel gewitzelt und gespottet,"*

erzählte der bekannte "Ski-Müller",

*"doch niemand unterzog sich der Mühe, die Angaben Zdarskys objektiv zu prüfen. Ich war damals Schriftführer des 'Österreichischen Skivereines' und eifriger Mitarbeiter der ersten Skizeitung, der Mitteilungen des ÖSV, die aber nur während einer Saison erschienen. Der Vorstand ersuchte mich, das Buchausführlich zu besprechen und die phantastischen Behauptungen Zdarskys gebührend zurückzuweisen. Mit großer Befriedigung nahm ich diesen Wunsch des Vorstandes entgegen, denn ich teilte die allgemeine Entrüstung, und bereitete mich vor, eine vernichtende Kritik zu verfassen..."*

*Vor allem fiel mir auf, das Zdarsky die Sicherheit als Grundprinzip aufstellte und das Fallen als schimpflich bezeichnete. Es fiel mir schwer, mich damit vertraut zu machen, daß man Ski fahren konnte, auch ohne zu fallen, denn ich hatte noch keinen Skiläufer gesehen, der nicht gefallen wäre, aber ich fand, es müßte doch sehr schön sein, wenn es möglich wäre..."<sup>80</sup>*

Josef Müller fuhr also zu Zdarsky und machte sich mit seiner Fahrweise unmittelbar vertraut.

*"Als ich dann dem Vorstand des ÖSV über alles, was ich gesehen hatte, Bericht erstattete und hinzufügte, daß es mir wichtig erscheine, die ganze Sache eingehend zu prüfen, wurde ich ausgelacht. Man begriff es nicht, wie ich mich so sehr verblenden las-*

---

<sup>78</sup>Mathias Zdarsky. Ein heikles Thema. In: Der Schnee. Wien 1930

<sup>79</sup>Mathias Zdarsky. Geschichtsfälschungen auf dem Gebiete der Entwicklung des Schneeschuhlaufens in Mitteleuropa. In: Der Schnee. Wien 1930

<sup>80</sup>Bericht von Josef Müller ("Ski-Müller") in: Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

*sen konnte, um die in Lilienfeld entstandene neue Sache mit der alten original-norwegischen Technik zu vergleichen und sogar gut zu finden."*<sup>81</sup>

Der Alpine Skilauf in der von Mathias Zdarsky ursprünglich geprägten Form hat auch heute noch, wie der Alpine Skirennsport deutlich vor Augen führt, seine besondere Faszination. Was in ihm an Variantenreichtum erfahren und erlernt werden kann, ist leicht mit Gewinn sowohl auf das Skilanglaufen als auch auf das Snowboarden zu übertragen. Der umgekehrte Weg, die Erfahrungen des Skilanglaufens oder die des Snowboardens auf das Alpine Skilaufen zu übertragen, ist nicht so einfach zu gehen.

## Der Skiverein von Mathias Zdarsky

Mathias Zdarsky suchte von Anfang an Kontakt mit den Skivereinen. Er wurde aber nur ausgelacht und verhöhnt. Dies wohl aus purem Neid, weil er skiläuferische Leistungen bot, die zu kopieren die damaligen Skigrößen nicht in der Lage waren. Als er für sich alleine in einer sechsjährigen Forschungsarbeit für eine neue Bindung und Fahrweise entwickelt hatte, wollte er auch andere Skiläufer sehen.

*"Diese Lernzeit in meiner Einsiedelei dauerte vom Jahre 1890 bis 2. Februar 1896.*

*An diesem Tage gingen mir die Augen auf, als ich zum ersten mal andere Menschen auf Skiern sah.*

*Der Wiener 'Österreichische Skiverein' veranstaltete auf dem Semmering ein Schneeschuhwettfahren. Ich fuhr hin, um etwas zu erlernen, denn in den Zeitungen las ich für mich unbegreifliche Schilderungen über Schneeschuhleistungen.*

*In Wirklichkeit war die Wettstrecke eine sehr flache Wiese vor dem kleinen Gasthof 'Zum Erzherzog Johann', dem derzeitigen Hotel 'Erzherzog Johann'.*

*Man kann also ohneweiteres dort die Neigungen des Bodens nachmessen, die kaum 15° erreichen.*

*Da ich damals dieselbe Technik fuhr, die ich heute noch fahre, so wird man meine Enttäuschung über die vielgepriesene Heldenhaftigkeit begreifen.*

*Mein freundliches Anerbieten, meine Technik zu lehren und meine Bindung dem Österreichischen Skiverein kostenlos zu überlassen, wurde hohnlachend zu-*

---

<sup>81</sup> in: Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

rückgewiesen. Nun so schrieb ich meine Technik und veröffentlichte sie vor Weihnachten 1896."<sup>82</sup>

*"In Mürzzuschlag, wo fanatische Gegner meiner Technik sich sammelten, wurde ich immer bei meinem Besuche dort zur Heiterkeit angeregt. Wer sich darüber genau unterrichten will, der lese aus der damaligen Zeit die 'Allgemeine Sportzeitung' (Viktor Silberer). Hier erwähne ich nur den lustigen Zwischenfall am 'Kaarl' bei Mürzzuschlag. Oben die Skigrößen Steiermarks mit **Toni Schruf** an der Spitze. Ich will über den 40gradigen entholzten Waldhang bei tiefem Pulverschnee abfahren. Toni Schruf ruft: 'Das erlaube ich nicht, Sie würden sich erschlagen.' Natürlich fahre ich blitzschnell und sicher hinab, aber die Skigrößen schauen vor Wut nicht einmal zu. Sie rodeln auf Skiern später durch den Waldhohlweg hinab. Das waren also die Begründer des Skilaufs in Mitteleuropa!"<sup>83</sup>*

Aber schon nach einigen Jahren 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'".<sup>84</sup>*

Zdarsky stellte seinen Verein am 22. Dezember 1898 in der "Allgemeinen Sportzeitung" in Wien mit der Überschrift "Eine Schule für Skiläufer" vor.

Die Prinzipien seines Vereines legte er dort so dar:

*"Was die Grundsätze der in Lilienfeld gelehrtten Schneeschuhlauf-methode 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."*

Erich Bazalka berichtet:

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

---

<sup>82</sup> Mathias Zdarsky. Geschichtsfälschungen auf dem Gebiete der Entwicklung des Schneeschuhlaufens in Mitteleuropa. In: Der Schnee. Wien 1930

<sup>83</sup> Mathias Zdarsky. Geschichtsfälschungen auf dem Gebiete der Entwicklung des Schneeschuhlaufens in Mitteleuropa. In: Der Schnee. Wien 1930

<sup>84</sup> Erich Bazalka. Skigeschichte Niederösterreichs. Waidhofen/Ybbs 1977.

gerlrutscher'), 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? <sup>85</sup>

"Aber schon sind die Mitglieder unter Zdarskys Führung daran, damals vielbewunderte winterlich-alpine Leistungen zu vollbringen, die in der Besteigung von Ötscher, Rax, Schneeberg, Schneeealpe, Hochkönig, Sonnblick und Großvenediger mit Skiern gipfeln (Winter 1901/02)" <sup>86</sup>

Ende des Jahres 1900 wurde der Lilienfelder Skiverein aufgelöst. Statt dessen wurde am 5. Dezember 1900 der Internationale Alpen-Skiverein in Wien gegründet. Dieser wurde am 9. Mai 1904 in Alpen-Skiverein umbenannt. Der Alpen-Skiverein bestand bis 1938 und war vor dem ersten Weltkrieg mit 1889 Mitgliedern (1914) der größte Schiverein Mitteleuropas. <sup>87</sup>

Von dem von Wilhelm Paulcke im Jahre 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 Ver-

---

<sup>85</sup> Erich Bazalka. Skigeschichte Niederösterreichs. Waidhofen/Ybbs 1977.

<sup>86</sup> Erich Bazalka. Skigeschichte Niederösterreichs. Waidhofen/Ybbs 1977

<sup>87</sup> Hugo Vondörfer. Der Alpen-Skiverein. In: Friedl Wolfgang. Mathias Zdarsky. Der Mann und sein Werk. Beitrag zur Geschichte des alpinen Schifahrens vomn den Anfängen bis zur Jetztzeit. Lilienfeld 1987

band 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."<sup>88</sup>

Von Mitgliedern des Alpen-Skivereines wurde der 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."<sup>89</sup>

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."<sup>90</sup>

Mathias Zdarsky folgte in seiner Arbeit seinem Vorbild Fridtjof Nansen, er schrieb:

"Wir Skifahrer bauen in unserem Herzen für Nansen ein Monument, das unvergänglich bleibt."<sup>91</sup>

Für Fridtjof Nansen war der Skilauf mehr als nur eine Fortbewegung im Schnee gewesen. 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 Feine-

---

<sup>88</sup> Erich Bazalka. Skigeschichte Niederösterreichs. Waidhofen/Ybbs 1977

<sup>89</sup> Erich Bazalka. Skigeschichte Niederösterreichs. Waidhofen/Ybbs 1977

<sup>90</sup> Mathias Zdarsky. Der Einfluß des Winters. In: Mathias Zdarsky (Hrsg. Alpen-Skiverein). Für Skifahrer. Gesammelte Aufsätze und Vorträge von M. Zdarsky. Wien 1916

<sup>91</sup> Mathias Zdarsky. Unsere Lehrwarte. In: Der Schnee. Wien 1907

*res 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."*<sup>92</sup>

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 ..."*

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?"*<sup>93</sup>

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*

---

<sup>92</sup> Fridtjof Nansen. Auf Schneeschuhen durch Grönland. Hamburg 1891

<sup>93</sup> Aus: Mathias Zdarsky. Einiges zur Geschichte des alpinen Skifahrens. In: Der Schnee. Wien 1928

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 die Natur studieren. Die Einsamkeit bildet den Charakter. Das moderne Leben ist zu oberflächlich. Man springt von einem Gegenstand zum anderen, will alles kennenlernen, 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.' " <sup>94</sup>

---

<sup>94</sup>Fridtjof Nansen. In: Mathias Zdarsky. Falsche Lebensgewohnheiten. Ein Beitrag zur Besserung der Volksgesundheit. Wien 1937

# Die Fahrweise von Mathias Zdarsky und die Arlbergtechnik von Hannes Schneider

Die Fahrweise von Mathias Zdarsky wurde bereits im ersten Jahrzehnt unseres Jahrhunderts von seinen Gegnern total entstellt und dadurch verschüttet. Heute findet sich in keinem einzigen skihistorischen Buch seine Fahrweise richtig dargestellt. Wir wollen uns daher das Wesentliche seiner Technik in Ruhe vor Augen führen.

## Die Vorlage

Das typische der Fahrweise von Mathias Zdarsky ist die Vorlage. Diese ist bereits im Stand zu üben.

*"Das Körpergewicht ist soviel als möglich nach vorne zu verlegen, so daß man das Gefühl bekommt, als müßte man fast nach vorne umfallen. Die Fersen dürfen nicht gehoben werden. Man steht scheinbar auf der ganzen Sohle, und doch ist die eigentliche Unterstützungsfläche nur der vordere Teil des Fußballens und die Zehen. Durch strenges Gewöhnen an diese Stellung lernt man sehr bald, nur durch das Muskelspiel der Beine das Gleichgewicht gegen Stöße und Verschiebungen in der Längsrichtung der Fahrt zu bewahren." (1)<sup>95</sup>*

Zdarsky gibt auch verschiedene Möglichkeiten an, im Stehen zu wenden.

*"Alle diese Wendeübungen haben den großen Vorteil, daß der Skifahrer große Vertrautheit in gewagten Körperstellungen erlangt und ganz besonders lernt, das Körpergewicht rasch von einem Bein auf das andere zu übertragen, eine Fertigkeit, welche nicht genug geübt werden kann." (16)*

*"Den meisten Anfängern erscheint das Wenden zu langweilig, und sie befehligen sich, sobald als möglich bergab zu fahren..."*

*Es ist gar nicht so leicht, auf geneigtem Boden sich so aufzustellen, um sofort mit dem Fahren be-*

---

<sup>95</sup> Alle folgenden Zitate ohne Angabe der Quelle in einer Fußnote sind der Erstauflage des Buches von Mathias Zdarsky. Lilienfelder Skilauf-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen. Hamburg 1897 (1896) entnommen. Die in Klammer gesetzte Zahl im unmittelbarem Anschluß an das Zitat gibt die Seitenzahl in diesem Buch an.

ginnen zu können. Meistens sucht man sich ein ebenes Plätzchen, von dem man dann leicht die geneigte Fläche erreichen kann. Ist dies der Fall, dann braucht man bloß die Grundstellung genau einzuhalten, also das Körpergewicht stets nur auf die Fußspitzen, aber ohne die Fersen zu heben, zu übertragen. In der Hüfte neigt man sich etwas vor, und die Knie sind mäßig, sehr mäßig gebeugt, auf keinen Fall darf jedoch der Körper steif gehalten werden. Der Fahrende muß stets das Gefühl haben, daß der Oberkörper den ganzen Fahrer zieht." (16)

"Der Beginn des Fahrens auf 6 bis 15gradigem Gefälle ist nicht leicht, da man nur quer zur Richtung des fließenden Wassers sicher steht und jedes Abweichen in eine andere Richtung sofort in das Gleiten übergeht und zwar früher als der Übende es beabsichtigt...

Schnell, leicht, schön und sicher ist folgende Art des Beginnens : Angenommen, wir stehen quer zur Neigungsrichtung,... (der linke Ski ist hier der Talski, H.T.), dann müssen wir das Körpergewicht ganz auf das rechte Bein übertragen, den Stock auf die linke Seite führen und mit dem linken Bein einen energischen Schritt... (talwärts, H.T.) ausführen. Das muß ein sehr entschlossener Schritt sein, denn so schnell wie möglich muß das Körpergewicht vom rechten auf das linke Bein übertragen werden und ebenso rasch auf das rechte Bein nachspreizen, denn das Fahren beginnt im selben Augenblicke, und wenn wir nicht tadellos vorgeneigt sind, liegen wir sofort. Die ganze Übung nimmt nur soviel Zeit in Anspruch als folgender Befehl: 'Schritt! und fahren!'" (17) "Je rascher man fahren will, desto kräftiger muß der Oberkörper den ganzen Körper ziehen." (47)

## "Schußfahrt" und "Schrägfahrt"

Zdarsky beschreibt im oben wiedergegebenen Zitat, wie man vom Stand quer zur Falllinie in das Schußfahren gelangt. Beim Schußfahren ist hier der ehemalige Talski mehr belastet und zurückgestellt. Zdarsky fuhr mit einem Stock. Dieser wurde bei der Schußfahrt auf der Fahrbeinseite nachgezogen. Also auf der Seite des belasteten Ski. War die Schußfahrt nicht exakt in der

Falllinie, dann entsprach dies der Talseite. Dies ist wichtig festzuhalten, denn beim Schrägfahren führte Zdarsky den Stock auf der Bergseite, also auf der Seite des weniger belasteten und vorgestellten Beines. Zdarsky fuhr die Schrägfahrt aber sonst so, wie wir es auch heute tun!

*"Das rückgestellt, stark belastete Talbein ist fast gar nicht im Knie gebeugt, da es auf stark geneigten Flächen im Raume tiefer steht. Der Talski muß beim Schrägfahren deshalb rückgestellt sein, damit man ihn jeden Augenblick als 'Stemmski' zum plötzlichen Haltmachen verwenden könne."*<sup>96</sup>

*"Das rückgestellte Bein muß stärker belastet sein als das vorgestellte, denn wenn wir auf ein Hindernis stoßen, so ist der Gegenstoß desto geringer, je weniger der vorgestellte Ski belastet ist. Aber es ist sehr wichtig, daß man deutlich fühlt, man stehe nur auf beiden Fußspitzen und gar nicht auf den Fersen."*<sup>97</sup>

Beim Schrägfahren ist also der Talski vorwiegend belastet und nachgestellt!

*"Je nach dem man die Skier mehr oder weniger von der Waagrechten abweichen läßt, fährt man schneller oder langsamer. Daraus ergibt sich, daß das Schrägfahren schon deshalb sehr unterhaltend ist, weil man es so ganz in seiner Macht hat, mit beliebiger Geschwindigkeit zu fahren. Selbstverständlich ist mit mäßigen Geschwindigkeiten zu beginnen. Man wird bald merken, daß die ursprüngliche Richtung nicht eingehalten wird, da man stets gegen den Berg abgelenkt wird, was zum Stillstande führt. Diese Beobachtung muß man sich zu Nutze machen, weil sie es ist, welche dem Skifahren die größte Vielseitigkeit und unbedingte Sicherheit verleiht, denn in ihr wurzelt das Stemm- und das Bogenfahren. Versuchen wir festzustellen, wodurch das Ablenken gegen den Berg verursacht wird. Aus der Stellung des Z. im Bilde 19 ('Stand auf steilem Hange.' H.T.) ersehen wir, daß die bergwärts gerichteten Kanten der Skier in den Schnee mehr eingreifen als die talabwärts gerichteten. Bei halbwegs hartem Schnee berühren*

---

<sup>96</sup> (Mathias Zdarsky/ Rudolf Wahl). Anleitung für den Gebrauch und die militärische Verwendung der Ski und Schneereifen (Entwurf.). Wien 1908

vgl. Erwin Mehl. Oberst a.D. Rudolf Wahl - Ein Beitrag zur Geschichte des österr. Heeresschilafes. In: Zdarsky-Blätter. Folge 27. Lilienfeld 1984

<sup>97</sup> Mathias Zdarsky. Methodische Skiläufübungen. In: Der Schnee. Wien 1907

und in: Mathias Zdarsky (Red. Hans Gärber). Skisport. Gesammelte Aufsätze von Mathias Zdarsky. Wien 1915 (1909)

die talwärts gestellten Kanten überhaupt den Schnee gar nicht. 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 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 Skispitze, 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." (33)

Für das Verstehen der Fahrweise Zdarskys ist diese Feststellung grundlegend: Er hat erkannt, daß das Schrägfahren bereits ein Bogenfahren ist, und daß man dieses durch verschiedene Maßnahmen verstärken kann.

*"Jede Abweichung von der geraden Fahrrichtung 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>98</sup>

*"Will man das Schrägfahren unterbrechen, so braucht man bloß die Fahrrichtung gegen den Berg abzuändern, d.h., man neigt sich mehr gegen den Berg, man kantet stärker die Skier, man belastet mehr den Stock." (33)*

Oder man nimmt die sogenannte "Stemmstellung" ein, die das "Schrägfahren" zum "Stemmfahren" ändert, wodurch man ebenfalls zum Anhalten kommt.

*"Sobald wir in die Stemmstellung übergehen wollen, müssen wir zuerst das ganze Körpergewicht nur auf das Bergbein übertragen. Das treffen wir nur dann, wenn wir das Knie des Bergbeines stark beugen."*<sup>99</sup>

Das "Stemmfahren"

---

<sup>98</sup> Mathias Zdarsky. Methodische Skiläufübungen. In: Der Schnee. Wien 1907 und in: Mathias Zdarsky (Red. Hans Gärber). Skisport. Gesammelte Aufsätze von Mathias Zdarsky. Wien 1915 (1909)

<sup>99</sup> Mathias Zdarsky. Methodische Skiläufübungen. In: Der Schnee. Wien 1907

Wie erfolgt der Übergang vom Schrägfahren zum Stemmfahren?

*"Der Stock ist auf der Bergseite. Das Stockbein wird um eine Schuhlänge nach rückwärts geschoben. Aus dieser Stellung wird es um eine Schuhlänge vor das Standbein geschoben. Beide Knie sind gestreckt. Das vorgestellte Bein wird im Knie so stark gebeugt, als es unser Fußgelenk erlaubt. Das rückgestellte Bein, also das Talbein, ist im Knie ganz gestreckt und vollkommen entlastet. Der Talski wird nach innen gekantet und mit dem Fersenende derart nach außen geschoben, daß dabei der Schnee gestreichelt wird. Diese Stellung heißt Stemmstellung."<sup>100</sup>*

*"Die geringste Andeutung dieser Stellung genügt, dem Schrägfahren sofort jede gewünschte Mäßigung zu geben. Aus dieser Stellung lassen sich überhaupt die interessantesten Skibewegungen ausführen, deshalb wurde ... die Stellung zum Stemmfahren als das Allerwichtigste des Skifahrens im Gebirge hervorgehoben." (35/36)*

*"Die Anwendung dieser Stellung geschieht entweder auf die Dauer oder nur momentan. Im ersten Falle ist es das Stemmfahren, im zweiten ist es das Bogenfahren." (36/37)*

*"Der Ski des Standbeines gibt die Fahrriichtung an, der Ski des Stemmbeines hemmt die Fahrgeschwindigkeit." (38)*

## Der "gewöhnliche Bogenschwung"

*"Es wurde ... erwähnt, daß die momentane Anwendung der Stemmstellung das Bogenfahren zur Folge hat. Verschieden wie die Bogenformen sind auch die Stellungen, welche man dabei annimmt, aber alle entsprechen in ihrem Typus der Stemmstellung. Die schwächste Andeutung der Stemmstellung bewirkt schon ein Abweichen von gerader Bahn. Dieses mäßige Abweichen kann wieder nach und nach entstehen, so daß die zurückgelegte Bahn einem sanften Bogen gleicht; oder die mäßige Abweichung geschieht plötzlich, so daß die sonst gerade Bahn an dieser Stelle eine kleine Krümmung aufweist. Im ersten Falle wurde das Körpergewicht unmerklich auf das eine Bein mehr verlegt, unbedeutend wurden die Skier im selben Sinne gekantet, und der Stock wurde gleicherweise im selben Sinne etwas belastet. Der*

---

und in: Mathias Zdarsky (Red. Hans Gärber). Skisport. Gesammelte Aufsätze von Mathias Zdarsky. Wien 1915 (1909)

<sup>100</sup>Mathias Zdarsky. Methodische Skiläufeübungen. In: Der Schnee. Wien 1907

und in: Mathias Zdarsky (Red. Hans Gärber). Skisport. Gesammelte Aufsätze von Mathias Zdarsky. Wien 1915 (1909)

*Blick geht der Bewegung weit voran. Man kann sagen, wohin der Blick, dorthin der Skifahrer."*(39)

*"Im zweiten Falle, wenn man also bloß eine kleine Abweichung von der Bahn erzielen will, z.B. um einen Stein, Stock oder Baum auszuweichen, macht man mit beiden Skispitzen gleichzeitig einen Ruck nach der Seite, nach welcher man an dem Hindernis vorbei will. Die Körperbewegung ist dabei folgende: Angenommen, daß gerade vor dem Skifahrer ein Baumstumpf sich befindet, dem der Fahrer so ausweichen will, daß der Baumstumpf links liegen bleibt, dann müssen also die Skispitzen mit einem Ruck von der Bahn nach rechts gebracht werden. Dies wird durch eine ähnliche Schrägstellung der Füße erreicht, wie sie für einen Fuß bei der Stemmstellung beschrieben wurde. Man lese dort noch einmal über diesen Punkt nach. Dort wird erklärt, warum man, um mit der Spitze nach innen zu richten, nicht die Fußspitzen nach innen, sondern die Ferse nach außen, also nach der entgegengesetzten Richtung, drehen müsse. Genau derselbe Vorgang ist auch hier. Wollen wir die beiden Skispitzen mit einem Ruck nach rechts bringen, so werden wir nicht die Fußspitzen nach rechts, sondern die beiden Fersen mit einem Ruck nach links drehen; das gelingt uns viel leichter, wenn wir den Stock nach rechts einsetzen und das Körpergewicht nach rechts neigen."*(40)

*"Das kräftige, energische Fersendrehen wird dadurch erreicht, daß wir dem Körper von der Ferse bis zum Kreuz einen Schwung nach seitwärts geben, wobei wir die Knie und die Hüften mäßig gebeugt halten, den Körper also vorneigen. Um im oben gewählten Beispiele dem Baumstumpf nach rechts auszuweichen, werden wir diese Übung folgenderweise anwenden : Während der Fahrt setzen wir den Stock nach rechts und drehen mit einem kräftigen Ruck den etwas nach rückwärts geneigten Unterkörper nach links, dadurch haben wir die Fersen auch nach links gedreht, die Skispitzen also nach rechts gerichtet, und wir fahren mit unfehlbarer Sicherheit rechts an dem Hindernis vorbei. Je nach der Heftigkeit der Drehung des nach rückwärts geneigten Unterkörpers (natürlich mit Vorneigen des Oberkörpers) wird auch die Ablenkung von der Bahn eine verschiedene sein."*(41)

*"Diese Art des Bogenfahrens, also der gewöhnliche Bogenschwung, genügt aber nicht, wenn einer oder mehrere große, scharfe Bögen, Halbbögen, gefahren werden sollen... Das Bezeichnende dieser Bögen ist der Halbkreis für sich, Kreisschwung genannt, oder die Aneinanderreihung von Halbkreisen zu einer Schlangenlinie (Schlangenschwung)."*(42)

## Der "Kreisschwung"

*"Dieser Halbkreisschwung oder Kreisschwung schlechtweg wird genau so ausgeführt, als ob man die Stellung zum Stemmfahren einnehmen wollte. Der Unterschied besteht nur darin, daß wir nicht gegen den Berg, sondern nach dem Berg fahren.*

*Betrachten wir genau das Bild 30. Sowohl E. als auch Z. sind ursprünglich von rechts oben nach links unten gefahren. Plötzlich sahen sie einen ca. 10 m tiefen, steilwandigen Windtrichter vor sich. E. blieb sofort stehen, indem er seine Schrägfahrstellung in die Stemmstellung links änderte. Z., der dem oben überhängenden Rand das Tragen eines Menschen nicht zutraute, änderte seine Bahn durch einen Kreisschwung nach links, indem er Stemmstellung rechts einnahm. Aus dem Bilde ist zu ersehen, daß E. durch die Stemmstellung links gegen den Berg gelenkt wurde, also zum Stillstand kam, dagegen Z., der dem E. analog fuhr, durch die Stemmstellung rechts nach links, also bergab abgelenkt wurde. Aber das unveränderte Verharren in der Stemmstellung verursachte das immerwährende Abweichen nach links, also schließlich auch gegen den Berg, d.h. bis zum Stillstande. Es wurde schon früher betont, daß das stemmende Bein entlastet sein muß sonst gelingt es nicht, die Skispitzen dicht beisammen zu behalten."* (43)

## Der "Schlangenschwung"

*"Steile Hänge kann man durch rasche Anreihung 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. Aber die sich überall breitmachende Laienhaftigkeit ist um Bezeichnungen nicht verlegen und sie läßt krummgetretene Würmer zu Schlangen werden."<sup>101</sup>*

*"Der Schlangenschwung ist nicht nur oft nötig, um Hindernissen auszuweichen, sondern ist eine angenehme Fahrart, um große Geschwindigkeiten zu ermöglichen..."*

*Die Technik des Schlangenschwunges unterscheidet sich von der des Kreisschwunges nur durch die wechselnde Fortsetzung. Angenommen, daß Z. im Bilde 30*

---

<sup>101</sup> Mathias Zdarsky. Methodische Skilauflübungen. In: Der Schnee. Wien 1907 und in: Mathias Zdarsky (Red. Hans Gärber). Skisport. Gesammelte Aufsätze von Mathias Zdarsky. Wien 1915 (1909)

statt des Kreisschwunges einen Schlangenschwung ausführen sollte, so hat er bereits den ersten Teil vollendet, und hätte den Kreisschwung nach rechts an den schon nach links gemachten anzuschließen. Zu diesem Zwecke wird Z. nach schräg vorwärts weiterfahren, wenigstens so lange, bis beide Skier in der Fahrriichtung parallel stehen, was schon nach ca. 2 Meter Bahnlänge der Fall ist; dann wird Z. das linke Bein stemmend einsetzen, also den Stock von links nach rechts umsetzen, das Körpergewicht auf das gebeugte rechte Bein und den Stock übertragen,

...  
Obzwar der Schlangenschwung also nur eine Zusammensetzung von Kreisschwüngen ist, so erfordert dennoch das rasche Umsetzen des Stockes bei jedem Kreisschwungwechsel sehr viel Gewandtheit und Kaltblütigkeit. Besonders das Übertragen des Körpergewichts, wie es beim Kreisschwungwechsel erforderlich ist, von dem bergaufwärts stehenden gebeugten Bein auf das berabwärts gestellte Stemmbein, wobei das Stemmbein durch Beugen zum Standbein, das frühere Standbein durch Strecken zum Stemmbein wird, macht den Anfängern viele Schwierigkeiten, weil sie sich nicht getrauen, genügend bergabwärts sich vorzubeugen." (43/45)

## Das Vorschaukeln

Zdarsky unterscheidet zwischen einer "Fahrstellung" und einer "Stemmstellung". Bei der Fahrstellung ist immer das nachgestellte Bein ausschließlich oder zu mindest mehr belastet. Diese "Fahrstellung" wird beim "Schußfahren" und beim "Schrägfahren" eingenommen.

*"Während der Fahrt in der Richtung der Fallinie ist das vorgestellte Bein gestreckt und entlastet, das rückgestellte Bein gebeugt und belastet."*<sup>102</sup>

Beim Schußfahren fährt man mehr oder weniger auf der ganzen Skifläche, während man beim Schrägfahren vorwiegend die bergseitigen Kanten belastet. Beim Schußfahren wird der Stock auf der Seite des mehr belasteten, nachgestellten Ski, beim Schrägfahren dagegen auf der Seite des weniger belasteten, vorangestellten Bergski geführt.

---

<sup>102</sup> (Mathias Zdarsky/Rudolf Wahl). Anleitung für den Gebrauch und die militärische Verwendung der Ski und Schneereifen (Entwurf.). Wien 1908

*"Gegen das seitliche Stürzen soll uns der Stock schützen. Zu diesem Zwecke müssen wir stets den Stock nur als Tastorgan betrachten. Mit unserer aktiven Kraft können wir ihn belasten, aber sobald wir ihn mit unserem Körpergewicht beschweren, begehen wir einen Fehler. Nachweisen, ob man den Stock richtig oder falsch belastet hat, können wir dadurch, daß wir den Stock heben. In aktiver Belastung gelingt uns das Stockheben sofort, in passiver Belastung erst dann, bis wir den Körper erst aufrichten; allerdings ist dies letztere nicht immer leicht durchzuführen."*<sup>103</sup>

Bei der Stemmstellung wird der vorangestellte, bergseitige Ski voll belastet, während der Talski vollkommen unbelastet nach hinten ausgestemmt wird. Der Stock wird wie beim Schrägfahren auf der Bergseite geführt.

Der Übergang vom Schrägfahren zum Stemmfahren bedarf also keines Stockwechsels. Es wird bloß das Gewicht vom gebeugten hinteren Fahrbein auf das vorangestellte Bergbein vorgeschaukelt. Dies geschieht durch Strecken des Talbeines und vorallem durch ruckartiges Beugen des vorderen Bergbeines. Dieses Vorschaukeln entspricht dem "löschwiegenartigen"<sup>104</sup> Gewichtübertragen beim Galoppen, wie es auch bei der Landung nach dem Springen erfolgt.

*"Der Niedersprung erfolgt auf beide Beine, aber im Galopptempo, es berührt also der etwas vorgestellte Fuß ein klein wenig später das Schneefeld." (24)*

Dieses vorschaukelnde Gewichtübertragen ist für die "Zdarsky-Technik" ganz wesentlich.

Zdarsky hat, wie schon erwähnt, das Schrägfahren bereits als Bogenfahren erkannt. Wir können daher sagen, daß durch das Vorschaukeln vom Schrägfahren zum Stemmfahren der Bogen zwar gebremst aber vorallem verstärkt wird. Mit diesem bremsenden Verstärken des Bogens bereitete Zdarsky in seinem "Kreis-schwung" den "Bogen-Wechsel" in die andere Richtung vor.

---

<sup>103</sup> Mathias Zdarsky. Methodische Skiläufübungen. In: Der Schnee. Wien 1907 und in: Mathias Zdarsky (Red. Hans Gärber). Skisport. Gesammelte Aufsätze von Mathias Zdarsky. Wien 1915 (1909)

<sup>104</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

## Das Verlagern des Bogen-Zentrums

Wir halten also fest. Für Zdarsky ist der Schwung eigentlich ein Bogen-Wechsel.

Der Bogen wird im Schrägfahren am bogenäußeren Talski begonnen und dann durch umsteigendes Vorschaukeln auf dem bogeninneren Bergski zuende-gefahren. Nun kommt erst der Bogen-Wechsel. Der Körperschwerpunkt und der Stock müssen hierfür auf die andere Seite der Skier. Dadurch wird ein neues "Bogen-Zentrum" geschaffen. Das Verlagern des Bogen-Zentrums erfolgt durch Strecken des gebeugten und voll belasteten Bergbeines und durch torsionsfreies Drehen des Rumpfes im Hüftgelenk des Bergbeines vor-talwärts. Der bisherige bogeninnere, noch voll belastete und auf der Bergkante geführte Bergski stellt sich dadurch flach und driftet mit seiner Spitze talwärts. Der Bogen-Wechsel ist dadurch erfolgt. Der ehemalige bogeninnere Bergski wird unmittelbar mit dem Beginn des Driftens bogenäußerer Ski. Er bleibt noch bis zur Falllinie Bergski, und driftet einige Zeit noch auf der bogenäußeren Kante. Noch vor der Falllinie kantet er sich um, und wird dann vorne schneiden.

## Flachstellen und Driften

Ich verwende das Wort "Driften" eindeutig definiert. Dies muß festgehalten werden, da dieses Wort auch einfach anstatt "Rutschen" im Gegensatz zu "Schneiden" oder "Carven" verwendet wird. Bei mir ist nicht jedes "Rutschen" auch ein "Driften". Nur das bogeneinwärts Rutschen auf der bogenäußeren Skikante bezeichne ich als "Driften". Als "Schieben" bezeichne ich dagegen ein bogenauswärts "Rutschen" auf der bogeninneren Kante. Geschieht dieses Schieben im vorderen Skibereich als "Schaufel-schub", dann kann dieser den "Bogenwechsel" (den Schwung) einleiten. Ist dieser erfolgt, dann wird aus dem bogenauswärts Schieben am Beginn des neuen Bogens ein Driften. Dieses verringert den Bogenradius genauso wie das Schneiden.

Der neue Bogen wird auch bei Zdarsky auf dem bogenäußeren Ski driftend begonnen. Vor der Falllinie erfolgt dann am Außenski das Umkanten. Wie lange die Außenskibelastung dann weiter beibehalten wird, das ist für die Grundtechnik des Schwunges unerheblich. Auch ist für diese nicht relevant, wie lange mit der Außenskibelastung gebremst wird, und zu welchem Zeitpunkt man, um den nächsten Schwung (den Bogen-Wechsel) vorzubereiten, durch Vorschaukeln auf den Innenski zum Stemmfahren übergeht oder den Bogen mit Außenskibelastung im Schrägfahren auslaufen läßt. Für den Schwung, - für die Technik des Bogenwechsels - ist es auch nicht von Bedeutung, ob man nach dem Vorschaukeln wieder zurückschaukelt, etwa um mit Außenskibelastung zu bremsen, und ob man nach dem Bremsen in der Fahrstellung des Schrägfahrens weiterfährt. Es ist auch unerheblich für die Schwungtechnik, ob man mit "Stemmstellung" (mit Innenskibelastung, d.h. mit Stemmen des unbelasteten Ski) oder mit "Stemmlage" (mit Außenskibelastung, d.h. mit Stemmen des belasteten Ski) die Geschwindigkeit zu verringern sucht.

Mathias Zdarsky hat bei seiner eigenen Fahrweise das Stemmfahren zum Bogenende auflöst und den unbelasteten bogenäußeren Talski parallel herangeführt. Der "Schlangenschwung" erfolgt also nicht aus der Stemmstellung heraus, sondern aus einer von Zdarsky nicht eigens benannten Stellung mit paralleler Skiführung und mit Bergskibelastung. Die Bogen-Wechsel selbst erfolgten beim "Schlangenschwung" aber ebenfalls durch Driften vom bogeninneren Bergski weg.

*"Ist der vorgestellte Bergski nach außen (bergwärts) gekantet, so kommt man bald von der Fahr- richtung ab und gegen den Berg zu fahren, schließlich zum Stehen. Indessen genügt es nicht, den Bergski flach zu halten; er muß unbedingt auf seine Innenkante (talwärts) schwach geneigt werden. Durch dieses Kanten des Bergski lernt man die Ski nach Belieben zum oder vom Berge zu lenken."*<sup>105</sup>

Die einzelnen Bögen des Schlangenschwunges beginnen also parallel und werden ohne Umsteigen auf einem Ski gewechselt. Erst nach dem Bogen-Wechsel (nach dem Schwung!) und nach dem paral-

---

<sup>105</sup>(Mathias Zdarsky/Rudolf Wahl). Anleitung für den Gebrauch und die militärische Verwendung der Ski und Schneereifen (Entwurf.). Wien 1908

lelen Beginn des Bogens am bogenäußeren Ski erfolgt das vorschaukelnde Umsteigen auf den scherenden Innenski mit unmittelbarer Einnahme der Stemmstellung, um die Fahrt zu bremsen.

## Die "Stemmlage"

Später empfahl Zdarsky seinen Anfängern, um stärker Bremsen zu können, die Einnahme der "Stemmlage", d.h. das Belasten des bogenäußeren Stemmski.

*"Schnee, der den Stemmski packt, muß zarter gestemmt werden; ebenso muß die zweite Hälfte des Bogens nur auf dem Stemmski gefahren werden."<sup>106</sup>*

Für die Anfänger ließ er auch das parallele Zusammenführen der Skier zum Bogenende weg und definierte den "Schwung" als raschen "Stemmstellungs-Wechsel" während der Fahrt, also als beinspielenden "Galopp-Wechsel".

## Die "Zwangsgrätschstellung"

Um den Ablauf für den Anfänger überschaubar zu machen, verzögerte er in seinem Lehrweg den Bogen-Wechsel durch Einnehmen einer "Zwangsgrätschstellung", die erst nach Überfahren der Falllinie aufgelöst wurde. Diese "Zwangsgrätschstellung" darf aber nicht mit einem "Pflug" verwechselt werden. Das Wesen des Pfluges ist das Wegstemmen des Schnees durch mehr oder weniger Aufkanten. Gerade dies soll aber bei der Zwangsgrätschstellung vermieden werden. Die Skier sind vollkommen flach zu stellen. Nur so kann der neue bogenäußere, vorwiegend belastete Bergski talwärts driften, was ein Wesensmerkmal der Zdarsky-Technik ist.

*"Nehmen wir an, daß wir auf einem Hange stehen, derart, daß das rechte Bein das Bergbein ist. Wenn wir aus dem Stande in das Stemmfahren übergehen, so ruht das ganze Körpergewicht auf dem rechten, im Knie stark gebeugten Beine. Der linke Ski ist um eine Schuhlänge hinter dem rechten, und sein Ferse-nende ist eine Schrittweite breit von dem Fahrski*

---

<sup>106</sup> (Mathias Zdarsky/Rudolf Wahl). Anleitung für den Gebrauch und die militärische Verwendung der Ski und Schneereifen (Entwurf.). Wien 1908

entfernt. Der Stock ist kurz auf der Bergseite eingesetzt, die Skier ruhen auf der rechten Kante. Nun beginnt man das Körpergewicht langsam nach und nach auf das Stemmbein zu übertragen. Gleichzeitig heben wir den Stock auf und führen ihn auf die andere Seite : da dabei der Oberkörper sich von rechts nach links wendet, so erfolgt sofort die Phase, daß wir in der Richtung des fließenden Wassers fahren. Dabei stehen die Skier vollkommen flach im Schnee, beide Beine sind gestreckt in mittelgroßer Zwangsgrätschstellung. Das dauert aber nur einen Bruchteil einer Sekunde, denn da wir uns bemühen, den Stock immer weiter von rechts nach links umzusetzen, so übertragen wir unser Körpergewicht immer mehr vom rechten auf das linke Bein. Dieses wird plötzlich gebeugt, das gestreckte rechte wird etwas zurückgehalten und der Bogen ist fertig. Einfach kann man also sagen: Der Kreisschwung ist ein Stemmstellungswechsel während der Fahrt, dabei gibt es aber dennoch allerlei Feinheiten zu beachten..."<sup>107</sup>

## Funktionalität statt Formbezogenheit

"Es wäre aber grundfalsch, wenn der Anfänger gleich alle diese Feinheiten lernen wollte. Mit bescheidenen Resultaten muß er sich begnügen. Man verlange nicht sofort Eleganz. Ist es doch auf allen Gebieten so, daß Übung den Meister macht. Wer eine fremde Sprache lernt, kann nicht gleich in elegantem Stil Abhandlungen in dieser ihm fremden Sprache schreiben.

Richtig soll zuerst etwas gemacht werden, aber dieses 'Richtige' darf nicht auf die Form, sondern nur auf das Resultat angewendet werden. Richtig ist ein Kreisschwung des Anfängers, wenn der Sturz leicht vermieden wurde. Die Schlagworte für den Kreisschwung lauten: Stemmstellung! Stock umsetzen! Ski flach! Fersen auseinander! Vorlegen! Stemmstellung!"<sup>108</sup>

"Wer den Kreisschwung vollkommen beherrscht, wird aus der aufrechten Schrägfahrt plötzlich das Bergbein beugen, gleichzeitig das Talbein in gestreckter Haltung zur Stemmstellung zurückführen. Kaum daß diese wippende Bewegung ausgeführt ist, wird der Stock umgesetzt, wobei das Drehen des Körpers

---

<sup>107</sup> Mathias Zdarsky. Methodische Skilauflübungen. In: Der Schnee. Wien 1907  
und in: Mathias Zdarsky (Red. Hans Gärber). Skisport. Gesammelte Aufsätze von Mathias Zdarsky. Wien 1915 (1909)

<sup>108</sup> Mathias Zdarsky. Methodische Skilauflübungen. In: Der Schnee. Wien 1907  
und in: Mathias Zdarsky (Red. Hans Gärber). Skisport. Gesammelte Aufsätze von Mathias Zdarsky. Wien 1915 (1909)

*von der Bergseite zur Talseite das Wichtigste ist. In diesem Moment sind beide Knie wieder gestreckt, die Skispitzen frontal dicht nebeneinander, die Fersenenden der Skier weit auseinander, die Skier, die zu Beginn des Schwunges bergseitig gekantet haben, sind jetzt vollkommen flach gestellt. Die geringste Neigung des Ski auf die Kanten macht den Schwung unmöglich. Dieser Stand in der Zwangsgrätschstellung mit vorgelegtem Oberkörper in der schärfsten Phase ist der Prüfstein für Sicherheit und Mut. Allerdings dauert eben diese schneidigste Stellung nur die kürzeste Zeit, und zwar desto kürzer, je besser der Fahrer ist. Der Stock ist in diesem Moment nicht eingesetzt, sondern wird erst dann wieder in den Schnee gestellt, wenn der Fahrer aus der Richtung des fließenden Wassers durch weiteres, sinngemäßes Drehen des Oberkörpers zur Stemmstellung übergeht, wobei diese wieder plötzlich, also wippend, ausgeführt werden soll."<sup>109</sup>*

## Die Beckenkurbel

Bei Zdarskys "Schlangenschwung" geht es nicht darum, die Skienenden auf die andere Seite des Körpers zu drehen, sondern den Körper vorne auf die andere Seite der Skier zu bringen und dadurch ein neues Bogen-Zentrum zu eröffnen. Es geht dabei darum, den belasteten Fahrski (den bisherigen Innenski, den Bergski) mit dem Körper nicht zu schieben, sondern zu ziehen. Der Körper geht voran. Dieser erzeugt das Driften.

Beim "Schlangenschwung" handelt es sich also um eine ganz andere Technik als beim "gewöhnlichen Bogenschwung" Zdarskys. Bei diesem werden die Skier geschoben. Sie werden auf die andere Seite des Körpers gedreht. Hierfür sind andrehende Kräfte erforderlich und eine reibungsvermindernde Entlastung. Die Kräfte werden im Rumpf entwickelt. Der Unterkörper wird durch eigene Muskelkräfte gegen den Oberkörper gezogen und gedreht. Diese Beckenkurbel dreht die Skier. Es müssen dabei keine für das Drehen und Umlasten erforderlichen äußeren Reaktionskräfte durch Treten auf die Piste erzeugt werden. Die Beckenkurbel,

---

<sup>109</sup> Mathias Zdarsky. Methodische Skiläufübungen. In: Der Schnee. Wien 1907 und in: Mathias Zdarsky (Red. Hans Gärber). Skisport. Gesammelte Aufsätze von Mathias Zdarsky. Wien 1915 (1909)

die in verschiedenen Varianten und in unterschiedlichen Dosierungen die offenen und verschleierte Rotationstechniken prägt, kann allerdings auch mit einem Abstoß von der Piste kombiniert werden.

## Die Beinspieltechnik

Der "Schlangenschwung" nützt - als kraftsparende Technik - vorwiegend die Schwerkraft aus. Der ganze Rumpf dreht sich im Hüftgelenk - der Schwerkraft folgend - talwärts. Hierfür müssen keine Muskelkräfte aufgewendet werden. Im Gegenteil : die Haltearbeit wird beendet, indem man im Hüftgelenk die Fixierung löst. Das Standbein wird dann gegen den sich passiv vordrehenden Rumpf aktiv gegengedreht, was das Driften verstärkt, bzw. das Umkanten reguliert und den Fersenschub bewirkt. Dies geschieht also durch Beinspiel! Es ist dies genau jene Bewegung, die erbkoordinativ den "Galopp-Wechsel" prägt. Der "Zdarsky-Schwung" hat also im Grund nichts mit dem zu tun, was heute in den Skischulen als "Stemmbogen" bezeichnet wird.

Es ist daher verständlich, daß Zdarsky den Stemmbogen der 20er Jahre als Karikatur bezeichnete. Denn dieser beruhte auf der Pflugstellung und dem kraftvoll schiebenden Drehen des belasteten bogenäußeren Beines.

## Hannes Schneider

Den Stemmbogen nach dem "Pflug-Prinzip" ("Paßgang-Prinzip") hatte auch Hannes Schneider in seiner Jugend im Jahre 1902 von Viktor Sohm gelernt. Anfangs ist er damit auch gut zurecht gekommen. Es war dies jene von den nordischen Pflug- und Telemark-Techniken geprägte Fahrweise, wie sie auch von Georg Bilgeri, Wilhelm Paulcke und von den norwegischen Skilehrern in Österreich propagiert wurde. Um zu schieben, wurde von einem

belasteten Stemmski auf den anderen umgelastet und eine tiefe Haltung mit Rücklage eingenommen.

Im Jahre 1909, also 13 Jahre nach der Veröffentlichung von Zdarskys "Lilienfelder Skilauf-Technik", schrieb noch Wilhelm Paulcke:

*"Beim Lehren der Abfahrtsübungen pflege ich folgendermaßen zu verfahren: Grundstellung - Knie zusammen - Schmalspur - ganzer Schneepflug (beide Absätze nach auswärts drücken, Skispitzen nahe aneinander !) wieder Schmalspur - Schneepflug etc.. in wiederholtem Wechsel, schließlich vollständiges Anhalten durch Bremsen mit ganzem Schneepflug. Das Schmalspurlaufen wird anfangs nur auf ganz kurze Strecken eingeschaltet, damit die Fahrgeschwindigkeit nicht zu groß wird, so daß der Anfänger stets ohne Mühe in die Schneepflugstellung gehen kann und auf diese Weise von Anfang an schon das Gefühl einer gewissen Beherrschung der Abfahrtsgeschwindigkeit und seiner Ski bekommt. Nach dieser Vorübung beginnt das Bogenlaufen, indem der Schüler lernt, aus der Schmalspur statt in die ganze in die halbe Schneepflugstellung zu gehen. Erst wenn diese Übung aus der Schmalspurstellung nach beiden Seiten bis zum Halt quer zum Hang geht, wird begonnen, während der Fahrt aus der halben Schneepflugstellung links über die ganze Schneepflugstellung in die halbe Schneepflugstellung rechts zu gehen, also in Bogenlinie abzufahren."<sup>110</sup>*

Es wird hier der "Stemmstellungs-Wechsel" Zdarskys zu kopieren versucht. Daraus wird aber bloß ein "Halbpflugstellungs-Wechsel" mit Umlasten vom belasteten Stemmski weg. Also genau das Gegenteil der "Zdarsky-Technik". Jenes Umlasten vom belasteten Stemmski weg führt zwangsläufig zu der Absicht, den unbelasteten Ski in die kommende Schrägfahrrichtung, also über die Falllinie hinüber, zu drehen bzw. zu stellen. Dies entspricht dem erbkoordinativen "Leistungsmuster" des "Paßganges", das dem Pflugfahren zugrundeliegt. In den Ratschlägen von Carl J. Luther, die dieser zwei Jahre später im Jahr 1912 gab, kommt dies deutlich zum Ausdruck. Luther führte aus:

*"Bilgeri und sein Kreis, zu dem ich mich zähle, sammelten die skitechnischen Erfahrungen, zergliederten die einzelnen Hilfen und bauten auf die gemeinsamen Berührungspunkte dieser verschiedenen*

---

<sup>110</sup> Wilhelm Paulcke. Erziehung zum Skilauf. In: Ski-Chronik 1909/10, Jahrbuch des Mitteleuropäischen Ski-Verbandes (D.S.V. und Oe. S.V.) 2. Jahrgang, Karlsruhe 1910

*Hilfen eine Lehrmethode auf. In der zweifellos richtigen Annahme, daß man die Skischüler von vornherein für das Fahren in jedem Gelände ausbilden und ihnen die empirische Anpassung an das Gelände ersparen müsse.*"<sup>111</sup>

Es ging also darum - dem militärischen "Bilgeri-Geist" gemäß - dem Schüler alles exerziermäßig vorzuschreiben und die eigene Erfahrung der Schüler und damit das Gelände als Lehrmeister auszuschalten. Die "Hilfen" für den zweiten Fahrtag beschrieb Luther so:

*"Die Übungen des zweiten Vormittages aber sind: Stemmstellung und Stemmfahren mit der Erklärung ihrer bremsenden Wirkung. Beidseitig erklären und üben lassen. Dann die Erklärung, daß Richtungsänderungen in der Abfahrt vornehmlich durch eine Verschiebung eines Ski zur bisherigen Fahrriichtung erfolgen, und daß diese Verschiebung in erster Linie eben die Stemmstellung ist. Dann Stembogen durch Gewichtverlegung auf den Stemmski. Wiederum beidseitig und anfangs am sanft geneigten Hang, später an steilerem Hang und dann vom Hang. Dann beidseitiges Stemmen oder Schneepflug, Schneepflugbogen und Schneepflughalt. Immer beidseitig. Diese Übungen werden den Vormittag voll ausfüllen. Nachmittags: eingehende Wiedererklärung des bisherigen Programms und dann ein kleiner Bummel mit Anwendung des Gelernten.*"<sup>112</sup>

Nun war die Verwirrung perfekt: Für das Fahren mit belastetem Stemmski wird nun der Terminus "Stemmfahren" okupiert, den Mathias Zdarsky für das Fahren mit unbelastetem Stemmski geprägt hatte. Durch diese gezielte Sprachverwirrung des "Bilgeri-Kreises" wurde die Zdarsky-Technik nun endgültig verschüttet. Es wurde mit Zdarskys Worten nun das Gegenteil von dem bezeichnete, was er hierfür - mit exakter Definition - als erster Skitheoretiker festgelegt hatte. Der Kampf der Bilgeri- und Paulcke-Kreise gegen Mathias Zdarsky und seinen alpinen Torlauf war unerbittlich. Paulcke herrschte wie ein "Skipapst", und

---

<sup>111</sup> Carl J. Luther. Skitechnik, Skikurse und Kursleiter. In: Ski-Chronik 1912. Jahrbuch des Mitteleuropäischen Ski-Verbandes (D.S.V. und Oe. S.V.) 4. Jahrgang, Karlsruhe 1912

<sup>112</sup> Carl J. Luther. Skitechnik, Skikurse und Kursleiter. In: Ski-Chronik 1912. Jahrbuch des Mitteleuropäischen Ski-Verbandes (D.S.V. und Oe. S.V.) 4. Jahrgang, Karlsruhe 1912

kaum jemand wagte damals den Namen "Zdarsky" in den Mund zu nehmen. Ignorieren und Verschütten war angesagt.

Für den "Abfahrtslauf" und für das "Hindernisfahren", das Zdarsky einführte, gab es im Lager der Zdarsky-Gegner trotzdem zaghafte Stimmen. Der Name "Zdarsky" wurde dabei aber selbstredend nicht erwähnt. So schrieb Sepp Bildstein als "Grabgesang" des "Mitteleuropäischen Skiverbandes - kurz vor seiner Auflösung im Jahre 1913 - in der Zeitschrift dieses Verbandes anklagend:

*"Abfahrtslauf: Er ist das Sorgenkind der Berge; könnten sie reden, diese stolzen, eisigen Schweiger, sie würden fluchend sich verwahren, daß man ihr Kind trotz seiner reichen, fülleschweren Erbschaft so verleugne...*

*Skilauf und Alpen kannten sich lange nicht; da dies geschah, bekam der Skilauf eine höhere Weihe, ja er wurde etwas anderes. Wenn ihn heute ein echtes, künstlerisches Kleid ziert, hat er es in unseren Bergen angezogen...*

*Der Skilauf in den Alpen hat eine zu individuelle, künstlerische Natur, als daß er sich mit anderen Läufen über einen Leisten schlagen ließe...*

*Wir marschieren heute noch in zwei getrennten Lagern; ein schwaches Hundert steht im Banne der Rennen (Langlaufartige Rennen H.T.), tausende aber folgen der natürlichen Entwicklung. Gingen die Wege beider zusammen, wäre die Entwicklung eine viel reichere. Die Rennen wären mehr besucht, die Kunst des Laufens käme unter die Massen. Heute sind die besten Beherrscher des Alpengeländes, in unserem Sinne die besten Skiläufer, nicht unter den Renneteilnehmern zu suchen; die fahren oft erbärmlich, wie die Augenzeugen vieler Rennen zu erzählen wissen...*

*Um die durch die Vernachlässigung des Abfahrtslaufes fühlbar gewordene Lücke auszufüllen, wurden Hindernisläufe eingeführt. Natürliche und künstliche Hindernisse aller Art sollen auch das Kunstvolle am Skilauf zeigen. Der Hindernislauf ist auch heute der einzige schwache Vertreter, weil er nie die Größe und Gediegenheit des eigentlichen Abfahrtslaufes erreicht. Die Gefahr des zuviel Künstlichen liegt hier sehr nahe; doch offenbart uns der richtige Hindernislauf vielmehr den wahren Skiläufer als jeder Dauerlauf...*

*Die Leute, die so sehr auf der Einführung norwegischer Dauerläufe in den Alpenländern bestehen, scheinen nicht zu begreifen, daß Erfolge nicht nur*

*durch platten Willen, sondern auch durch Befähigung erreicht werden können."*<sup>113</sup>

Die Gegner Zdarskys setzten, nachdem der Langlauf in den Alpen nicht so richtig in Gang kam, neben dem Sprunglauf besonders auf den publikumswirksamen "Kustlauf". Dies hatte einen ganz einfachen Grund. Überall in den Wintersportgebieten trafen die norwegertreuen "Pflugfahrer" auf die "Lilienfelder".

Da man die Funktionalität der "Zdarsky-Technik" mit den "Pflug-Variationen" (wie Stemmbogen, Stemmkristiania, Stemmschwung usw.) nicht erreichen, und daher im steilen Gelände mit den "Lilienfeldern" nicht mehr mithalten konnte, verlegte man sich auf das Schönfahren auf relativ einfachen Pisten. Dieses anspruchslose Fahren rief natürlich die "Ski-Designer" und "Bier-tisch-Theoretiker" auf den Plan, die mit immer neuen Kreationen die Mode der Skischwünge und der Haltungen werbewirksam ankurbelten. Wilhelm Paulcke schrieb im Jahr 1910:

*"Eine Hebung des Skilaufs hat ferner fraglos auch durch Wettlaufveranstaltungen stattgefunden. Besonders die Ergebnisse im Sprunglauf und im sogen. Kunstlauf wiesen in den letzten Jahren beträchtliche Fortschritte auf, welche nicht zum mindesten dem von Jahr zu Jahr schärfer werdenden Wettbewerb bei den Wettläufen der großen Skivereine zu danken ist."*<sup>114</sup>

Was der vom Fahren im Gelände begeisterte Sepp Bildstein davon hielt, das brachte er zwei Jahre später deutlich zum Ausdruck:

*"Kunstlauf. Ich fasse mich kurz über ihn: was wir heute darunter verstehen, ist eitel Spiel; vielleicht ein gutes Werbemittel; sein innerer Wert ist gering. Die schönsten Schwünge auf vorgezeichneter Strecke sagen nichts, gegen einen vor plötzlichem Hindernis. Es zeigt sich hier nur das äußerlich Gelernte; nicht das innerlich Erworbene."*<sup>115</sup>

Der Alpine Skilauf ging fortan zwei Wege:

---

<sup>113</sup> Sepp Bildstein. Wettläufe, ihre Grundlage und Bedeutung. In: Ski-Chronik 1912. Jahrbuch des Mitteleuropäischen Ski-Verbandes (D.S.V. und Oe. S.V.) 5. Jahrgang, Karlsruhe 1913

<sup>114</sup> Wilhelm Paulcke. Erziehung zum Skilauf. In: Ski-Chronik 1909/10, Jahrbuch des Mitteleuropäischen Ski-Verbandes (D.S.V. und Oe. S.V.) 2. Jahrgang, Karlsruhe 1910

<sup>115</sup> Sepp Bildstein. Wettläufe, ihre Grundlage und Bedeutung. In: Ski-Chronik 1912. Jahrbuch des Mitteleuropäischen Ski-Verbandes (D.S.V. und Oe. S.V.) 5. Jahrgang, Karlsruhe 1913

Zum einen folgte er im Skilehrwesen dem von "Bilgeri-Geist" genährten, und vom Kunstlauf vorgezeichneten Weg einer sich modehaft ständig wandelnden künstlichen "Skifahr-Ästhetik".

Zum anderen betrat er später - in einer natürlichen Entwicklung - im alpinen Rennsport den Weg der "Funktionalität", der zurück zu Zdarsky führte.

Die "Frage des Torlaufs" war - nachdem man diesen ein Viertel Jahrhundert lang arg bekämpft und nachdem man die Zdarsky-Technik schließlich total verschüttet hatte - nicht mehr nur eine Frage des "Nicht-Wollens", sondern bereits auch eine Frage des "Nicht-Könnens". Mit der vom "Bilgeri-Kreis" propagierten Technik konnte man weder hohe Geschwindigkeiten, noch rasante Bögen fahren. Das zeigte sich später in den 20er Jahren ganz deutlich. Was die Engländer damals in der Schweiz konnten, vermochten die Österreicher mit ihrer "Bilgeri-Fahrweise" keineswegs.

*"Für den Hauptverbands-Wettlauf in St. Johann 1921 wurde zur Berücksichtigung des alpinen Abfahrtslaufes die Durchführung eines Hindernislaufes beschlossen, wobei die Note zu einem Drittel zur Gesamtnote beitragen sollte (ein Drittel Langlauf, ein Drittel Sprung). Diese Einführung hielt sich aber nicht und wurde später durch den Abfahrtslauf ersetzt."<sup>116</sup>*

*"Der probeweise eingeführte Hindernislauf war zu kühn ausgesteckt, was zahlreiche Stürze hervorrief. Das hatte zur Folge, daß er bei den ÖSV-Meisterschaften nicht mehr durchgeführt wurde, was in Hinblick auf die Wichtigkeit einer Prüfung der technischen Geschicklichkeit im alpinen Abfahrtslauf von vielen bedauert wurde."<sup>117</sup>*

Bei der "Wiedergeburt des Torlaufes" durch die Engländer in den 20er Jahren trat der Unterschied zwischen den für die "Zdarsky-Technik" offenen Engländern und Schweizern auf der einen Seite, und den die Fahrweise Mathias Zdarskys bekämpfenden Paulcke- und Bilgeri-Kreisen auf der anderen Seite, ganz gravierend hervor. Diese Kluft bestand aber bereits im ersten Jahrzehnt unseres Jahrhunderts.

---

<sup>116</sup> Erich Bazalka. Skigeschichte Niederösterreichs. Waidhofen/Ybbs 1977

<sup>117</sup> Erich Bazalka. Skigeschichte Niederösterreichs. Waidhofen/Ybbs 1977

In diese Welt trat das junge Skitalent Johann Schneider. Bei ihm entwickelte sich aber, da er selbst ein Ausnahmetalent war, ein Zwiespalt zwischen der offiziellen schulmäßigen Theorie und seinem eigenen Fahren. Er folgte nämlich der "natürlichen Entwicklung", wie es Sepp Bildstein treffend ausdrückte, und ging - so wie Mathias Zdarsky - direkt beim Gelände, dem besten aller Lehrmeister, in die Lehre. Dort machte er ähnliche Entdeckungen wie Zdarsky. Hannes Schneider hat für sich dabei das freigeschaufelt, was die norwegertreuen "Pflug-Theoretiker" als Widersacher Zdarskys verschütten wollten und letztlich in der "Zwangsjacke" der späten Arlbergschule auch verschüttet haben: nämlich die Vorlage und das für das Driften erforderliche Flachstellen der Skier. Hannes Schneider ging, wie Mathias Zdarsky, als Einzelgänger ins Gelände.

*"Diese Einzelgängerei,"*,  
schrieb er,

*"bei der ich mich nur mich allein zu verantworten hatte, verlockte mich, kolossales Tempo zu fahren. Erst dadurch habe ich richtig Skilaufen gelernt. Bei diesem Selbstunterricht machte ich fast sämtliche Arlberg-Skitouren allein. Ich brauche nicht zu sagen, wie wahnsinnig ich in der Gegend herumgeflogen bin. Allmählich bekam ich doch Angst, und ich erkannte klar, mit dieser Technik, die ich gegenwärtig fahre, kann man so nicht Tempo fahren. Aus Furcht vor allzu großen und schweren Stürzen fuhr ich in mehr oder weniger tiefer Hockstellung. Nun waren die Stürzte harmloser, ich war ja mit der Schwerkraft (dem Schwerpunkt, H.T.) näher am Boden. Noch etwas Gutes brachte diese Entdeckung : ich habe beim Richtungsändern die Skier nicht mehr so gekantet, sondern flacher gehalten, weshalb ich weniger Reibungswiderstand zu überwinden hatte. Die Folge davon war ein leichteres Schwingen. Die Beobachtung und Erfahrungen machte ich nicht etwa aus reiner Überlegung, sondern sie erflossen mir aus dem praktischen Skilaufen ...*

*Durch diese Selbstausbildung kam ich zu meinem späteren Stemmchristiania und zur Umstellung meiner ganzen Unterrichtsmethode. Bereits im Winter 1909/10 bin ich selbst anders Ski gelaufen, als ich unterrichtet habe. Ich getraute mich damals noch nicht, alle meine Kenntnisse im Unterricht zu verwerten. Sie waren durchaus neu, und die Leute*

*hätten sie auch gar nicht anwenden mögen, weil man dieses Laufen als unschön bezeichnete...*"<sup>118</sup>

Heinz Polednik merkt hierzu an:

*"Eines der 'Geheimnisse' der Arlbergsschule von Hannes Schneider lag sicherlich in der Tatsache, daß der Pionier des Skilehrwesens den von Mathias Zdarsky kreierten Stemmschwung in den Mittelpunkt seiner und damit des österreichischen Skiunterrichts gestellt hat. Alle Geländefahrer verwendeten ihn als praktisch unentbehrliches Hilfsmittel, und auch das Lehrziel in den Skischulen war in erster Linie das Erlernen von Stemmbogen und Stemmchristiania (die Gewichtsverlegung erfolgte durch Beckenrotation) als Basistechnik. Durch die fortschreitende Entwicklung der Fahrweise in den Alpenländern kam es jedoch bald zu einer Diskrepanz zwischen der eben erst in der Festigung begriffenen Lehrmeinung und dem eigentlichen Können der besten Skifahrer. Dieser Unterschied zwischen dem 'offiziell' Gelehrten und der Fahrweise der Spitzenfahrer hat die neuere Geschichte der alpinen Skitechnik ständig begleitet. Es fing bereits damit an, daß selbst Hannes Schneider 'privat' anders fuhr, als er in seiner Skischule den Anfängern und Fortgeschrittenen lehrte."*<sup>119</sup>

Hannes Schneider hat also einerseits zum "Geheimnis Zdarskys", zur Vorlage und zum Flachstellen der Skier, selbständig hingefunden, andererseits konnte er sich aber in seiner Lehrmeinung nicht von der für das Pflugfahren brauchbaren tiefen Sicherheitshaltung und von dem umlastenden, schiebenden Andrehen durch Beckenrotation, das Zdarsky nur für den parallelen "gewöhnlichen Bogenschwung" vorsah, lösen. Aber seine Entdeckung machte ihn trotzdem seinen Konkurrenten überlegen. Er hat sich schon früh an den Torläufen in der Schweiz als Rennläufer beteiligt und war dort mit seiner Technik sehr erfolgreich.

*"Diese Slalomläufe habe ich alle gewonnen."*,  
schrieb er,

*"Meine Erfolge haben mich überzeugt, daß meine Skitechnik richtig ist und daß ich ruhig in diesem Sinne weiterarbeiten kann."*<sup>120</sup>

Einen ähnlichen Undank wie Mathias Zdarsky mußte aber auch Hannes Schneider, die Leitfigur des Schiclub Arlberg (SCA), ertra-

---

<sup>118</sup> Hannes Schneider zitiert in: Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

<sup>119</sup> Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

<sup>120</sup> Hannes Schneider zitiert in: Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

gen. Der Schiclub Arlberg war einer der Skivereine Österreichs, die Mut bewiesen.

*"Im Herbst des Jahres 1924 hatte der SCA eine harte Prüfung zu bestehen. Der Österreichische Skiverband hatte auf Grund des Drängens von Turnvereinen den sogenannten Arierparagrafen beschlossen. Dieser besagte, daß in österreichischen Schi- und Turnvereinen nur Arier aufgenommen werden dürfen, Nichtarier aber ausgeschlossen werden müssen. Der SCA, in dessen Reihen von Anbeginn die Mitglieder ohne Unterschiede ihrer Nationalität, der Rasse oder des Glaubens aufgenommen worden waren, ließ sich nicht zu einer Änderung seiner Satzung bewegen. Daraufhin trat der SCA aus dem TSV und ÖSV aus und schloß sich dem Allgäuer und Deutschen Schiverband an, wo es noch keinen Arierparagrafen gab."*<sup>121</sup>

Das sollte sich rächen.

*"Für Hannes Schneider wurde dieser Winter 1937/38 nur sehr kurz. Der Anschluß Österreichs an Deutschland in der Nacht vom 11. auf den 12. März 1938 ließ in Schneider eine Welt zusammenbrechen. Die Nationalsozialisten von St. Anton brachten am folgenden Tag Hannes Schneider und noch einige St. Antoner .. nach Landeck in Haft...*

*Tatsächlich wurde Hannes Schneider nach 25 Tagen Haft, am 6. April 1938 freigelassen. Es wurde ihm jedoch untersagt, nach St. Anton zurückzukehren."*<sup>122</sup>

Hannes Schneider mußte den Arlberg verlassen und wanderte in die USA aus. In einem Brief schrieb er verbittert:

*"Unter meinen besten Freunden habe ich mich anscheinend getäuscht."*<sup>123</sup>

Hannes Schneider war - ähnlich wie Mathias Zdarsky - ein Skiläufer von überragendem Können. Er wirkte nicht nur am Arlberg, sondern auch in Japan und in den USA. Kurz vor seinem Tode sagte er bei einem Heimatbesuch zu Stefan Kruckenhauser:

*"Wenn ein Schifahrer ein Denkmal verdient, so Zdarsky."*<sup>124</sup>

---

<sup>121</sup> Hans Thöni.Hannes Schneider zum 100. Geburtstag des Schipioniers und Begründers der Arlbergtechnik. Innsbruck 1990

<sup>122</sup> Hans Thöni.Hannes Schneider zum 100. Geburtstag des Schipioniers und Begründers der Arlbergtechnik. Innsbruck 1990

<sup>123</sup> zitiert in: Hans Thöni.Hannes Schneider zum 100. Geburtstag des Schipioniers und Begründers der Arlbergtechnik. Innsbruck 1990

<sup>124</sup> Hannes Schneider. zitiert in: Zdarsky-Blätter, Folge 8. Lilienfeld 1964

## Vom "Reuel-Drehumschwung" zum "Galopp-Schwung"

Der "Galopp-Schwung" Zdarskys wird von guten Läufern immer wieder neu entdeckt. An keiner Stelle wird aber darauf hingewiesen, daß Mathias Zdarsky bereits vor hundert Jahren das Prinzip dieser Technik vorgestellt hat. Heute gloppen Alberto Tomba und viele andere Rennläufer mit diesem Prinzip erfolgreich durch die Tore. In der neuen "Österreichischen Skischule" wird dieses Prinzip beim "Scherenschwingen" und bei der Renntechnik vorgestellt.<sup>125</sup> Als "Scherumsteigen" geistert es seit langem im Deutschen Skiverband herum. Vor mehr als 50 Jahren hat es Max Winkler im "Schlittschuhbogenlauf" beschrieben, den er aus seiner Auffassung des "Reuel-Drehumschwunges" heraus entwickelte. Er merkte hierzu an:

*"Dieser von Dr. Reuel erdachte Schwung wird nachfolgend nicht nach der Dr. Reuelschen Beschreibung erklärt, sondern auf Grund der Beobachtung der Dr. Reuelschen Ausführung durch den Verfasser mit einer, vom Umtreten ausgehenden Erklärung erläutert, nach der der Schwung leicht erlernbar ist. Der Drehumschwung wird aus mäßiger Schrägfahrt vom Hang weg zur entgegengesetzten Schrägfahrt ausgeführt. In der Schrägfahrt hebt man den Talski und macht einen Umtretschritt talwärts. Bei diesem Umtretschritt des Innenbeines muß man geschmeidig ins Knie gehen. Das Außenbein wird gehoben und holt zum Drehschwung (in der Luft) aus. Aber der Umtretschritt gleitet nicht talwärts geradeaus, sondern sofort in dem Augenblick, in dem sich das Gewicht auf den talwärts gestellten Innenski legt, bewirkt die Körper- und Außenbeinschwungdrehung eine scharfe Kristiania-Drehbewegung des Innenski."<sup>126</sup>*

Die Aneinanderreihung dieser "Drehumschwünge" ergibt den "Schlittschuhbogenlauf".

*"Aus der Schrägfahrt nach rechts führt man eine Drehumschwung-Wendung zur Schrägfahrt nach links aus. Der durch die Luft mitgeschwungene Außenski wird dabei an den Innenski herangeschwungen, jedoch nicht auf den Schnee gesetzt, sondern er holt gleich zum neuen Umtretschritt talwärts aus, um unmittelbar eine Drehumschwungwendung nach rechts anzufügen; dann in gleicher Weise wieder Drehumschwungwendung nach links, nach rechts, usw."*

<sup>125</sup> Franz Hoppichler. Die österreichische Skischule. o.J.

<sup>126</sup> Max Winkler. Der Schilauflauf. Laufschule sowie alles Wissenswerte für den Schiläufer. München 1932<sup>5</sup>

*Der Trick eines flüssigen Schlittschuhbogenlaufes ist folgender : Nach jedem Bogen kommt mit einem Durchdrehen des Bogens bis fast zur Waagrechten des Innenski die Bewegung beinahe zum Stillstand; aber die ausklingende Fahrbewegung wird noch ausgenützt, den bisherigen Innenski, jetzt Bergski, mit seiner Spitze talwärts zu lenken, um dadurch einen neuen Fahrtfluß zu gewinnen und ein weiteres Talwärts-Umtreten des nunmehrigen Innenski zu ermöglichen. Im glatten aber noch führigen Schnee kann dieser Schlittschuh-Bogenlauf bei guter Auswertung des rhythmischen Körperschwunges auch an ziemlich steilem Hang in eleganten und zügigen Bögen ausgeführt werden und stellt dann eine hochbefriedigende Kunstlaufübung dar."*<sup>127</sup>

In seiner "Skischule bis zur Technik der Weltmeister", zu der Toni Sailer ein Vorwort geschrieben hat, spricht Helmut Lantschner vom "Reuel-Schwung" mit Umtretschritt. Er schreibt:

*"Mit dem Reuelschwung können gute, bessere und beste Fahrer eine Richtungsänderung auf einem Ski, und zwar auf dem bogenäußeren Ski ausführen. Häufig wird er natürlich auch zum Eindruckschinden vorgeführt oder angewendet. Wir Rennläufer, vorallem die Slalomläufer, müssen ihn heute noch üben, um auf Flachstücken im Slalom von einem Tor in das andere schneller zu sein."*<sup>128</sup>

Führen wir uns diese Metamorphose eines Schwunges nochmals vor Augen: Jahrzehnte nach Mathias Zdarsky präsentierte Fritz Reuel einen "Einbein-Schwung" mit Wälzen vom belasteten Talski weg. In der Schrägfahrstellung wird dabei der Bergski in der Luft nach vornetalwärts geschwungen. Dies leitet eine wälzenden Ganzkörperrotation ein. Der Talski driftet vorne in Richtung Kleiner Zehe talwärts und kantet dann um. Also genau das Gegenteil vom "Zdarsky-Schwung". Bei diesem driftet der Bergski in Richtung Großer Zehe talwärts, was wesentlich einfacher ist. Das der Schwerkraft folgende Vorbringen des Rumpfes führte beim "Zdarsky-Schwung" auch nicht zu einer wälzenden Ganzkörperrotation, wie beim "Drehumschwung", sondern es führte zu einem Verwinden im Hüftgelenk des Bergbeines. Das Fahrbein drehte also

---

<sup>127</sup> Max Winkler. Der Schilaufl. Laufschule sowie alles Wissenswerte für den Schiläufer. München 1932<sup>5</sup>.

<sup>128</sup> Helmut Lantschner. Skischule bis zur Technik der Weltmeister. Ein einfacher Weg zur Vollendung im Skilaufl. München 1957

gegen den der Schwerkraft folgenden Rumpf. Das war die "Beispiel-Technik" Zdarskys.

Max Winkler veränderte den "Drehumschwung" von Fritz Reuel in Richtung Mathias Zdarsky. Er verwandelte ihn - den Namen beibehaltend - in einen vermeintlichen "Umsteige-Schwung" vom Bergski weg. Hellmut Lantschner identifiziert diesen Schwung als für den Rennsport brauchbar. Max Winkler zeigte aber auch auf, daß dieser "Schlittschuhbogenlauf", den Hellmut Lantschner meinte, einen Trick hat. Bei genauem Hinsehen kann man nämlich entdecken, daß es sich um gar keinen "Umsteige-Schwung", sondern um einen "Einbein-Schwung" vom vorne liegenden Innenski (vom Bergski) weg handelt. Der Trick besteht nämlich darin, vor dem Stillstand durch Flachstellen der Skier und durch "rhythmischen Körperschwung" in die Umtretrichtung den Bergski vorne, ohne umzukanten, in den neuen Bogen hineinzudriften und auf den neuen Innenski erst nach dem Schwung (nach dem Bogen-Wechsel) im Bogen umzutreten: also den Bogen nach dem Bogen-Wechsel umsteigend zu ändern. Nicht klar erkannt wurde allerdings das Beispiel, das Verwinden im Hüftgelenk des Bergski, so daß nach wie vor der Schwung zumindest anrotiert wurde. Hannes Schneider behielt ja auch seine "Beckenkurbel" zumindest in der Theorie bei. Selbst Helmut Lantschner drehte noch seinen Schwung mit der kommenden bogenäußeren Hüfte an und fing dieses Anrotieren erst beim Austeuern des Bogens durch ein vor-tief Verwinden ab. Die - nach Max Winkler - "hochbefriedigende Künstlaufübung" des "Schlittschuhbogenlaufes" stellt aber - trotz der "anrotierenden Behinderung" - das Wesentliche des "Zdarsky-Schwunges" dar, bzw. sie bedient sich des von Mathias Zdarsky realisierten Prinzips des "Beinspiels beim Galopp-Wechsel". Mit diesem Bewegungsmuster hat Zdarsky, allerdings ohne das behindernde Wälzen und ohne Beckenkurbel, persönlich über 20.000 Anfängern meist innerhalb von 3 bis 6 Tagen - kostenlos und unfallfrei - das freie Fahren im ungespurten Schnee im mittelschweren Gelände beigebracht. Es handelt sich also, wenn man locker bleibt und das beinspielende Verwinden im Hüftgelenk des Bergbeines zuläßt, um keine Technik, die guten Läufern vorbehalten ist.

## Die verschiedenen Schwungarten Zdarskys

In der Fahrweise Zdarskys gibt es drei verschiedene Arten des "Bogen-Wechsels":<sup>129</sup>

den "*gewöhnliche Bogenschwung*" als Parallelschwung. Schwungauslösend ist das Verwinden des Oberkörpers gegen den Unterkörper.

seinen eigenen (Top)-"*Schlangenschwung*" als Parallelschwung. Die Schwungauslösung erfolgt nach dem *Galopp-Prinzip*. Nach dem einbeinigen, beinspielenden Bogen-Wechsel erfolgt ein scherendes Umsteigen auf den Innenski.

den "*Kreisschwung*" seines Lehrweges als "*Stemmstellungs-Wechsel*" während der Fahrt. Die Schwungauslösung erfolgt nach dem Galopp-Prinzip. Zur Verlangsamung wird nach dem Bogen-Wechsel eine "Zwangsgrätschstellung" eingebaut.

Hier ist anzumerken, daß Mathias Zdarsky das Skifahren im Interesse der Volksgesundheit gestaltete und eine Technik suchte, die:

"aufgabengerecht"  
"körpergerecht"  
"für möglichst viele Menschen"  
"leicht erlernbar"

sein sollte.

Er beschränkte sich daher in seinem Lehrweg auf das Vermitteln des "Kreisschwunges". Diesen bezeichnete er ab dem Jahr 1908 nur mehr als "Bogen" und nicht mehr als "Schwung". Das Wort "Schwung" verwendete er dann nur mehr für den "Schlangenschwung", für das rhythmische Aneinanderreihen von Kreisbögen. Dies war auch terminologisch konsequent, da seiner Definition nach der "Schwung" ein "Bogen-Wechsel" ist. Dieser wird klar und deutlich erst im "Schlangenschwung" verwirklicht.

---

<sup>129</sup> den "Viertelkreisschwung" von Mathias Zdarsky, den er auch als "Telemarschwung" bezeichnete, lassen wir hier unberücksichtigt.

## Vom Torlauf zum "Wedeln"

Als in den 20er Jahren die Engländer in der Schweiz begannen, den Slalom zu praktizieren, ließ sich der von Mathias Zdarsky bereits im Jahr 1901 kreierte alpine Torlauf-Bewerb - trotz starker Widerstände insbesondere von Seiten des Deutschen Skiverbandes, der nur den Langlauf und den Sprung gelten lassen wollte - nicht mehr weiter verhindern. Hannes Schneider brachte den von dem Engländer Arnold Lunn in der Schweiz veranstalteten "neuen" alpinen Wettbewerb auf den Arlberg. Wobei hier ausdrücklich zu erwähnen ist, daß es der Freund und Schüler von Mathias Zdarsky, der Deutsche Wilhelm Rickmer Rickmers war, der den "Schlangenschwung" auch den Engländern vermittelte und dadurch die entscheidende Tat für das Überleben des Alpinen Skilaufs vollbracht hat.

*"Drei Gruppen von Skirennläufern und -rennfahrerinnen beherrschten die vorerst wenigen frühen alpinen Skirennen, in deren Mittelpunkt stets das „Arlberg-Kandahar“, dann als weitere Wegbereiter des alpinen Rennsports die Internationalen Akademischen Winterspiele und erst später, von 1931 an, die von der Fis ausgeschriebenen alpinen Wettkämpfe standen.*

*Gerechterweise müssen zuerst die Engländer genannt werden, denn sie leisteten die Pionierarbeit für die alpinen Disziplinen. In den Rennen selbst spielten der hervorragende Bill Bracken und etliche ausgezeichnete Läuferinnen lange Zeit mit die erste Geige.*

*Die zweite Gruppe umfaßt die Schweizer, also die Vertreter jenes Landes, in dem der moderne Slalom aus der Taufe gehoben wurde. Die Schweiz war auch erfolgsmäßig die erste große 'alpine' Skination... Der große Gegenspieler der Schweiz, aber man kann es nach Belieben auch umgekehrt sehen, waren ebenfalls von Beginn der alpinen Ära an die Österreicher. Ihre 'Sturmtruppe' stellten in diesen ersten Jahren vor allem die berühmten 'Roten Teufel' aus Innsbruck mit den Lantschnern als Kernmannschaft... Rudi Matt und seine Gefährten vom SC Arlberg ergänzten zusammen mit einer ganzen Anzahl weiterer Spitzenfahrer die schon damals sehr schlagkräftige Mannschaft der Österreicher. Schließlich kam aus Österreich auch der erste große Techniker des modernen Abfahrtslaufes, Toni Seelos. Einzelne her-*

*vorragende Rennläufer Deutschlands konnten ebenfalls schon bald schöne Erfolge erzielen.*"<sup>130</sup>

Toni Seelos war - wie Mathias Zdarsky und Hannes Schneider - ein gelehriger Schüler des "Lehrmeisters Gelände". Von den "Pflug-Theoretikern" ließ er sich nicht beirren und ging seinen eigenen Weg. Er flüchtete aus dem "Pflug-Prinzip", indem er gleichsam "in die Luft ging". Er verstärkte dadurch die "Schwebel"<sup>131</sup> des "Galopp-Wechsels" und umging so das Problem des Driftens. Die Hochentlastung ermöglichte ihm auch eine parallele Skiführung und die Vorlage. So berichtet Heinz Polednik:

*"Beim Arlberg-Kandahar-Rennen 1930 tauchte in den Ergebnislisten erstmals ein Name auf, der in den folgenden Jahren zu einem festen Begriff in Skisport werden sollte : Toni Seelos. Erst kurz vorher hatte der damals 19jährige Hüterbursche und Holzarbeiter seine ersten Rennversuche unternommen. Das Wort 'Slalom' war gar erst zu Beginn dieses Jahres an sein Ohr gedrungen. Sein Freund Völk hatte es ihm erklärt. Von Anfang an faszinierte ihn diese neue Art des sportlichen Skifahrens. Unentwegt übte er in seiner Freizeit in den Waldschneisen um Seefeld 'Slalom'. Da geschah ein kleines Wunder. Bereits beim ersten Antreten in einem von ausgezeichneten Innsbrucker Rennfahrern beschickten Torlaufbewerb in der Seegrube siegte der Neuling vor allen Assen mit einem Vorsprung von 5 Sekunden... Unablässig an sich arbeitend, formte dieses Naturtalent jenen Stil, der, auf Knievorlage, gleichzeitiger Belastung beider Skier im Wechsel mit gleichzeitiger Entlastung und Körperschwung beruhend, als „Tempo- oder Parallel-Schwung“ eine neue Ära der alpinen Skitechnik einleitete."*<sup>132</sup>

Der "Schlangenschwung" als Voraussetzung für den Torlauf kam dadurch immer mehr in Mode. Für das Bogenfahren in einer Schlangenlinie wurde schon damals am Arlberg der Name "Wedeln" geboren.

Das Verwinden im Rumpf, wie es den "gewöhnlichen Bogenschwung" Zdarskys prägte, findet sich bis heute in der hoch-vorziehenden "Beckenkurbel". Mit besonderer Betonung des horizon-

---

<sup>130</sup> Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

<sup>131</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

<sup>132</sup> Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

talen Gegendrehens kehrt es ganz deutlich im Wedeln nach dem "Mambo-Prinzip" des Schweizers Josef Dahinden wieder. Das Gegendrehen der Beine gegen den Rumpf, wie es dem Prinzip des "Galopp-Wechsels" entspricht, fand seine deutliche "Wiederauf-erstehung" bei den mit extremer Gegenschulter fahrenden Rennläufern. Das Wedeln mit Beispieltechnik von Stefan Kruckenhauer kehrte dann fast ganz zum Prinzip des "Schlangenschwunges" Zdarskys zurück, allerdings mit einer ästhetisch-dogmatisch parallelen Skiführung. Diese zeigte sich den Variationen des "Pflug-Prinzips" zwar überlegen, was bereits Toni Seelos demonstrierte, die volle Funktionalität war aber damit noch nicht erreicht. Der Rennsport, der Funktionalität vor Ästhetik setzt, ging "back to the roots" und trieb die "Rückentwicklung zu Zdarsky" weiter voran. Das Dogma der engen und parallelen Skiführung mit Außenskibelastung wurde aus Gründen der Zweckmäßigkeit in der Rennpraxis aufgegeben. Es wurde deutlich, daß sich auch die Innenskibelastung, das scherende Umsteigen auf den Innenski, der "Einbein-Schwung" vom Innenski weg, usw. in vielen (nicht in allen!!) Situationen als brauchbar erweisen. Hubert Mumelter beschrieb schon im Jahre 1933 den "Weg zum Wedeln" sehr witzig:

*"Den Stemmkrystiania veredeln  
die Arlberger im Wedeln.  
Vorallem dient er zum Slalom,  
wie man benennt im Ski-Idiom."*<sup>133</sup>

"Drei Dinge" sind für die "Galopp-Schwünge" Mathias Zdarskys unentbehrlich :

die Vorlage (der Skiläufer wird vom Körper gezogen)

das Flachstellen der Skier (so daß der Bergski driften kann)

die Beweglichkeit im Hüftgelenk des belasteten Bergbeines (so daß der Rumpf der Schwerkraft folgen und ein neues Bogen-Zentrum eröffnen, und damit das fahrende Bergbein gegen den bewegten Rumpf bein-spielend drehen kann).

---

<sup>133</sup> Hubert Mumelter. Ski-Fibel. Berlin 1933.

Die ersten beiden Punkte hat Hannes Schneider in seiner Arlbergtechnik verwirklicht. Alle drei Punkte realisieren heute die mit Beinspiel-Technik galoppenden Skirennläufer.

## Der Schwung

Mathias Zdarsky bemühte sich in allen seinen Schriften, durch klare und eindeutige Ausdruckweisen Mißverständnisse auszuschließen. So wurden von ihm Begriffe wie "Schrägfahrt", "Stemmlage", "Stemmstellung" klar definiert. Was aber ein "Schwung" im Unterschied zu einem "Bogen" sein soll, das wurde von ihm genausowenig klar ausgesprochen, wie von den nachfolgenden Skitheoretikern bis heute. Fritz Reuel hatte deshalb in seiner "Denkschrift" bereits vor einem halben Jahrhundert kritisch angemerkt:

*"So berechtigt und praktisch ein Unterscheiden von Schwung und Bogen für den täglichen Gebrauch auch sein mag, so wenig hält es wissenschaftlicher Nachprüfung stand. Diesbezüglich sollte den gesunden Menschenverstand schon die Tatsache mißtrauisch machen, daß ein guter Fahrer den Kristiania mit Leichtigkeit auch als allmählich verbundenen Bogen und den Telemark als gerissenen plötzlichen Schwung fahren kann. Entscheidend dafür, ob diese Übungen für das Auge mehr als Schwung oder als Bogen wirken, ist lediglich der Unterschied in der Größe des jeweils benötigten Energieaufwands **in der Zeiteinheit**. So erscheint uns beispielsweise der Kristiania deshalb als der 'typische Schwung', weil das 'Querdrehen' der Skier **in der gleichen kleinsten Zeitspanne unverhältnismäßig viel mehr Kraft** erfordert als das 'Längsdrehen' derselben beim Telemark. In Wirklichkeit sind natürlich beide Übungen 'Bögen' und es besteht zwischen ihnen diesbezüglich nur ein Unterschied der Intensität der den 'gewalt-sameren' von ihnen in oberflächlicher Betrachtungsweise **als Schwung erscheinen läßt.**"<sup>134</sup>*

Mathias Zarsky verwendete die Wörter "Schwung" und "Bogen" scheinbar synonym. Einmal schrieb er "Bogenschwung", dann "Bogenfahren" , dann "Bogen".

Eindeutig war bei ihm bloß die Unterscheidung dieser "Bogen/Schwünge" danach, ob die bei ihnen in den Schnee gezeichne-

---

<sup>134</sup> Fritz Reuel. Denkschrift über die entwicklungsgeschichtlichen, physiologischen und dynamischen Grundlagen jeder Art menschlichen Laufens, Bogenlaufens und Schwingens. Typoskript. O.J. (1931?)

te Spur nur einem "Viertel-Kreis" oder schon einem "Halbkreis" entsprach. Der "Telemarkschwung" war für ihn ein "Viertelkreisschwung". Er bezeichnete damit einen Halteschwung aus der Schußfahrt heraus zum "Querhalt".

Als "Bogenschwung" und "Bogenfahren" wurden von ihm die Bögen aus der Schrägfahrt heraus zum Hang hin bezeichnet.

"Kreisschwung" oder "Halbkreisschwung" waren dagegen jene Bögen, welche die Schrägfahrtrichtung umkehrten: also unsere Schwünge oder Bögen vom Hang weg. Das Aneinandereihen von "Kreisschwüngen" ergab den "Schlagenschwung". Zdarsky legte hier besonderen Wert darauf, daß dies auch wirklich "Halbkreisschwünge" waren. Die Bögen mußten zum Halbkreis ausgefahren werden.

Die Verwendung des Wortes "Schwung" nimmt in den späteren Publikationen Zdarskys immer mehr ab. Der "Schwung" ist dann nur mehr der "Bogen im eigentlichen Sinne". In seinen "Methodischen Skiläufübungen" schrieb er:

*"Ungleich schwieriger, aber für den Skifahrer viel sicherer ist der Bogen im eigentlichen Sinne, auch, das heißt richtiger, der Kreisschwung genannt. Der Kreisschwung zeichnet sich dadurch aus, daß der Durchmesser nur einige Meter beträgt und der Bogen genau ein halber Kreis ist. Im Durchschnitt schwankt der Durchmesser zwischen 3 und 6 m."*<sup>135</sup>

*"Steile Hänge kann man durch rasche Anreihung von kurzen Kreisschwüngen in angenehmer und doch äußerst schneidiger Fahrt herabsausen. Derart ununterbrochen aneinandergereihte Kreisschwünge werden Schlangenschwung genannt. Gerade so wie mäßig gekrümmte Bögen keine Kreisschwünge sind, sind wellige Fahrtrichtungsänderungen keine Schlangenschwünge."*<sup>136</sup>

In der Auflage seines Buches vom Jahre 1908 kommt das Wort "Schwung" kaum mehr vor. Statt vom "Kreisschwung" spricht er dort nur mehr vom:

---

<sup>135</sup> Mathias Zdarsky. Methodische Skiläufübungen. In: Der Schnee. Wien 1907 und in: Mathias Zdarsky (Red. Hans Gärber). Skisport. Gesammelte Aufsätze von Mathias Zdarsky. Wien 1915 (1909)

<sup>136</sup> Mathias Zdarsky. Methodische Skiläufübungen. In: Der Schnee. Wien 1907 und in: Mathias Zdarsky (Red. Hans Gärber). Skisport. Gesammelte Aufsätze von Mathias Zdarsky. Wien 1915 (1909)

*"..sehr kurze, scharfe, halbkreisförmige Bogen fahren..."<sup>137</sup>*

Er bezeichnete ab dieser Zeit den Bogen vom Hang meist nur mehr als "Bogenfahren".

*"Auf breiten, steilen Hängen aus Sportlust, auf schmalen Steilstreifen aus zwingendem Grunde, kann man einen Bogen an den anderen sofort derart anreihen, daß die Spur aus halbkreisförmigen Bogen gebildet wird. Diese Art von Bogen heißen Schlangenschwung. Eine sanftwillige Skispur kann niemals durch den Schlangenschwung entstehen."<sup>138</sup>*

Mathias Zdarsky hatte offenbar den inflationären Gebrauch des Wortes "Schwung" gespürt und vielleicht deswegen später dieses Wort fast nur mehr für den "Schlangenschwung" gebraucht: also für ein Aneinanderreihen von mehreren "Bogen-Wechsel". Als Bild für das "Schwingen" scheint ihm dabei das pendelnde hin und her Schwingen des Körperschwerpunktes von einer auf die andere Ski-seite gedient zu haben. Er sprach auch vom raschen "Stemmstellungswechsel" während der Fahrt. Dieses Aneinanderreihen führte er auch rückwärts aus. Er kannte bereits den "Schlangenschwung rückwärts" und den "Walzerschwung".

In seinem ersten Buch vom Jahr 1896 ist dies aber noch nicht so geklärt. Mir scheint, daß er ursprünglich mit den Wörtern "Schwung" und "Bogen" dasselbe Ereignis benannt hat. Anscheinend tat er dies aber mit unterschiedlicher Gewichtung:

Mit dem Wort "Bogen" beschrieb er mehr die Außen-sicht dieses Ereignisses. Es bezog sich vorwiegend auf die Fahrspur im Schnee, auf das bogenförmige Spurziehen.

Das Wort "Schwung" scheint er dagegen mehr der In-nensicht desselben Ereignisses zugeordnet zu haben. Es bezog sich offensichtlich auf das dynamische Er-leben des Bogenfahrens beim Auseinandersetzen mit Fahrtgeschwindigkeit, Schwerkraft und Schneewieder-stand. Besonders scheint Zdarsky das rhythmische und mutige Verlagern des Bogenzentrums von einer Skiseite auf die andere durch Hin-und-Her-Schwingen des Körperschwerpunktes im Auge gehabt zu haben.

---

<sup>137</sup> Mathias Zdarsky. Alpine (Lilienfelder) Skifahr-Technik. Eine Anleitung zum Selbstunterricht. Berlin 1908

<sup>138</sup> Mathias Zdarsky. Alpine (Lilienfelder) Skifahr-Technik. Eine Anleitung zum Selbstunterricht. Berlin 1908

Ich habe daher - Zdarsky folgend - den "Schwung" als "Bogen-Wechsel" definiert. Aus der anderen Skiliteratur geht dies jedoch so nicht hervor. So wurde immer wieder versucht, das Wort "Schwung" einem bestimmten Sachverhalt zuzuordnen: Die einen Autoren machten aus einem Bogen einen Schwung einfach durch eine größere Fahrgeschwindigkeit. Der "Fahrt-Schwung" wurde dabei in den Bogen eingebracht, und sorgte so für die Namensänderung. Am Prinzip des Bogens hatte sich aber dadurch noch nichts Wesentliches geändert. Andere wieder erweckten den Eindruck, als sei die eigene schwunghafte Ganzkörperbewegung das Wesentliche am Schwung. Und schließlich meinten wieder andere, ein Schwung sei alles, was schon eine deutliche Phase einer parallelen Skiführung erkennen lasse. In allen diesen Erklärungen sehe ich aber nicht das Wesentliche erfaßt. Was ein Bogen ist, das weiß jeder, auch wenn er vom Skilaufen nichts versteht. Genauso sollte auch jeder, der hinsichtlich des Skilaufens kein Fachmann ist, eindeutig erkennen können, was ein Schwung ist. Was jeder Außenstehende neben dem Bogen beobachten kann, das ist eben der Bogen-Wechsel.

Es ergeben sich für mich aus dieser Sichtweise zwei klar unterscheidbare Beobachtungsaufgaben:

Wie wird der Bogen gestaltet? Wie kann sich der Bogen, ohne seine Richtung zu wechseln, ändern? Es ist dies die Frage nach den "Bogen-Änderungen" und nach den "Bogen-Arten".

Mit welchen Manövern kann man die Richtung eines Bogens wechseln? Dies ist die Frage nach den verschiedenen Arten des "Bogen-Wechsels". Zum Bogen-Wechsel gehören das jeweils den Schwung vorbereitenden "Bogenende" und der jeweils dem "Bogen-Wechsel" folgende "Bogenbeginn". Die Frage nach den Arten der "Bogen-Wechsel" beinhaltet die Frage nach den "Schwung-Prinzipien".

Wurde zum Beispiel ein Linksbogen in einen Rechtsbogen mit einem für das realisierte Schwungprinzip typischen Bogenbeginn gewechselt, dann ist der Schwung "gelaufen".

Was nun folgt, das kann ganz Verschiedenes sein. Jeder Bogenbeginn hat mehrere Freiheitsgrade, die spezifisch genutzt werden können. Was auf den Wechsel konkret folgt, das bestimmt die si-

tuative Aufgabe, bzw. die "Handlungsabsicht" des Skiläufers. Wenn die Fahrt zum Halt kommen soll, dann wird eine andere "Änderung" im Bogen erforderlich sein, als wenn ein weiterer "Bogen-Wechsel" geplant ist. Der folgende "Bogen-Wechsel" ist wiederum in seinem "Schwung-Prinzip" nicht festgelegt. Man kann das gleiche "Schwung-Prinzip" wiederholen, muß das aber nicht unbedingt tun. Es ist auch möglich, den Bogen so zu "ändern", daß das Bogenende eine geeignete Vorbereitung für eine andere Schwungart darstellt.

Es ist daher geradezu widersinnig, den Schwung als Einheit mit dem Bogen zu lehren. Durch diese "Verklebung" werden alle Freiheitsgrade der situationssadaequaten Bogen-Änderungen eliminiert, bzw. zumindest stark eingeschränkt.

Durch die in den Skischulen übliche "Bogen-Philosophie"<sup>139</sup>, welche die "Schwungaus-steuerung" ästhetisierend dogmatisiert, wird geradezu das ausgetrieben, was das "A und O" des Rennsports und des situativen Geländefahrens ist. Es gibt daher die klare Forderung, die Unabhängigkeit und Freiheit der "Schwünge" von den "Bogen-Änderungen" zu erkennen und in den Lehrwegen zu fördern.

Wenn ich also in einer Art Metasprache über das Werk Zdarskys spreche, dann verwende ich das Wort "Schwung" klar und eindeutig anders, als es Zdarsky noch im Jahr 1896 tat, und auch anders, als es die ihm nachfolgenden Skitheoretiker bis heute tun.

Ich bin aber überzeugt, daß meine Wortverwendung mir ein gutes Werkzeug für die Analyse einer wesentlichen und auch beobachtbaren Tatsache liefert: nämlich für das Manöver des Wechsels von einem Linksbogen in einen Rechtsbogen oder umgekehrt.

Was nach diesem Manöver im weiteren Bogen geschieht, ob umgekantet, umgestiegen, vorgelegt, gestemmt, die Schrittstellung gewechselt usw. wird, das nenne ich, wie schon dargelegt, "Bogen-Änderung".

Für die Analyse einer Skitechnik ist es aus meiner Sicht fundamental, zwischen den Manövern des "Bogen-Wechsels" und den Manövern des "Bogen-Änderns" klar zu unterscheiden. Der "Bogen-

---

<sup>139</sup> Hier zeigt sich, daß das Skilehrwesen kein "Kind" des funktionalen Skilaufs ist, sondern den sogenannten "Kunstlauf" zum Vater hat, den die ratlosen "Norweger" Mitteleuropas im ersten Jahrzehnt unseres Jahrhunderts als "Schönheitswettbewerb" erfunden hatten.

Wechsel" kann, muß aber nicht mit dem Überfahren der Gefällslinie zusammenfallen. Das Umsteigen oder das Umkanten können mit dem Manöver des Bogen-Wechsels zusammenfallen, müssen dies aber nicht. Das muß klar gesehen werden.

Es gibt daher, wenn man zwei aneinandergereihte Bögen betrachtet, drei unterschiedliche Orte, die für die Beobachtung von großem Interesse sind. Darauf beziehen sich die folgenden grundsätzlichen Fragen:

Wo haben zwei aufeinanderfolgende Bögen eine gemeinsame Tangente, eine sogenannte Wendetangente? Dort ist der Ort des Bogen-Wechsels, d.h. des Schwunges.

Wo bildet die Gefällslinie eine Tangente an den Bogen? Dies ist der Ort, bei dem die Bogenfahrt am steilsten ist. Hier ist Vorlegen angesagt.

Wo ist der Ort, wo umgestiegen und/oder umgekantet wird? Dieser Ort kann mit den beiden anderen zusammenfallen, aber auch zwischen ihnen liegen.

Ich wiederhole ausdrücklich: Die Orte des Bogen-Wechsels, die des Umsteigens/Umkantens und die des Überfahrens der Gefällslinie können, müssen aber nicht zusammenfallen.

Das Umkanten, aber auch das Umsteigen können Elemente sowohl des Manövers des "Bogen-Wechsels", als auch Elemente des "Bogen-Änderns" sein. Von diesen Elementen alleine kann man daher nicht auf die übergeordneten Ganzheiten schließen. Diese muß man auf einer höheren Betrachtungsebene zu bestimmen suchen.

## Talstrebende Handlung

Der Skilauf kann mit verschiedenen "Handlungsabsichten" betrieben werden. Es kann die Einstellung dominieren, mit den Skiern den Hang queren zu wollen. Das Verhalten kann aber auch von der Absicht geprägt sein, in das Tal hinunterzufahren.

Es ist klar, daß im situativen Skilauf die Handlungsabsichten entsprechend den vom Gelände gestellten Aufgaben variieren, bzw. dies tun sollten. Hier soll daher bloß die Verhärtung und die Unbeweglichkeit der Handlungsabsicht kritisch betrachtet

werden. Im situativen Skilauf kann die "Trägheit der Einstellung" nämlich dazu führen, daß die Handlungsabsicht quer zu jener Bewegungsaufgabe liegt, die das Gelände stellt. Dies kann Unfälle zur Folge haben.

Eine "talstrebende" Handlungsabsicht dominiert zum Beispiel beim nordischen Skispringen. Dem Skilanglaufen liegt dagegen eine "hangquerende" Handlungsabsicht zugrunde.

Wir haben schon angedeutet, daß der hangquerenden Handlungsabsicht Bewegungsaufgaben entsprechen, die vorwiegend durch das erbkoordinative Leistungsmuster "Laufen" gelöst werden. Der talstrebenden Handlungsabsicht sind dagegen Bewegungsaufgaben zugeordnet, wie zum Beispiel das der Schwerkraft entgegenwirkende Bremsen, das mit dem Leistungsmuster des "Galopps", bzw. des hakenschlagenden "Galopp-Wechsels" beantwortet wird. Das Laufen ist ein Muster der Fortbewegung durch eigene Muskelkraft. Der Galopp aber darüber hinaus eines, das ein Bremsen mit Muskelkraft leisten kann: als "Fortbewegungsmuster" leistet das vorneliegende "Sprungbein" ziehende, beim "Bremsmuster" dagegen das nachgestellte "Landebein" bremsende Arbeit.

Der Fahrweise Mathias Zdarskys lag das erbkoordinative Leistungsmuster des Galopps zugrunde: Beim vorschaukelnden Gewichtübertragen und beim ziehenden Aufrichten am Bergbein, wirkte es als "Fortbewegungsmuster". Nach dem Galoppwechsel jedoch funktionierte es als "Bremsmuster". Zdarskys Gegner entwickelten ihren Skilauf entlang des Leistungsmusters "Gehen" (Paßgang), was zu ganz anderen Strategien der Geländebewältigung führte.

Wir wollen nun die beiden Handlungsabsichten vergleichen:

Die hangquerenden Handlungsabsicht steuert die Hangschrägfahrt und bringt das Problem, die Richtung umzukehren.

Die Schußfahrt dagegen ist eine talstrebende Handlung. Ihr Problem besteht darin, die Schußfahrt zu kontrollieren und bremsend zu beherrschen.

Sehr schön drückte dies Max Winkler aus. Er stellte seinem Buch "Der Schillauf"<sup>140</sup> folgenden Leitsatz voran:

---

<sup>140</sup>Max Winkler. Der Schillauf. München 1932<sup>5</sup>

*"Der Sinn des Schilaufs ist die flotte Schußfahrt, solange man das Tempo meistern kann. Schwung und Bogen gehören dorthin, wo das Gelände sie erzwingt."*(8)

*"Bei aller Freude an schwierigen Schilaufkunststücken wollen wir aber daran festhalten, daß das Ideal des Schilaufes die sausende Fahrt in der freien Bergnatur ist."*(73)

*"Darum frühzeitig und immer wieder weg vom Übungshang, ins Gelände, in die freie Bergnatur hinaus!"*(66)

Diese Einstellung hat sich aber leider in den meisten Lehrwegen nicht durchgesetzt. Im Gegenteil, auch heute noch wird im alpinen Bereich im Skischüler eine hangquerende Handlungsabsicht "progammiert". In dieser Einstellung ist dann die Schrägfahrt die "Sicherheitsposition", die man nur der Not gehorchend verlassen möchte. Das führt dazu, daß man bestrebt ist, die Fahrtrichtung möglichst schnell und "reibungslös" umzukehren. Die Fixierung auf das Problem, die Skienden berwärts auf die andere Seite der Fallinie zu "drehen", ist die Folge. Diese Orientierung auf das "Drehen" der Skienden führt zur Suche nach Erleichterungen. Die Frage: "Wie kann ich reibungsarm drehen?" scheint dann das Hauptproblem vieler Anfänger auszudrücken. Diese Grundeinstellung entfaltet daher eine "Entlastungsphilosophie". In dieser Sichtweise meint man, das Geheimnis des Skilaufs sei schon entschlüsselt, wenn die vielen Möglichkeiten, die Skier zu entlasten, erkannt seien. Das Skilaufen wird dabei von der Frage beherrscht, durch welche Manöver es wohl gelingen kann, die Skier reibungsarm oder im Sprung sogar reibungslos über die Fallinie zu drehen. Mit dieser festgefahrenen Orientierung auf das Drehen der Skienden ist die Fixierung auf die "teuflische" Fallinie, die es möglichst schnell und reibungslos zu überwinden gilt, verbunden.

Der hangquerenden Handlungsabsicht ist also eigen :

Die Schrägfahrt bedeutet Sicherheit;

die Fallinie bedeutet Gefahr; dies führt zum gefahrmeidenden Rücklegen;

die Skienden sind möglichst schnell auf die andere Seite der Fallinie zu drehen;

das Drehen soll daher entlastet geschehen;

daraus entsteht das Hauptproblem: "Wie kann ich entlasten?".

Anderes entsteht bei der talstrebenden Handlungsabsicht:

Die Schußfahrt ist der zu suchende Genuß;

die taloffene Haltung beim Passieren der Falllinie wird im Bogen durch Vorlegen gesucht;

der Körperschwerpunkt muß auf die andere Seite der Skier; nicht die Skier müssen auf die andere Seite der Falllinie gebracht werden;

der Körper "schwingt" also mit seinem Schwerpunkt auf die andere Skiseite;

die Aufmerksamkeit liegt nicht am Ski, sondern auf den Hüften; diese drehen aber die Skier nicht mit einer "Beckenkurbel" an, sondern folgen der Schwerkraft auf die andere Skiseite;

das Drehen der Skier hat Zeit, und es soll mit Belastung geschehen; die Schußfahrt soll ja kontrolliert und gebremst werden;

das Problem ist daher nicht, "Wie kann ich entlasten und drehen?", sondern: "Wie bekomme ich den Körper nach vor und auf die andere Skiseite?" und "Wie kann ich "belastenden" Druck aufbauen?"

Wie sich der hangquerende Skilauf in den Alpen verbreitet hat, das kann man heute im Wintersport gut beobachten. Die Skischulen fahren mit ihren Schülern in Schlangen, den ganzen Hang querend, zu Tal. So mancher Unfall wird dadurch begünstigt. Die Skischul-Absolventen verhalten sich später dann genau so. Die ihnen vermittelte Handlungsabsicht macht sie zögerlich. Aus Angst schieben sie den die Schrägfahrt umkehrenden Bogen immer mehr hinaus. Die Schrägfahrt wird dadurch immer schneller, und das Wenden für sie dadurch immer schwieriger. Der hinter ihnen von oben kommende Skiläufer kann dann oft nicht erkennen, ob dieser ängstliche Mensch sich nun doch zur Richtungsänderung entschließt oder nicht. Letztlich kann man weder links noch rechts vorbeizufahren riskieren, und man muß eben anhalten.

Dies wiederum behindert bei unübersichtlichen Stellen oft die Nachkommenden, was nicht selten der Anlaß für einen Unfall ist. Dies alles geschieht eigentlich nur, weil die Skischüler über den "Pfluglehrweg" psychisch so konditioniert wurden, daß sie zu einer echt talstrebenden Handlungsabsicht nicht mehr fähig sind.

Diese falsche Programmierung versucht man nun nicht etwa methodisch zu ändern, was effektiv und naheliegend wäre, sondern man weicht auf das iuristische Feld aus. Man gibt das Problem an eine andere Wissenschaft weiter, die dann einfach festlegt, daß, analog zum Straßenverkehr, der von hinten, bzw. oben kommende Läufer in der Regel am Unfall die Schuld trägt. Es geht bei diesem Bemühen um "Sicherheit" daher gar nicht um eine Unfallverhütung, sondern nur um eine Schadensregulierung.

Ganz anders würden sich aber Anfänger, die einen Lehrweg der talstrebenden Handlung hinter sich haben, verhalten. Die Falllinie wäre für sie keine besondere "Angst-Linie". Sie würden daher versuchen, ihr entlang einen Korridor hangabwärts zu fahren. Je steiler der Hang, umso mehr Bögen würden sie fahren, und umso schmaler würde der Korridor sein, den sie für ihre Abfahrt benötigen. Das Vorlegen beim Überqueren der Gefällslinie ist für sie ja das geringere Problem.

Davon kann sich jeder Skilehrer selbst überzeugen, wenn er tatsächlich versucht, das Skilaufen entlang des von Mathias Zdarsky aufgegriffenen Leistungsmusters des "Galopp-Wechsels" zu vermitteln. Ich habe diesen Lehrweg mehrere Jahre lang realisiert. Aus meiner Erfahrung heraus kann ich diesen Weg jedem empfehlen.

Aus der hangquerenden Handlungsabsicht ist es dagegen schwer, das erforderliche Vorlegen beim Überfahren der Gefällslinie zu entwickeln. Dagegen sind meist schon zu starke psychische Sperren aufgebaut. Diese psychischen Blockaden kommen insbesondere im Massenskilaf zum Tragen. Die guten Läufer leiden unter diesem "Pflug-Schrägfahrt-Lehrweg" weniger, denn das Gelände krepelt sie sozusagen psychisch um. Durch diese "Gehirnwäsche" werden sie dann nicht wegen des hangquerenden Lehrweges, son-

dern trotzdem gute Skiläufer. Zu viele Skischüler werden aber "Alpin-Opfer" einer sie verklemmenden Lehrmethode.

Mathias Zdarskys Vorlagetechnik wurde rechthaberisch abgewehrt. Dies mußten vermutlich Millionen von Skiläufern mit Unfällen bezahlen. Es ist unglaublich, welche Folgen der Neid und die Geltungssucht von wenigen "Experten" für die Volksgesundheit haben kann.

Bereits vor 60 Jahren hat Fritz Reuel vor diesem Irrweg gewarnt. Seine fundierten Einwände und Vorschläge blieben aber letztlich genauso unbeachtet wie die von Mathias Zdarsky. So schrieb Reuel in seiner Denkschrift:

*"Dieser bedauerliche teilweise alpine Bankrott des Gesamtskillaufes in seiner schöneren, weniger anstrengenden Hälfte, geht auf die alte telemärker "Norwegertechnik" zurück, aus der heute noch - abgesehen vom tieferen Heruntergehen und stärkeren "Vorlegen" beim Kristiania - unser Gleitschwingen fast unverändert besteht. "*<sup>141</sup>

Er kritisiert schon damals die auch heute noch

*"...zu beobachtenden marionettenhaft pendelnden und maschinenhaft starren Teilbewegungen des Gesäßes, der Schultern, der der Arme..."*<sup>142</sup>

Die der hangquerenden Handlungsabsicht entsprechende Fixierung auf das entlastete Drehen der Skier über die Falllinie hat nach Fritz Reuel

*"...zur Aufstellung verwickelter, widerspruchsvoller 'Stammbäume der Schwünge' geführt. Leider hatte man dabei ihren wirklichen Stammvater, den Körper zu berücksichtigen unterlassen und ihre wahren Erzeugerinnen, die Schwerpunktverlegung und Verwindung genauer zu untersuchen vergessen. Der Skilauf wurde zu ausschließlich als 'Kunst verstellbarer Kufen' betrachtet und der Skiläufer zu vorwiegend als 'menschliche Rodel' behandelt. Dem Anfänger hat diese oberflächliche 'oberkörperlose' Methode glücklicherweise nicht allzuviel geschadet. Er ist infolge der Sperrigkeit seiner Bretter und des Schnees so wie so dazu verurteilt, geraume Zeit*

---

<sup>141</sup> Fritz Reuel. Denkschrift über die entwicklungsgeschichtlichen, physiologischen und dynamischen Grundlagen jeder Art menschlichen Laufens, Bogenlaufens und Schwingens. Typoskript. O.J. (1931?)

<sup>142</sup> Fritz Reuel. Denkschrift über die entwicklungsgeschichtlichen, physiologischen und dynamischen Grundlagen jeder Art menschlichen Laufens, Bogenlaufens und Schwingens. Typoskript. O.J. (1931?)

*körperlich mehr oder weniger unbeholfen zu laufen. Dabei kamen jene Stammbäume sogar seinem Bedürfnis entgegen, die Schwünge und ihre verschiedenen Verbindungen schneller formal unterscheiden zu lernen. Für die Fortgeschrittenen waren die Folgen dieser ausschließlichen Unterkörper- und Schlittenkufen-Methode schon bedenklicher. Es wurde ihnen damit die höhere theoretische Einsicht erschwert und der Weg zur organischen Weiterentwicklung und zum praktischen Fortschritt an entscheidender Stelle verschüttet. Denn der Skilauf ist wie jede Sportart, geschweige denn jeder Bogenlauf, vor allem eine Kunst des Körpers und erst in zweiter Linie eine Fertigkeit der Beine und des Geräts. Es ist deshalb höchste Zeit, daß mit dem Dogma von der theoretischen und praktischen Vorherrschaft der Skiführung über den Körper beim Skischwingen, auf dem Lehrbücher und Unterricht fast ausschließlich aufgebaut waren, endgültig aufgeräumt wird."*<sup>143</sup>

Betrachtet man angesichts dieser Kritik den Lehrweg Mathias Zdarskys, den dieser bereits im vorigen Jahrhundert vorgeschlagen hat, so steht bei ihm das Bewegen des Oberkörpers ganz im Vordergrund. Bereits beim Stand geht er eindringlich darauf ein, wenn er fordert:

*"Das Körpergewicht ist soviel als möglich nach vorne zu legen, so daß man das Gefühl bekommt, als müßte man fast nach vorne fallen. Die Fersen dürfen nicht gehoben werden. Man steht scheinbar auf der ganzen Sohle, und doch ist die eigentliche Unterstützungsfläche nur der vordere Teil des Fußballens und die Zehen."*<sup>144</sup>

Beim Fahren wird das Vorlegen des Oberkörpers noch wichtiger:

*"In der Hüfte neigt man sich etwas vor, und die Knie sind mäßig, sehr mäßig gebeugt, auf keinen Fall darf jedoch der Körper steif gehalten werden. Der Fahrende muß stets das Gefühl haben, daß der Oberkörper den ganzen Fahrer zieht."*<sup>145</sup>

Letzlich ist

---

<sup>143</sup> Fritz Reuel. Denkschrift über die entwicklungsgeschichtlichen, physiologischen und dynamischen Grundlagen jeder Art menschlichen Laufens, Bogenlaufens und Schwingens. Typoskript. O.J. (1931?)

<sup>144</sup> Mathias Zdarsky. Lilienfelder Skilauf-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen. Hamburg 1897 (1896)

<sup>145</sup> Mathias Zdarsky. Lilienfelder Skilauf-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen. Hamburg 1897 (1896)

*"...das Übertragen des Körpergewichtes, wie es beim Kreisschwungwechsel erforderlich ist,..."*,<sup>146</sup>  
das Entscheidende der talstrebenden Technik Mathias Zdarskys. Denn:

*"Je rascher man fahren will, desto kräftiger muß der Oberkörper den ganzen Skifahrer ziehen."*<sup>147</sup>

Mathias Zdarsky versuchte seine Schüler zu einer tal-strebenden Handlung hinzuführen, indem er sie den Kreisschwung als eine Schußfahrt mit unterschiedlichem Gefälle sehen lernte.

*"Das Gefälle der Bahn des Kreisschwunges ist sehr verschieden, je nach der Phase. Beginnt man den Bogen aus dem Stande, so stehen wir im Raume waagrecht. Hat nun zum Beispiel der Hang eine 40 gradige Neigung, so hat der Kreisschwung in jeder Phase, während der wir in der Richtung des fließendenn Wassers fahren, auch eine Neigung von 40 Grad, während das Ende des Kreisschwunges wieder waagrecht liegt. Wir senken uns also beim Kreisschwung eigentlich auf einer schiefen Ebene, welche S-förmig zwischen zwei waagrechten gekrümmt ist, sobald wir uns die Neigung in einer vertikalen Ebene vorstellen.*

*Daraus geht hervor, daß es zweckmäßig ist, den zukünftigen Bogenfahrer zuerst fleißig in der Richtung des fließenden Wassers fahren zu lassen, aber auf wechselndem Gefälle.*

*Betrachten wir ein solches Fahren etwas genauer. Der leichteren Verständigung wegen nehmen wir den Fall sehr schematisch.*

*Auf einer mäßig geneigten Ebene fährt der Skifahrer abwärts. Plötzlich senkt sich die Bahn auf 40 Grad. Bleibt der Skifahrer in unveränderter Stellung, so gehen ihm die Skier durch und er kommt zum Sitz. Will er das Rückwärtsfallen verhüten, so muß er den Schwerpunkt entsprechend vorlegen. Da wir aber nach allen Erfahrungen des gewöhnlichen Bergabgehens uns zurücklehnen, jetzt aber uns entgegen dem instinktiven Verhalten vorlegen sollen, so ist es begreiflich, daß diese Phase den Anfängern sehr viel zu schaffen macht, umso mehr als die meisten das 'Vorlegen' mit dem 'Vorneigen' verwechseln, und doch kann man sich so vorneigen, daß der Schwerpunkt statt vorgeschoben zurück-geschoben wird."*<sup>148</sup>

---

<sup>146</sup> Mathias Zdarsky. Lilienfelder Skilauf-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen. Hamburg 1897 (1896)

<sup>147</sup> Mathias Zdarsky. Lilienfelder Skilauf-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen. Hamburg 1897 (1896)

<sup>148</sup> Mathias Zdarsky. Methodische Skilauübungen. In: Der Schnee. Wien 1907

und in: Mathias Zdarsky (Red. Hans Gärber). Skisport. Gesammelte Aufsätze von Mathias Zdarsky. Wien 1915 (1909)

*"Alle diese Vorübungen erleichtern uns den Kreisschwung wesentlich. Wir begreifen, warum wir vor und nach dem Kreisschwung in aufrechter Haltung uns befinden können und warum wir trotz der steilsten Abfahrt uns dennoch in der schärfsten Phase des Schwunges vorlegen müssen."*<sup>149</sup>

*"Dieses "kopfüber" bei schneidiger Fahrt ist der schwache Punkt vieler Fahrer, um so mehr, als ja gerade in dieser exponierten Stellung der hochaufrichtete Körper sich des Stockes nicht bedient."*<sup>150</sup>

Diesen Gedanken hat Hellmut Lantschner in seiner Fahrweise ganz deutlich aufgegriffen. Bei Mathias Zdarskys Anfängerlehrweg war das Vorlegen besonders in der "Zwangsrüschstellung" von Bedeutung, mit der man sich im Bogen der Gefällslinie näherte. Beim "Kreisschwung" stieg man zuerst von der Schrägfahrt am Talbein in die "Stemmstellung" am vorgestellten Bergbein um.

*"Aus der Stemmstellung drehen wir uns mit dem Oberkörper **rasch** talwärts, strecken das Standbein, belasten beide Beine gleichmäßig, lassen die Fersenenden, so weit als möglich auseinander und halten beide Ski **vollkommen flach**. Der ganze Körper ist gestreckt, aber so weit nach vorne geneigt, daß wir fast fühlen, wir müßten auf das Gesicht fallen."*<sup>151</sup>

*"Dieser Stand in der Zwangsrüschstellung mit vorgelegtem Oberkörper in der schärfsten Phase ist der Prüfstein für Sicherheit und Mut."*<sup>152</sup>

Das Wichtigste der talstrebenden Handlung ist also das Verlegen des Körperschwerpunktes. Sei dies nun beim Bogen-Wechsel durch seitliches Verlagern, oder sei dies beim Überfahren der Gefällslinie durch Vorlegen.

Das Umkanten der Skier erfolgt dann mehr oder weniger von selbst, ebenso ihr belastetes Drehen. Der Körper ist Haupt- die Skier sind Nebensache. Das Vorlegen des Oberkörpers beim Bogen

---

<sup>149</sup> Mathias Zdarsky. Methodische Skiläufübungen. In: Der Schnee. Wien 1907 und in: Mathias Zdarsky (Red. Hans Gärber). Skisport. Gesammelte Aufsätze von Mathias Zdarsky. Wien 1915 (1909)

<sup>150</sup> Mathias Zdarsky. Alpine (Lilienfelder) Skifahr-Technik. Eine Anleitung zum Selbstunterricht. Berlin 1925<sup>16</sup>

<sup>151</sup> Mathias Zdarsky. Alpine (Lilienfelder) Skifahr-Technik. Eine Anleitung zum Selbstunterricht. Berlin 1925<sup>16</sup>

<sup>152</sup> Mathias Zdarsky. Methodische Skiläufübungen. In: Der Schnee. Wien 1907

und in: Mathias Zdarsky (Red. Hans Gärber). Skisport. Gesammelte Aufsätze von Mathias Zdarsky. Wien 1915 (1909)

zur Gefällslinie ist, wie Mathias Zdarsky betonte, "*der Prüfstein für Sicherheit und Mut*".

Mit dem Lehrweg der hangquerenden Einstellung umging man dagegen diesen "Prüfstein". Man forderte dort beim schnellen und reibungsarmen Drehen über die Falllinie vom Anfänger kaum Mut. Man verzichtete dabei aber ungewollt auch auf das Entwickeln der Sicherheit, was viele Skiläufer später mit schweren Unfällen bezahlen mußten.

# Mathias Zdarsky und Fridtjof Nansen

Vor fast einhundert Jahren, im Jahr 1896, veröffentlichte Mathias Zdarsky in Hamburg sein Skibuch "Lilienfelder Skilauf-Technik".

Damit begann etwas Neues : Es wurde eine dem alpinen Gelände angepaßte Fahrweise begründet, die wir heute den "Alpinen Skilauf" nennen. Mathias Zdarsky wollte mit seiner Arbeit Fridtjof Nansen ein Denkmal setzen und den Skilauf im Geiste Nansens im alpinen Gelände fortführen und verbreiten.

Das Jubiläum "100 Jahre Alpiner Skilauf" im Sinne Mathias Zdarskys zu feiern, bedeutet daher, auch des großen Norwegers Fridtjof Nansen <sup>153</sup> zu gedenken und ihm zu danken.

## Was man von Nansens Vorhaben hielt

Im Januar des Jahres 1888 teilte Fridtjof Nansen in einer norwegischen Zeitschrift der Öffentlichkeit mit, daß er mit eini-

---

<sup>153</sup> Der Norweger Fridtjof Nansen war Biologe und Polarforscher. Er war auch ein politisch denkender und handelnder Mensch. Nach dem 1. Weltkrieg leitete er die Heimführung der Kriegsgefangenen aus Rußland und organisierte als Hochkommissar des Völkerbundes Hilfsaktionen für das hungernde Rußland. Vergeblich bemühte er sich, das Gewissen der Welt wachzurütteln, die tatenlos zusah, als in der Zeit zwischen 1915 und 1922 die Türken ein Drittel der Armenier ausrotteten. Es gelang ihm nicht, im Völkerbund Hilfeleistungen für die Überlebenden der von den Türken vertriebenen Armenier zu organisieren. Im Jahre 1922 erhielt Fridtjof Nansen den Friedens-Nobelpreis. Fridtjof Nansen verdient nicht nur Respekt hinsichtlich seiner Durchquerung Grönlands auf Skiern, sondern sein Anliegen war es auch, mittels des Skilaufes das nationale Selbstbewußtsein der Norweger zu stärken und die Ablösung Norwegens von Schweden zu fördern. Nansen war es aber auch, der persönlich aktiv wurde im Dienste der Bildung der Völkergemeinschaft. Er war es, der, als 1924 die Frage der Aufnahme Deutschlands in den Völkerbund diskutiert wurde, nach Deutschland reiste, um den Reichskanzler zu überzeugen, daß sein Land nicht abseits bleiben dürfe und daß der Völkerbund nur wirken könne, wenn ihm alle Völker angehörten.

Walter Bauer. Fridtjof Nansen - Humanität als Abenteuer. Fischer-Taschenbuch. 1981

gen Gefährten Grönland mit Skiern von Ost nach West durchqueren wolle. Alle Experten und insbesondere jene, die sich bloß für solche hielten, bezeichneten lautstark Nansens Vorhaben als undurchführbar und verrückt. Mathias Zdarsky erinnerte sich gut an diese Zeit und schrieb rückblickend im Jahr 1925 :

*„Als zu Beginn des Jahres 1888 ab und zu Zeitungsnotizen erschienen, die sich mit der wahnsinnigen Idee eines Norwegers, Grönland auf Schneeschuhen quer zu wollen, beschäftigten, schüttelten wohl alle Leute den Kopf über solche Verrücktheiten. Denn 'alle' Leute verstanden davon nichts!*

*Zum Heile des Verwegenen hatte die norwegische Regierung sein Ansuchen um 5000 Kronen für die Ausführung der Grönlandreise glatt abgelehnt. Leider fand sich in Dänemark ein Mann, dieser weiße Rabe hieß Augustin Gamal, der dem jungen Nansen, so hieß der wagemutige Mann, unaufgefordert die 5000 Kronen vorstreckte. Alles war empört, wie man für einen solchen Blödsinn solche Geldsumme opfern könne. Fachmännische Urteile regneten als Verurteilungen auf den jungen Stürmer, der einem Eisbären gleich, von Scholle zur Scholle des ewigen Eises springen wolle, um die den Schiffen unnahbare Ostküste Grönlands zu erreichen.*

*Also war Nansen verurteilt und bald darauf auch verschollen. (Siehe: Nansens 'Auf Schneeschuhen durch Grönland')*

*Im Herbst 1888 kam die kurze Nachricht aus Grönland, „Nansen angekommen“. Erst anfangs Sommer 1889 liefen reichlichere Nachrichten ein und Nansen, der Vielverspottete ward auf einmal von der 'edlen' Menschheit zum Heros gestempelt.*

*Während früher der dümmste Banause über Nansens 'Blödsinn' lächelte, bemühte sich jetzt derselbe Banause, so viel als möglich 'norwegisch' zu erscheinen.*

*Selbstverständlich rief diese Begeisterung alle wehrhaften, mutigen Manen zum Kampfe auf den Schnee mit dem Schneeschuh. Selbstverständlich fanden sich bald menschenliebende Händler, die den größten norwegischen Schund verschleißten und den jeweiligen Käufer als einen Helden priesen.*

*Je geheimnisvoller die 'Kunst' des Schneeschuhlaufens allen Anhängern vorkam, desto drolliger, protzenhafter und selbstherrlicher traten sie auf. Man schlage nur in den Tagesblättern von Wien und ganz besonders von Graz die Jahrgänge 1890 bis 1898 nach, um Unglaubliches zu entdecken. Zum Beispiel: Einige der bekanntesten Sportsleute der Steiermark haben in Mürzzuschlag geprüft, ob sich der norwegische Schneeschuh auch für die Steiermark eigne. A-*

ber sie kamen zu dem einhelligen Urteil, daß der Schneeschuh für die Alpen ganz unbrauchbar sei. Ähnlich wie diese „Fachleute“ gaben auch viele berühmte Hochalpinisten ihr vernichtendes Gutachten ab. Dieselben steirischen 'Sportleute' gründeten aber ein Jahr danach einen Schneeschuhverband und taten seitdem immer so, wie wenn sie sich niemals blamiert hätten."<sup>154</sup>

## Was nach Nansens Tat geschah

Als Fridtjof Nansen sein Buch über seine Grönland-Expedition veröffentlichte, wollten daraufhin viele Sportsleute das Skilaufen einfach nur ausprobieren.

*"Von Eintagsfliegen abgesehen,"*  
berichtet Mathias Zdarsky,

*"war in Mitteleuropa das Skifahren bis zum Jahre 1890 fast unbekannt. Die Geschichte von den Krainer Bauern, die im Winter von ihren Bergen, bogenfahrend, mit gebogenen Hölzern, herabfahren, erweist sich nicht als Skifahrt, sondern als Fahrt auf Knappenrösseln. Das Knappenroß ist ein 2 bis 3 cm dickes, durchschnittlich 30 cm breites und 80 cm langes Brett und saust rodelartig abwärts. Es versinkt nicht wie eine Rodel auf ungebahntem Schnee. Noch in den Jahren 1880 bis 1890 fuhren die Bergknappen des Goldbergwerkes am Sonnblick so herab nach Kolm-Saigurn.*

*Erst Nansens Durchquerung Grönlands auf Schneeschuhen (1888) brachte eine allgemeine Begeisterung nicht nur für diesen einzigartigen Heroen, sondern auch für sein prachtvolles zweibändiges Buch: 'Auf Schneeschuhen durch Grönland'. Selbstverständlich entstand aller Orten der Wunsch, den Schneeschuh, der so fabelhafte Beherrschung des Schnees gestattet, kennenzulernen.*

*Es erschienen kleine Druckschriften über das Skilaufen, meistens Reklame für Fabrikware, selten wirkliche Anleitungen. (Vorweg, Schollmayer.)*

*Aber auch in Norwegen war in den Bürgerkreisen der Schneeschuh erst seit Ende der Sechzigerjahre des vorigen Jahrhunderts bekannt, obwohl er auf dem Lande bei den einsamen Leuten seit Jahrhunderten als Fortbewegungsmittel im tiefen Schnee gebräuchlich war."<sup>155</sup>*

---

<sup>154</sup> Mathias Zdarsky. Es war einmal! In : Der Schnee. Wien 1925

<sup>155</sup> Mathias Zdarsky. Einiges zur Geschichte des alpinen Skifahrens. In: Der Schnee, Wien 1928

## Zdarsky folgte Nansens Einstellung zum Sport

Im Herbst des Jahres 1896 erschien in Hamburg im selben Verlag, in dem die deutsche Übersetzung von Fridtjof Nansens Buch verlegt wurde, Mathias Zdarskys Buch : "Lilienfelder Skilauf-Technik". In diesem Buch stellte Zdarsky nicht nur seine für das alpine Gelände weiterentwickelte Skitechnik und die dafür erforderliche Skibindung dar, sondern er bemühte sich im zweiten Teil des Buches ausführlich und eindringlich, Fridtjof Nansens Sportverständnis zu vertiefen und fest mit dem Skilauf zu verknüpfen.

Das Schlußwort des Buches beginnt er mit der Feststellung:

*"Die praktische Bedeutung des Skisports steht so außer allem Zweifel, daß ich es für überflüssig halte, irgend eine Lobpreisung diesbezüglich zu tun. Seit Nansens kühner Durchquerung Grönlands hat sich der Ski Weltbürgerschaft errungen und so seinem großen Meister im Herzen aller Skifahrer ein dauerndes, von Geschlecht zu Geschlecht sich vererbendes Denkmal gesetzt."<sup>156</sup>*

Mathias Zdarsky vergleicht das, was Fridtjof Nansen mit dem Skilauf für die Norweger getan hat, mit dem Wirken Friedrich Ludwig Jahns, der den Deutschen das Turnen gab.

*"Einer der erfolgreichsten Schritte, selbstverständlich eben deshalb der sofort verpönte, war der Schritt zur körperlichen Erziehung, den Ludwig Jahn tat.*

*Nicht der Parteien Haß und Hader, noch des Mannes Verhalten kommt hier in Betracht, sondern lediglich die Tatsache, daß Deutschland heute turnt, daß dieses Turnen in der ganzen gebildeten Welt anerkannt ist und daß Jahn es starrsinnig eingeführt und noch starrsinniger durchgeführt hat. Aber wie alles Menschenwerk wäre auch dieses nach dem Tode seines Schöpfers bald verfallen, wenn nicht Nachfolger, Schüler und Anhänger sich gefunden hätten, die das Werk nicht untergehen ließen, die daran fortgebaut haben, es immer höher hoben und ihm endlich Formen gaben, die für Dauerzeiten bestimmt sind.*

*In diesem Sinne sagt deshalb auch ein anderer großer Bahnbrecher mit vollem Recht, daß es sich beim Skilauf um mehr handelt, als die meisten ahnen. Nansen, der Begründer des Skisports in der Welt, der sagt diese Worte. In seiner Heimat, in seiner*

---

<sup>156</sup> Mathias Zdarsky. Lilienfelder Skilauf-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen. Hamburg 1897 (1896)

so großen und so menschenarmen Heimat wäre der Skisport noch jahrzehntelang nur eine Lokalerscheinung geblieben, etwa wie das Rangeln in Tirol, die Tarantella in Italien oder das Fasselrutschen in Klosterneuburg, wenn Nansen nicht die Durchquerung Grönlands auf Schneeschuhen durchgeführt hätte.

Selbstverständlich hadert jetzt die Eitelkeit, der Neid, die Wichtigtuerei um den Vorrang, um das Verdienst, den Skisport popularisiert zu haben.

Diese Streber vergessen ganz, daß sie im günstigsten Falle Eintagsfliegen waren und sie auch geblieben wären, wenn Nansens Tat nicht welterregend eingesetzt hätte.

Anschließend an den geographischen Erfolg Nansens reiht sich der für die Welt viel bedeutendere Erfolg Nansens, den Ski aus seiner engen Wirkungsgrenze zur Weltbürgerschaft emporgehoben zu haben.

Neugier, persönliche Eitelkeit, geschäftlicher Sinn, Wichtigtuerei, Streberei und Effekthascherei waren die ersten minderwertigen Faktoren, die die Einführung des Ski ermöglichten. Diese Faktoren sind etwa mit dem Düngemittel vergleichbar, das trotz seines unangenehmen Äußeren doch zur Erntevermehrung notwendig ist. Etwas später kamen wertvollere Faktoren: der praktische Sinn, der mit dem Tiefschnee Kämpfenden und der selbsterziehende Sinn des Sportsmannes.

Der Aufschwung war anfangs der Neunzigerjahre ein plötzlicher. Leider traten schneearme Jahre ein und die mühsam errungenen, unbedeutenden Erfolge im Skisport schwanden immer mehr, umsomehr, als doch nirgends so recht begriffen wurde, was der Ski leisten kann. Bekannt ist die Episode der steirischen Sportsleute in Mürzzuschlag, als von dort in vielen Zeitungen gemeldet wurde, daß der Ski sich im Gebirge absolut nicht bewähre, da einige Sportsleute durch persönliche Versuche dargetan haben, es sei unmöglich, mit den Skiern im Gebirge irgendetwas zu leisten. Aber ebenso bekannt ist es, daß gerade dort schon ein Jahr später sich ein sehr reges Skileben entwickelte."<sup>157</sup>

## Paulckes Kampf gegen Zdarsky

Der Student Wilhelm Paulcke bekämpfte Mathias Zdarsky vom ersten Augenblick an. Paulckes Betreiben war es offensichtlich, um jeden Preis als "Vater des Skilaufs in den Alpen" zu gelten. An der Sache Skilauf selbst und dessen technischer Weiterentwicklung war er nicht interessiert. So beklagte Mathias Zdarsky:

---

<sup>157</sup> Mathias Zdarsky. Unsere Lehrwarte. In : Der Schnee. Wien 1907

*"Besonders hat Paulcke einen Vernichtungskrieg gegen mich geführt. Das Einfachste, mit mir zusammenzukommen und durch Anschauung seiner Auffassungsgabe aufzuhelfen, hat er konsequent abgelehnt."*<sup>158</sup>

Eine Zusammenkunft von Zdarsky und Paulcke hätte vermutlich auch zu keinem guten Ergebnis geführt. Hierfür waren die Charaktere zu unterschiedlich. Für Mathias Zdarsky, der Fridtjof Nansens Sportauffassung fortführte und einen gesundheits- und erziehungsorientierten Sportbegriff propagierte, wäre Wilhelm Paulcke kein wirklicher Gesprächspartner gewesen. Zdarsky sah in Paulcke einen Menschen, der sich ins Zeug legt, um eine Sache durchzufechten, zum Siege oder zum bitteren Ende, und der auch bereit war, hierfür unsportliche Mittel, wie das Doping, einzusetzen. Die offizielle Einführung des Dopings in den Alpinismus ist Paulcke aber seinerzeit nicht gelungen. Das begrüßte Mathias Zdarsky. Er schrieb über Wilhelm Paulcke:

*"Allerdings hat auch bei seinen Anhängern sein seinerzeitiger Vorschlag, durch Kokaininjektionen den Körper zu zwingen, die Hochtour durchzuführen, keinen Anklang gefunden."*<sup>159</sup>

Mathias Zdarsky geriet also mit den skillaufenden Sportsleuten, die sich mit dem nordischen Sportgerät im steilen alpinen Gelände abmühten, in einen argen Konflikt. Im Grunde wollte er aber nichts anderes, als das von Fridtjof Nansen begonnene Werk fördern, es weitertragen und für die Zukunft absichern, damit es *"nicht untergehe"*. Er selbst wollte *"Nachfolger, Schüler und Anhänger"* sein und an der von Nansen begonnenen Arbeit weiterarbeiten, damit sie Formen bekomme, *"die für Dauerzeiten bestimmt sind"*

## Wie Zdarskys neue Skitechnik aufgenommen wurde

Zdarsky arbeitete sechs Jahre für sich ganz alleine - mit seinem Nansen-Buch und ein paar norwegischen Skiern, die auch er sich aus der Heimat seines Vorbildes kommen ließ. Er bemerkte

---

<sup>158</sup> Mathias Zdarsky. Unsere Lehrwarte. In: Der Schnee. Wien 1907

<sup>159</sup> Mathias Zdarsky. Erheiterndes aus dem gegnerischen alpinen Schrifttum. Etwas für Psychiater.

aber sehr schnell, daß man das Sportgerät den spezifischen alpinen Ansprüchen anpassen müsse, wenn man im alpinen Gelände das Werk Nansens fortführen wolle. Um dies zu erreichen, entwickelte Zdarsky über 200 verschiedene Bindungen, ließ sich unterschiedliche Skier anfertigen und erprobte sie.

*"Vom Jahre 1890 bis 1891 an habe ich nur für mich alleine auf meinem bis 54gradigen Grunde den Kampf um Fahrfertigkeit, um ein richtiges, den Bodenbedingungen entsprechendes Sportgerät geführt. Als ich mit meinem Wissen und Können zu Ende war, das war Jänner 1896, entschloß ich mich, meine einschlägigen Kenntnisse zu vermehren und Skifahrer aufzusuchen, um mich weiter zu bilden, denn in den Zeitungen las ich wahre Wundergeschichten, zum Beispiel in der Frankfurter Zeitung: '... Der Skifahrer saust durch dichten Wald, auf einmal liegt ein Urwaldriese, vom Sturme gebrochen, im Wege, hoch ragen die wuchtigen Äste in die Luft, doch der Fahrer übt plötzlich einen Druck auf die Skispitzen aus, schnellt hoch in die Luft und saust wie ein Vogel über das Hindernis hinweg ....'"*

Ähnliche Kunststücke meldeten damals die Tageszeitungen. So etwas wollte ich sehen, denn mein turnerisches Wissen stand da vor einem unfaßbaren Rätsel.

Ein Artikel im Wiener 'Fremdenblatt' machte mich schon ganz verrückt, denn da las man vom stocklosen Fahren über Abgründe und Klüfte, daß es mich gruselte. Diese Meister mußte ich mir ansehen. Ich verließ meine Einsiedelei, kam auf den Semmering (2. Februar 1896) und sah auf einer 8 bis 12gradigen Wiese in 'abgestochener Saustellung' die grandiosen Fahrer herabrutschen und um die Wette purzeln. Nur einige trafen die Fahrt stocklos, aber damit war auch der Höhepunkt der Leistungen erreicht. Ich, der damals schon dem Ski auf jedem Terrain befehlen konnte, der ich sturzfrei 60gradige Waldhänge befuhr, die tollste Fahrt sofort zum Stillstand bringen konnte, ich stand diesen Stammlern im Skisport ganz verblüfft gegenüber. Auseinandersetzungen waren unmöglich, so entschloß ich mich kurz, meine Erfahrungen über Holzschienengröße, über Skibindung und Fahrtechnik zu publizieren. Diese drei Sachen waren für das damalige Publikum ein bißchen zu viel auf einmal. Ja, es war zu viel! Fassungslos standen die damaligen Skigrößen mir gegenüber. Hohn, Spott, Schimpf regnete von allen Seiten auf mich. Das Organ des Österreichischen Skivereines nannte mich einen blutigen Anfänger, der es wagt, die nordischen Meister mit unbegreif-

lichem Unsinn zu belästigen; gleichzeitig gab dasselbe Organ eine Anleitung zum Erlernen des Skisports, die noch etwas verworrener war, als sich es der größte Spottvogel heute ausdenken könnte. '...Die höchste Leistung des Skifahrers besteht endlich darin, daß er das Hochgebirge aufsucht. Die Abfahrt vollzieht sich so, daß sich der Skifahrer oben auf dem Hange zusammenkauert, sich fest auf den Stock zurücklehnt und die Augen schließt. Dann saust er pfeilgeschwind hinab, so lange, bis ihm der Atem vergeht. Jetzt muß er sich seitwärts in den Schnee werfen, warten bis er wieder zu Atem kommt, und dann wiederholt er wieder das Sausen, dann bleibt er wieder liegen, holt Atem, saust wieder und so fort bis er unten ankommt ...' So sahen meine Gegner aus."<sup>160</sup>

## Ein bis heute andauernder Kampf gegen Zdarsky

Mathias Zdarskys Buch aus dem Jahre 1896 - "Lilienfelder Skilauf-Technik" - hat Wilhelm Paulcke zum Anlaß genommen, skilaufenden Sportsleute, Skihersteller und Fremdenverkehrsleute gegen Zdarsky aufzuhetzen und zu verbünden. Er verbreitete das Gerücht, daß Zdarsky die Norweger beleidigt habe und ein arger Geschäftemacher sei. Auch heute noch ist in Publikationen des Deutschen Skiverbandes zu lesen, daß dies so gewesen sei. Man versucht damit offensichtlich, das verwerfliche Kesseltreiben, das Paulcke gegen Zdarsky organisiert hat, zu relativieren oder gar zu rechtfertigen. So kann man heute noch lesen:

*"Zdarskys Buch mit seinen Ausfällen gegen den norwegischen Skilauf mußten ihn ( Paulcke, H.T. ) wie einen Keulenschlag treffen - und er als Leitfigur der 'Norweger' im Schwarzwald war ja auch von Zdarsky in erster Linie gemeint."*<sup>161</sup>

Um das Ausmaß dieser Fortsetzung der Geschichtsfälschung ermes- sen zu können, muß man sich in Erinnerung rufen, daß Zdarsky sein Buch schon publiziert hatte, als Paulcke seine ski- alpinistische Pioniertat vollbrachte, mit der er Zdarsky be- kannt wurde! Man muß sich auch vor Augen führen, was Zdarsky

---

<sup>160</sup> Mathias Zdarsky. Unsere Lehrwarte. In : Der Schnee. Wien 1907

<sup>161</sup> vergl. Ekkehart Ulmrich . In: 100 Jahre Skitechnik - 40 Jahre Interskikongresse. Schriftenreihe des Deutschen Skiverbandes, Heft 21, 1992

tatsächlich geschrieben hat. Ich werde also nun alle jene Stellen aus Zdarskys Buch vom Jahr 1896 wiedergeben, die mit "Ausfällen" und "Schwarzwald" zu tun haben könnten.<sup>162</sup>

Vorweg sei aber bereits festgestellt, daß Zdarsky an keiner Stelle in seinem Buch das "Norwegische Skilaufen" ausfällig erwähnt oder irgend einen Bezug zu den "Norwegern im Schwarzwald" hergestellt hat. Seine kritischen Bemerkungen betreffen bloß den Sprunglauf, der damals als der Kern des nordischen Skilaufs betrachtet wurde. Sodann stellt er die Vorteile einer Skibindung dar, die den Fuß seitlich am Ski stabilisiert und daher kein seitliches Wegbewegen der Schuhe vom Ski zuläßt. Zdarsky schrieb:

*"Obzwar das Springen mittels der Skier vielfach als die Krone des Skilaufes bezeichnet wird, so ist dasselbe dennoch nicht von jener Bedeutung, welche seinem Rufe entspräche. Ich erwähne es hier nur der Vollständigkeit wegen und füge ganz ausdrücklich bei, daß der besonnene Tourist, Jäger, Ausflügler, Landmann niemals in die Lage kommt, durch einen Sprung seinen Weg besonders zu fördern. Der Sprung ist vielmehr nur eine gymnastische Übung, welche sehr gute Skiläufer als Zeichen ihrer Tüchtigkeit, Gewandtheit, Geistesgegenwart und eines gewissen Wagemutes ausführen, und zwar meistens auf eigens dazu hergerichteten Übungsplätzen. Übungsplätze sind aber doch nur Käfige."(24)*

*"Der Ski hat sich als Verkehrsmittel im schneereichen Norden herausgebildet. Die Landbevölkerung war es, welche die Skiform und die Art und Weise des Laufens bis auf eine gewisse Höhe brachte, die genügte, der Schneenot abzuhelpen. Mehr als den jeweiligen lokalen Lebensbedürfnissen Rechnung zu tragen, wurde von der Landbevölkerung selbstverständlich nicht angestrebt. Daher die verschiedenartigen Skiformen und Skibefestigungen. Erst als sich der Sport dieses Bauernfahrzeuges bedienen wollte, kam diejenige Form zur Geltung, welche die vielseitigste Bewegung erlaubte. Es war naturgemäß, daß der Sport nur bei der geistig regeren städtischen Bevölkerung sich verbreitete, aber eben deshalb auf die Abwege geriet, Übungsplätze zu bevölkern. Der Ski paßt jedoch für die Übungsplätze, wie der Adler in den Käfig. Der Übungsplatz bedingte dann nur eine sehr vielseitige Fahrtechnik und verleitete zur übermäßigen Kultivierung des Sprunges, als einer verblüffenden Bravourleistung. Daraus er-*

---

<sup>162</sup> alle Zitate aus: Mathias Zdarsky. Lilienfelder Skilauf-Technik. Hamburg 1897 (1896)

gab sich, daß man auf den Übungsplätzen Höchstleistungen erzielen wollte, welche wieder nur Einzelne und nicht die Mehrzahl aller Gesunden zum Üben bewog. Meine Anschauung geht dahin, daß Skivereine in erster Linie die Aufgabe lösen sollten, ihren Mitgliedern ein für Jedermann erlernbares, sicheres Fahren beizubringen, das Pflegen von Höchstleistungen jedoch dem Privatfleiß des Einzelnen zu überlassen. Als Übungsplatz sollte die unbegrenzte Schneedecke gelten, und es ginge sicherlich leicht, in vielen Orten Ausflüge derart zu wählen, daß deren Länge und Bodenneigung in einem bestimmten Verhältnisse zur Fahrfertigkeit der Übenden stände. Es ist ganz gewiß schon für den Anfänger viel anregender, zum ersten Male auf Skiern stehend, eine viertelstündige Wanderung auf dem tiefen, dem Fußgänger unzugänglichen Schnee zu tun, als auf einem abgefahrenen, zerwühlten Schneefleck her und hin zu trippeln." (48)

"Da der Skisport noch viel zu jung ist, und im Handel sehr viel Schundware den Skiläufern angepriesen wird, habe ich etwas ausführlicher über Ausrüstung geschrieben ..." (63)

"Mit unbequemen oder fast unbrauchbaren Skiern sind noch die meisten Skifahrer ausgerüstet. Daher erklärt sich, daß viele, die sich dem Skisport widmen, nach kurzer Zeit das Bemühen wieder aufgaben, meistens nach einem unglücklichem Sturze, wobei die Skier brachen oder das Fußgelenk oder die Zehen mehr oder minder in Mitleidenschaft gezogen wurden. Aber alle, ob nur flüchtige oder treue Anhänger des Sports, empfanden das Bedürfnis, eine Verbindung zwischen Fuß und Ski zu haben, welche das Beherrschen des Ski erlaubte, und andererseits dem Fuß nicht Gewalt antut.

Deshalb entstanden ja die verschiedenen Systeme, welche jedoch alle den Fehler hatten, daß ihr Hauptmaterial Leder war. Dieses ist nicht im Stande, die Ferse des Fußes vor dem seitlichen Abkommen vom Ski zu bewahren, und ebenso erlaubt es nicht, den Fuß derart abzubiegen, daß der Skiläufer bequem niederknien könnte. Diese Fehler sind allen Skifahrern, vom Anfänger oder Meisterfahrer, zur Genüge bekannt." (53)

"Aber der Ski muß mit seiner bergwärtsliegenden Kante eingreifen. Sicher, d.h. unbedingt verlässlich, ist in dieser Beziehung nur der Lilienfelder Ski, alle anderen Systeme taugen nur zur Not im Flachland oder mäßigen Hügelland. Im Gebirge, auf über 30° geneigten Flächen ist jedes andere System direkt unbrauchbar. Denn der Fuß und der Ski müssen ein unverschiebbares Ganzes bilden, wenn man mit fehlerfreier Sicherheit Hänge traversieren will, deren bloßer Anblick dem Laien ein Gruseln verur-

sacht. Die Ferse darf in solchen Fällen um keinen Millimeter sich verschieben, der Ski muß ohne Schaukeln auf dem Fuße gut aufliegen und dennoch muß der Fuß in vollkommen freier Bewegung unbehindert bleiben. Ich betone also nochmals, daß zu den im Folgenden beschriebenen Übungen nur der Lilienfelder Ski taugt." (269)

"Zum Schluß sei nochmals darauf hingewiesen, daß alle hier besprochenen Fahrarten und Haltungen nur Bezug haben auf das Laufen mit Lilienfelder Skiern, denn eine durch Riemen hergestellte Verbindung zwischen Fuß und Ski kann niemals eine so verlässliche und vollkommen ungefährliche Fahrtechnik ermöglichen." (47)

Diese, alle aus heutiger Sicht weder unrichtigen noch diffamierenden Feststellungen, die nach Ansicht von Ekkehart Ulmrich<sup>163</sup> den Wilhelm Paulke:

*"...als Ausfälle gegen den norwegischen Skilauf wie einen Keulenschlag treffen mußten",*

haben Mathias Zdarsky den Ruf eines aggressiven und rechthaberischen, "zum Sektierertum neigenden" Menschen eingebracht. Die ihm entgegengebrachte Feindschaft versuchte Mathias Zdarsky wiederholt auf die Ebene einer sachlichen Auseinandersetzung zu bringen. Im Vorwort zur einer späteren Auflage seines Buches schrieb er daher im Jahre 1908, also drei Jahre nach der gemeinsamen Ski-Fahrt mit dem Norweger Hassa Horn:

*"Diese hier beschriebene Skifahrtechnik unterscheidet sich wesentlich von der norwegischen. Die norwegische Technik ist für das Hügelland ausgebildet und leistet auf diesem Gebiet, sowohl was Schönheit der Bewegung, als was Kühnheit anbelangt, das Höchste.*

*Aber diese Fahrart leidet an zwei Übeln. Sie versagt auf steilem, mehr als 35gradigem Gelände so, daß von einer sportwürdigen Bewegung da keine Rede mehr sein kann. Das ist keine subjektive Behauptung, sondern nur ein Anführen der Tatsachen. Sowohl in der norwegischen Geschichte, als auch in dem spärlichen 'Alpinismus' der modernen Norweger ist es mit Bestimmtheit nachzuweisen, daß sie der Steilheit wegen das Gelände meiden und dabei erklären: 'Das ist kein Skiterrain!'*

---

<sup>163</sup>In: 100 Jahre Skitechnik - 40 Jahre Interskikongresse. Schriftenreihe des Deutschen Skiverbandes, Heft 21 1992

*Der zweite Übelstand der modernen norwegischen Skifahrtechnik besteht darin, daß sie eine lange Lernzeit erfordert.*

*'Von Jugend auf muß man laufen, wenn man es zur Meisterschaft bringen will!' Dieser Übelstand ist es auch, daß selbst in Norwegen nicht alles, was den Ski führt, meisterhaft fährt. Höchstleistungen können auch niemals Gemeingut des Volkes werden.*

*Bei uns in Mitteleuropa, wo die Schneeverhältnisse wesentlich ungünstiger liegen, auch die lokalen und wirtschaftlichen Faktoren es nicht immer erlauben, jede freie Stunde sofort auf dem Schnee zu verbummeln, kann die norwegische Technik niemals für jeden Interessenten oder gar als allgemein verbreitete Fertigkeit zur Geltung kommen.*

*Dagegen wird es sehr erfreulich sein, wenn eine leistungsfähige Minderheit die norwegische Technik pflegt, um so eine Art Schauspiel den Zusehern bieten zu können."<sup>164</sup>*

Als Kern der norwegischen Technik galt damals, wie ich schon erwähnt habe, nicht wie heute der Skilanglauf, sondern das beim Schau-Sport in den Vordergrund gestellte Skispringen. Darauf bezog sich, für alle damals eindeutig verständlich, die Gesamtbeurteilung von Mathias Zdarsky.

Alle kritischen Bemerkungen Zdarskys sind getragen von jenem Sportgeist, den Fridtjof Nansen für das Skilaufen geprägt hat. Zdarsky ließ sich nicht davon abbringen, sein ganzes Leben lang "Ski" zu schreiben. Seine Gegner, insbesondere in Österreich, wollten sich von ihm dadurch absetzen, daß sie "Schi" statt "Ski" propagierten. Heute tun dies bereits fast alle Österreicher.

## Zdarskys Verständigung mit den Norwegern

Die Norweger hielten sich aus dem mitteleuropäischen Streit um den Skilauf mehr oder weniger heraus. Sie nahmen vielmehr die Einladung des "Alpen-Skiveraines" an, einen Vertreter Norwegens als Gast nach Österreich zu entsenden, damit sich dieser von

---

<sup>164</sup> Mathias Zdarsky. Alpine (Lilienfelder) Skifahr-Technik. Berlin 1908

Zdarskys Fahrweise ein Bild machen könne. Sie delegierten Hassa Horn <sup>165</sup>, der nach Norwegen fair berichtete.

Im Jahr 1936 schrieb Hassa Horn rückblickend:

*"Wie man weiß, war damals ein großer Kampf um Zdarskys Person, und die Wogen des Streites gingen hoch. Es läßt sich nicht leugnen, daß viele hier in Norwegen sich stark durch die Art betroffen fühlten, auf die Zdarskys Patent, der Lilienfelder Ski mit Bindung, lanciert wurde, und es fiel recht vielen schwer aufs Herz, daß ein Ausländer behaupten wollte, er verstünde sich besser auf Ski und Skilauf als ein Norweger...*

*Von früher hatte ich eine freilich sehr oberflächliche Kenntnis des Skisports, wie er in der Nähe von Wien betrieben wurde; denn ich nahm 1897 an einem Skirennen in Pötzleinsdorf bei Wien teil.*

*Mein Eindruck von damals war, daß der Skisport in Wien nur eine Modesache war, wobei Schauläuferinnen mit Norwegern als Zugnummer die Hauptrolle spielten.*

*Meine erste Begegnung mit dem Alpen-Skiverein war deshalb eine große und angenehme Überraschung. Hier handelte es sich nicht um eine Schaustellung, das Ziel war hier, mit Hilfe des Schneeschuhs das Hochgebirge auch im Winter zugänglich zu machen, und diesem Ziel strebte Zdarsky zu, als er seine zielbewußte und tatkräftige Arbeit begann.*

*Erst neulich hat der bekannte norwegische Skiläufer Dagfin Carlsen, dessen Name in Mitteleuropa wohlbekannt ist und den besten Klang hat, Zdarsky als denjenigen bezeichnet, der den Slalomlauf in seiner jetzigen Form eingeführt hat...*

*Nachdem ich Zdarsky im Gebirge gesehen hatte, war ich mir sofort klar darüber, daß er, was ihn selbst betrifft, voll das Ziel erreicht hat, das er sich gesetzt hatte, sich sicher und ruhig selbst auf sehr steilem Gelände fortzubewegen. Obwohl seine Methode an und für sich nicht als eigentlich neu bezeichnet werden konnte, mußte ich rückhaltlos zugeben, daß ich bis dahin nie einen Skiläufer gesehen hatte, der sich so fest und sicher in solchem Gelände und auf so schwieriger Fährte bewegt hätte.*

*Es war auch ebenso verblüffend, wie schnell seine Schüler wenigstens etwas von der gleichen Sicherheit erlernt hatten. ...*

*Bei dem Zusammensein mit Zdarsky und seinen Freunden kam ich zu der Schlußfolgerung, daß er selbst*

---

<sup>165</sup>Ing. Hassa Horn war einer der Führer und erfolgreichsten Wettkämpfer (Holmenkolmsieger) des norwegischen Skilaufes. Er war 1897 beim Pötzleinsdorfer Skifest in Wien und 1905 bei Zdarsky in Österreich. Als Sekretär des Norwegischen Touristenvereines hat er die Einführung des bis dahin wenig ausgeübten Skilaufes im Gebirge gefördert.

vgl. Erwin Mehl (Red.). Zdarsky- Festschrift zum 80. Geburtstag des Begründers der alpinen Skifahrweise. Wien-Leipzig 1936

seine Fahrweise bis zur Vollkommenheit beherrscht, und daß er in seltenem Grade verstand, das System für seine Schüler anschaulich zu machen, so daß einige von diesen in ganz unglaublich kurzer Zeit so viel Fertigkeit erworben hatten, um sich sicher und ruhig auch in sehr schwierigem Gelände zu bewegen. Was Zdarskys Patent, den Lilienfelder Ski und die Bindung betrifft, so wäre es läppisch - wie ich mich in meinem Bericht an Skiforeningen äußerte - zu leugnen, daß beides in dem Gelände, wofür es bestimmt ist, gut gebraucht werden kann. Und ich glaube, daß alle, welche die Entwicklung des Schneelaufes in Mitteleuropa verfolgt haben, jetzt zugeben werden, daß jedenfalls einige von den Grundsätzen, die Zdarsky verfochten hat, heute allgemein anerkannt sind.

In meinem Berichte verwies ich auch auf die intensive Arbeit, die überall aufgewendet wird, um die Schneeschuhe und die andere Ausrüstung den Verhältnissen im mitteleuropäischen Schigebirge anzupassen, und schloß mit dem Rate an meine Landsleute: 'Wir Norweger müssen sehr auf diese Arbeit achten; passen wir nicht auf, kann es eines schönen Tages geschehen, daß wir überflügelt werden.' Wohl die meisten Sachkundigen werden, wie ich annehme, heute anerkennen, daß es vernünftig gewesen wäre, wenn man hier beizeiten diesem Rat gefolgt wäre."<sup>166</sup>

Das Treffen von Hassa Horn und Mathias Zdarsky und ihre gemeinsamen Skifahrten auf dem Schneeberg in Niederösterreich haben zwischen Norwegen und Lilienfeld gegenseitige Achtung gebracht. Zdarskys Freund und Kampfgefährte Wilhelm Rickmer Rickmers glaubte alle Mißverständnisse beseitigt und veröffentlichte einen vom Verständigungswillen getragenen Aufruf, in dem er schrieb:

"...Jedem ist anerkannt worden, was ihm gebührt, keiner ist mit ungerechtem Willen um sein Bestes geschmäleret worden. Bescheiden wir uns mit dem Urteile unbefangener Schiedsmänner, auch wenn wir mehr gewünscht hätten. Doch Anerkennung ist das Schwerste, was es gibt und deshalb immer ein Volles und Ganzes, auch wenn uns ein Stückchen zu fehlen scheint.

Jede bedeutende Bewegung hat ihre Sturm- und Drangperiode. Vielleicht dürfen wir uns freuen, als 'Feinde' inmitten dieser Zeit uns gegenübergestan-

---

<sup>166</sup> Hassa Horn. Gruß aus Norwegen. In: Erwin Mehl (Red.). Zdarsky- Festschrift zum 80. Geburtstag des Begründers der alpinen Skifahrweise. Wien-Leipzig 1936 und in: Friedl Wolfgang. Mathias Zdarsky - Der Mann und sein Werk. Beitrag zur Geschichte des alpinen Schifahrens von den Anfängen bis zur Jetztzeit. Lilienfeld 1987

den zu haben. Aber eilen wir, den Abschnitt zu schließen, damit wir allesamt später gemeinsam und als Freunde auf diese schöne Zeit der Gärung zurückblicken können.

*Polemiken scheitern an der Relativität der Begriffe und an der Subjektivität jedes einzelnen. Kritiken trennen, Freuden verbinden uns. Ich habe mich für eine gute Sache und für das außerordentliche Verdienst eines tatkräftigen Mannes eingesetzt; ich werde es fernerhin tun und kann es nie bereuen. Norwegen und Lilienfeld haben sich getroffen; das Verdienst ist nach bestem Können und Gewissen freudig anerkannt worden. Mehr kann man nicht verlangen, weder wir noch andere. Kleinere und auch größere Mißverständnisse und Mißdeutungen vielleicht ausgenommen, aber die wollen wir ja abtun, damit ein Ende sei."*<sup>167</sup>

Den Streit mit den Norwegern selbst konnte Zdarsky beilegen. Die Begegnung mit Hassa Horn baute gegenseitigen Respekt auf. Sie fand, wie schon berichtet, vom 5. bis 7. Januar des Jahres 1905 auf dem Schneeberg statt. Zdarsky veranstaltete daraufhin zwei Monate später, am 19. März 1905, in Lilienfeld am Muckenkogel den ersten öffentlichen Torlauf der Geschichte des Alpinen Skilaufs. Das war offensichtlich Paulcke zuviel, denn mit diesem Torlauf schien nun - nachdem sich die Norweger mit Zdarsky verständigt hatten - der Durchbruch des Alpinen Skilaufs unmittelbar bevorzustehen. Paulcke hatte daher nun alle Eile, den Aufbau einer "Einheitsfront" gegen Zdarsky voranzutreiben.

*"Er war als Mitglied des Ski-Clubs-Todtnau bereits maßgeblich an der Schaffung des Skiclubs Schwarzwald beteiligt. Mit Hilfe seiner dortigen Freunde und einer sich über viele Jahre erstreckenden beispiellosen Werbetätigkeit stand er im Jahre 1905 entscheidend Pate für die Gründung sowohl des Deutschen als auch des Österreichischen Skiverbandes. Für beide hat er die Statuten entworfen. Bei der Gründung des Schweizerischen Skiverbandes ein Jahr vorher wirkte dieser wahre Pionier einer doch völlig neuen Sportart ebenfalls durch Rat und Tat mit...*

*Am 20. November 1904 hatten sich in Olten - im Bahnhofrestaurant 2. Klasse - 16 Schweizer Vereine mit insgesamt 731 Mitgliedern zum ersten offiziel-*

---

<sup>167</sup>Wilhelm R. Rickmers. zitiert in: Friedl Wolfgang. Mathias Zdarsky - Der Mann und sein Werk. Beitrag zur Geschichte des alpinen Schifahrens von den Anfängen bis zur Jetztzeit. Lilienfeld 1987

len Skiverband der Welt zusammengeschlossen. Am 4. und 5. November des folgenden Jahres wurden dann im Münchner Augustinerbräu der Deutsche und der Österreichische Skiverband gegründet. Der Mitteleuropäische Skiverband, in dem sich diese drei Länder ursprünglich ebenfalls 1905 (auf Betreiben von Paulcke, H.T.) vereinigt hatten, zeigte sich den verschiedenen verbandspolitischen Bestrebungen jedoch nicht gewachsen, er wurde, nachdem die Schweiz schon im Dezember 1907 wieder ausgetreten war, im Jahre 1913 aufgelöst."<sup>168</sup>

Der Privatkrieg Paulckes gegen Zdarsky und gegen den Torlauf war so etwas wie ein Motor für die Gründung sowohl des Deutschen als auch des Österreichischen Skiverbandes.

*"Für die Zeit um die Jahrhundertwende kann Paulcke, nach Stellung und Autorität in Skiläuferkreisen, zweifellos als 'Skipapst' bezeichnet werden"*<sup>169</sup>

Die unbelehrbaren mitteleuropäischen "Norweger" sahen Zdarsky also anders als die Norweger selbst. Sie blieben bei ihrer Verurteilung, ohne sich aber die Fahrweise Zdarskys selbst anzuschauen. Dadurch wurde gerade derjenige, der vom Werk des Norwegers Fridtjof Nansen in seiner tiefsten Seele ergriffen wurde, und der den Sportgeist Nansens wie kein anderer fortführte, von den "mitteleuropäischen Norwegern" "im Namen der Norweger umgebracht". Diese Mitteleuropäer wollten norwegischer als die Norweger erscheinen, verfolgten aber damit doch nur individualistische Interessen.

Es mutet heute, nach hundert Jahren, kindisch oder neurotisch an, wenn der Deutsche Skiverband - in einer rührenden nostalgischen Verbundenheit mit seinem Gründer Wilhelm Paulcke - in seinem offiziellen Ski-Atlas <sup>170</sup> noch im Jahr 1995 aus seiner Landkarte gerade jene Region ausschneidet, in der die Wiege des Alpinen Skilaufs liegt. Wer erfahren will, daß es in Niederösterreich hervorragende und absolut schneesichere Wintersportmöglichkeiten gibt, der muß sich den Ski-Atlas vom ADAC <sup>171</sup> kaufen.

---

<sup>168</sup> Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

<sup>169</sup> Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

<sup>170</sup> Deutscher Skiverband (Hrsg.). Offizieller DSV- Atlas. Ski Winter 1995. Ostfildern 1995

<sup>171</sup> ADAC (Hrsg.) Perdita Pasche (Red.). Der ADAC Ski Atlas Alpen 1995. Die schönsten Skigebiete im Test. München 1995

Mathias Zdarsky würde heute vermutlich sagen:

*"Etwas für Psychiater!"*.<sup>172</sup>

## Mathias Zdarsky und Wilhelm Rick- mer Rickmers

*"Man soll sachlich sein. Aber wenn eine Sache das Leben verschönt, dann ist man auch für sie begeistert. Edle Begeisterung verführt uns leicht zu Kämpfen, die sachlich überflüssig waren, wie wir später einsehen. Die Zeit verwandelt das Lohen der Brandfackel zum milden Glanze der Erinnerung. Das Sachliche hat gesiegt. Aber wenn wir auch das Verneinende und Vernichtende alter Kämpfe vergessen, so dürfen wir doch nicht die alten*

---

<sup>172</sup>Mathias Zdarsky. Erheiterndes aus dem gegnerischen alpinen Schrifttum. Etwas für Psychiater. In: Der Schnee. Wien 1926

*Kämpfe vergessen, denn das Gewordene war ihr Werk.*"<sup>173</sup>

Im Jahr 1891 erschien in deutscher Übersetzung in Hamburg das Buch "Auf Schneeschuhen durch Grönland", in dem der große Norweger Fridtjof Nansen<sup>174</sup> über seine Pioniertat berichtete. Viele sportbegeisterte Menschen versuchten daraufhin das Skilaufen auch im alpinen Gelände. Manche nahmen die nordischen Skier, die sehr wackelige Bindungen hatten, sogar auf winterliche Touren ins hochalpine Gelände mit. Die damaligen Skier ließen aber kein alpines Skilaufen im heutigen Sinne zu.

Da erschien im Jahr 1896 in Hamburg ein zweites Buch, das die Welt des Skilaufs wiederum in hellen Aufruhr versetzte. Mathias Zdarsky war der Verfasser. In seiner Schrift "Lilienfelder Skilauf-Technik" stellte er einen revolutionären Schwung vor, mit dem man die steilsten Hänge in einer Schlangenlinie hinabfahren konnte. Zdarsky hatte nämlich hierfür in einer sechsjährigen Forschungsarbeit eine neue Bindung entwickelt, die diese radikal neue Skitechnik ermöglichte. Der Schuh wurde bei dieser neuen Bindung durch eine Stahlplatte fest mit dem Ski verbunden. Die Stahlsohle war um eine Achse gegen den Widerstand einer Feder drehbar, so daß die Ferse vom Ski abgehoben werden konnte. Seitlich war der Fuß aber am Ski vollkommen stabilisiert. Dadurch war der Ski exakt beherrschbar geworden, was für die neue Technik unabdingbar war.

Diese Revolution schockte die Sportsleute in Mitteleuropa, die noch das nordische Skilaufen praktizierten. Damals fuhr man nämlich in den Alpen auf steileren Hängen technisch genauso wie

---

<sup>173</sup> Wilhelm R. Rickmers. Der Newton der Skigesetze. In: Friedl Wolfgang. Mathias Zdarsky. Der Mann und sein Werk. Beitrag zur Geschichte des alpinen Schifahrens von den Anfängen bis zur Jetztzeit. Lilienfeld 1987

<sup>174</sup> Fridtjof Nansen war Biologe und Polarforscher. Er war ein politisch denkender und handelnder Mensch. Nach dem Ersten Weltkrieg leitete er die Heimführung der Kriegsgefangenen aus Rußland und organisierte als Hochkommissar des Völkerbundes Hilfsaktionen für das hungernde Rußland. Vergeblich bemühte er sich, das Gewissen der Welt wachzurütteln, die tatenlos zusah, als in der Zeit zwischen 1915 und 1922 die Türken ein Drittel der Armenier ausrotteten. Es gelang ihm nicht, im Völkerbund Hilfeleistungen für die Überlebenden der von den Türken vertriebenen Armenier zu organisieren. Im Jahre 1922 erhielt er den Friedens-Nobelpreis.

Fridtjof Nansen verdient nicht nur Respekt hinsichtlich seiner Durchquerung Grönlands auf Skiern. Sein Anliegen war es auch, mittels des Skilaufes das nationale Selbstbewußtsein der Norweger zu stärken und die Ablösung Norwegens von Schweden zu fördern. Nansen war es aber auch, der persönlich aktiv wurde im Dienste der Bildung der Völkergemeinschaft. Als im Jahr 1924 die Frage der Aufnahme Deutschlands in den Völkerbund diskutiert wurde, reiste er nach Deutschland, um den Reichskanzler zu überzeugen, daß sein Land nicht abseits bleiben dürfe und daß der Völkerbund nur wirken könne, wenn ihm alle Völker angehörten.

Walter Bauer. Fridtjof Nansen - Humanität als Abenteuer. Fischer-Taschenbuch. 1981

die Norweger, nur eben schlechter. Die damals im alpinen Gelände gefahrene Ski-Technik war noch äußerst primitiv. Steile Hänge wurden mit der Erklärung: " Das ist kein Skiterrain! " überhaupt gemieden.

Was waren das für Skitechniken ?

Drei Arten des sportlichen Skilaufs wurden ab Mitte des vorigen Jahrhunderts, insbesondere in der norwegischen Landschaft Telemarken und vor den Toren Oslos, das damals noch Kistiania hieß, betrieben :

- Es gab die Technik des Fortbewegens auf Skiern mit vorwiegend eigener Muskelkraft. Diese Art nennen wir heute Skilanglaufen. Darüber wurde aber nicht viel Aufhebens gemacht. Im Vordergrund des sportlichen Interesses standen vielmehr jene Fortbewegungsarten auf Skiern, bei denen vorwiegend die Schwerkraft den Skiläufer in einer Schußfahrt hangabwärts zieht. Das dabei auftretende Gleichgewichtsproblem stellte dabei die besondere sportliche Herausforderung dar. Diese Schußfahrten wurden im steileren Gelände durchgeführt. Für das schnelle Schußfahren galt es nun, sich die Fertigkeit des stocklosen, also des freihändigen Fahrens zu erwerben. Man fuhr damals meist mit einem Stock. Normalerweise stützte man sich beim Abfahren im steileren Gelände nach hinten auf den Stock, um mit ihm zu bremsen, bzw. mit ihm tastend das Gleichgewicht zu regulieren. Dieses talstrebende Schußfahren wurde in zwei Varianten zum sportlichen Wettbewerb :
- Zum einen waren es die Geschwindigkeitsrennen. Diese fanden besonders in den USA Interesse, wo ausgewanderte Norweger das Skilaufen einführten. Bereits Mitte des vorigen Jahrhunderts wurden dort diese Schußfahrten als Geld-Wettfahrten durchgeführt. Es sollen dabei Geschwindigkeiten bis zu 140 Stundenkilometern erreicht worden sein.
- Zum anderen entwickelte sich ein Wettbewerb, bei dem in das talstrebende Schußfahren auch Sprünge eingebaut wurden. Hierfür wählte man vorerst spezielle Gelände aus. Man nannte diese Fahrten, die ohne Bögen gefahren wurden, "*Slalom*". Später baute man speziell für das Springen eigene Schanzen mit Anlauftürmen. Vorerst sprang man auf eine horizontale Fläche. Da dies aber die Landung erschwerte, wurde der Aufsprung später auf einen geneigten Hang verlegt. Hieraus entwickelte sich unser heutiges Skispringen und das Skifliegen.

In den Schußfahrt-Wettbewerben, mit oder ohne Sprung, bestand neben dem Gleichgewichthalten während des Schußfahrens, bzw.

---

während des Fliegens, letztlich das Problem darin, anhalten zu können. Dies stellte sich insbesondere dann, wenn kein ausreichender Auslauf oder kein bremsender Gegenhang vorhanden waren. Um zu halten, wurden in einem Bogen seitwärts ein oder beide Skier bremsend quergestellt. Den langgezogenen Bogen seitwärts, bei dem der vordere Ski quergestellt wurde, nannte man "Tele-mark-Bogen". Der kurzgezogene Bogen - mit Querstellen beider Skier - bekam dann später den Namen "Kristiania-Bogen". In beiden Fällen handelte es sich um Bögen zum Hang hin. Es waren dies also nur Bögen aus der Falllinie heraus bzw. von dieser weg zum Hang hin.

Die Bögen vom Hang weg und solche aus einer hangquerenden Geschwindigkeits-Fahrt heraus über die Falllinie hinüber waren noch nicht bekannt. Aus der langsameren Fahrt des Langlaufens gab es natürlich auf sacht geneigten Hängen die Richtungsänderung über die Falllinie, zum Beispiel mit dem Pflug oder durch das Bogenlaufen und durch das Bogentreten. Dies sind aber im steilen Gelände und bei größeren Geschwindigkeiten untaugliche, bzw. den Körper arg gefährdende Techniken. Mit den damaligen wackeligen Bindungen waren sie bei schnellerer Fahrt im steileren Gelände aber ohnehin nicht realisierbar.

Im Jahre 1888 überquerte, wie anfangs erwähnt, der Norweger Fridtjof Nansen mit seinen Gefährten auf Skiern Grönland. Im Anschluß an die Nachricht von dieser Pioniertat brach in ganz Mitteleuropa in ein richtiges "Skifieber" aus. Viele Alpinisten versuchten sich mit nordischen Skiern auch im steileren alpinen Gelände. Dies geschah aber so, daß man sich nach hinten auf den Stock legte, und mit diesem die Fahrt zu bremsen versuchte. Zum Halt kam man immer nur mit einem Bogen zum Hang, und wenn man dies nicht schaffte, dann durch Hinwerfen in den Schnee. Der Richtungswechsel von einer Schrägfahrt zur anderen wurde also nicht durch einen Bogen vom Hang weg und über die Falllinie

realisiert, sondern mit Techniken im Stand oder liegend im Schnee. Aber selbst im mäßig geneigten Gelände war das rhythmische Bogenfahren unbekannt. Die Begeisterung für die damalige "Schuß-Bums-Technik" war aber trotzdem riesengroß. Man kannte ja keine bessere Fahrweise und war daher stolz darauf, auf alpinistische Touren Skier überhaupt mitgenommen und auch eingesetzt zu haben. Es machte eben Spaß, alpines Gelände mit dieser "Technik" zu bewältigen. Der deutsche Student Wilhelm Paulcke hat mit ihr sogar das Berner Oberland überquert, was damals als alpinistische Großtat gefeiert wurde.

In diese Welt des Skilaufens trat nun Mathias Zdarsky mit seiner neuen Technik ein, mit der er auf steilsten Hängen in zügiger Fahrt einen Bogen an den anderen reihte. Dies geschah nicht etwa im Pflug, sondern dem Bewegungsprinzip nach mit genau dieser Technik, mit der heute Skirennläufer bei hoher Geschwindigkeit ihre Bögen durch die Torstangen "galoppen". Der Technik Zdarskys lag eine Ganzkörperbewegung zugrunde, die vom erbkoodinativen Leistungs-Muster "Galoppen" geprägt war. Bei seinen konkreten Versuchen im alpinen Gelände hat sich bei ihm dieses "Galoppen" situationsgemäß von selbst aufgerufen. Er hat dann seine Skitechnik im praktischen Üben nur entlang dieses Musters entfaltet. Seine turnerische Qualifikation war vielleicht die Ursache dafür, daß er dieses etwas Mut verlangende Muster aktualisierte. Die Realisierung des Galopp-Wechsels im alpinen Gelände hängt nämlich davon ab, daß man beim Bogen-Wechsel (beim Schwung) den Rumpf im Aufrichten dynamisch vortalwärts bewegt. Der Oberkörper muß sich dabei talseitig, d.h. mit der Talschulter nach vor, in eine kommende bogeninnere Lage vorhoch bewegen. Der Rumpf dreht sich also torsionsfrei von einer taloffenen Schrägfahrtstellung in die gegengerichtete andere. Dies verlangt erheblich mehr Mut, als sein bergseitiges, bzw. sein bogenäußeres Vordrehen, das beim Telemark-Bogen und bei den Pflug-Variationen, die man später als "Stemmbogen" bezeichnete, praktiziert wurde.

Diese neue Technik war so spektakulär, daß sie alles vorher im alpinen Gelände gezeigte in den Schatten stellte. Durch das Auftreten von Mathias Zdarsky, der bereits damals sogar extrem steile Hänge mit seinem torsionsfreien "Schlangenschwung" zügig in rhythmischen Bögen herabfahren und jederzeit sturzfrei anhalten konnte, änderte sich die Situation im Jahr 1896 schlagartig. Nun gab es plötzlich etwas Besseres, das alles bisher im alpinen Gelände gezeigte relativierte. Diese neue Skifahrweise war, da sie eine dem steilen Gelände angepaßte Erbkoordination aktualisierte, auch schnell zu vermitteln. Die Anfänger konnten bereits nach drei bis sechs Tagen in zügigen Bögen auch steilere Hänge im ungespurten Schnee souverän befahren. Mathias Zdarsky hat im Laufe seines Lebens persönlich über 20.000 Menschen das Skilaufen mit seiner Methode kostenlos und unfallfrei beigebracht. Für viele begeisterte Skiläufer, die stolz auf ihr Können waren und sich bereits daran gewöhnt hatten, mit ihrer "Schuß-Bums-Technik" bestaunt zu werden, mußte daher durch das plötzliche Auftreten Zdarskys notgedrungen eine Welt zusammenbrechen. Mancher "Ski-Star" fühlte sich "über Nacht" gleichsam "wie aus heiterem Himmel" bedroht.

Mathias Zdarsky hatte ein Prinzip für das Aneinandereihen von Bögen entdeckt, das auch im steilsten Gelände und bei größten Geschwindigkeiten funktionierte.

Er ergänzte den Bogen durch das "Geheimnis des Bogen-Wechsels": Den Bogen-Wechsel nannte er "Schwung". Das rhythmische Aneinandereihen von mehreren "Bogen-Wechsel" (Schwüngen) bezeichnete er als "Schlangenschwung".

Für Mathias Zdarsky war der "Schlangenschwung" das Wesentliche des Alpinen Skilaufs. Zdarsky war kein Freund des Herumrutschens auf eigens eingerichteten Übungshängen. Das freie Fahren im Gelände war für ihn das bevorzugte Ziel. Mit dem "Schlangenschwung" galt es das Gelände auszunützen und natürlichen Hindernissen, zum Beispiel im Wald, gewandt auszuweichen.

Eigentlich sollte man glauben, daß diese Pioniertat Mathias Zdarskys überall freudig aufgenommen wurde. Das war aber keineswegs so. Die Nachfolger der alpinen "Schuß-Bums-Technik" fühlten sich, wie schon erwähnt, von Zdarsky arg bloßgestellt

und feindeten ihn daher vehement an. Sie gründeten, getrieben von dem eifernden Studenten Wilhelm Paulcke, einen Gegenverband. Befand sich dieser doch in dem Glauben, die bisher größte alpinistische Skitour vollbracht zu haben. Kurz nachdem Zdarsky in Hamburg sein Buch veröffentlichte, hatte er nämlich mit Skiern das Berner Oberland überquert. Diese alpinistische Leistung hat er dann - auch um sich mit Fridtjof Nansen zu vergleichen - in der Presse groß herausgestellt, um vielleicht als der "Nansen der Alpen" zu gelten. Er war vielleicht wirklich in dem Glauben, der erste alpine Skifahrer von Format zu sein. Vermutlich meinte er auch, schon deshalb ein Anrecht darauf zu haben, in den Alpen als "Vater des Skilaufs" zu gelten, weil er eine norwegische Erzieherin hatte, die ihm als Kind mit zehn Jahren im Jahr 1883 ein paar Skier schenkte, und er seit dieser Zeit jeden Winter damit im Schnee herumrutschte. Auch hielt er sich vermutlich schon deshalb für einen Skilaufexperten, weil er die Möglichkeit hatte, direkt in Norwegen Skiläufers zuzusehen.

Mathias Zdarsky schreibt über diese Anfangszeit des Skilaufs in den Alpen:

*"Im Jahre 1892 hat schon Graf Thun den Hohen Sonnblick mit Skiern bestiegen, zwei Jahre später haben einige Herren des „Österreichischen Alpenklubs" (Müller, Schmiedl etc.) den Ankogel mit Skiern „genommen". Apotheker Aichinger in Bleiburg in Kärnten hat in zahlreichen Aufsätzen in den Mitteilungen des Deutschen und Österreichischen Alpenvereines auf die Verwendbarkeit des Skis hingewiesen. Alle diese alpinen Taten, denen sich eine große Zahl gleichzeitiger im ganzen Alpengebiet anschloß, vorbereiteten die öffentliche Meinung auf das Popularisieren des Skisports.*

*Aber alle diese Vorkommnisse wurden zu wenig in der großen Presse hervorgehoben.*

*Um die Neujahrszeit vom Jahre 1896 auf 1897 durchquerte der Student Paulcke das Berner Oberland auf Skiern. Dieser etwas zu ehrgeizige junge Mann übersah ganz oder wußte es nicht, daß schon alpine Taten, die skitechnisch gerade so wie seine noch in Kinderschuhen steckten, viele Jahre vorher geschehen. Mit frischem Mut und etwas ungewöhnlichem Reklameeifer brachte Paulcke diese Skinachricht in die große Presse. Das war ein Verhängnis für ihn und für viele Tausende, denen Paulcke dann als Mus-*

ter vorschwebte, denn das skitechnische Können war damals mehr als primitiv, es umfaßte fast nur das Herabgleiten mit Zuhilfenahme des Stockes, aber das wußten ja die Betreffenden selber nicht, daß es noch besseres Können gibt. Und so sehen wir hauptsächlich im Schwarzwald und in allen Gegenden, die durch den Paulckegeist inspiriert waren, nur das sogenannte Riegelrutschen kultivieren. Aber im Gegensatz zu dieser unzureichenden Fertigkeit stand die Einbildung der Unübertrefflichkeit. Gleichzeitig in dieser Gärungszeit trat ich mit meinen neuen Skisportideen auf." <sup>175</sup>

Für den im Schwarzwald wirkenden Paulcke brach dadurch eine Welt zusammen. Dies wollte er um jeden Preis verhindern und initiierte ein verwerfliches Kesseltreiben gegen Mathias Zdarsky.

*"Besonders hat Paulcke einen Vernichtungskrieg gegen mich geführt. Das Einfachste, mit mir zusammenzukommen und durch Anschauung seiner Auffassungsgabe aufzuhelfen, hat er konsequent abgelehnt. In dem Verfolgungseifer ging er so weit, daß er und seine Gesinnungsgenossen den mitteleuropäischen Skiverband begründet haben, mit Ausschluß aller Wiener Skivereine, weil er annahm, daß diese an meiner Seite stehen."*<sup>176</sup>

Gegen das von Mathias Zdarsky durch seine neue Technik ermöglichte Torlauf-Fahren wurde eine breite Einheitsfront aufgebaut.

*"Endlich einigten sich diese"*  
schrieb Mathias Zdarsky

*"zur Gründung des 'Deutschen Ski-Verbandes' (1905) mit Ausschluß der 'Lilienfelder', wie es in der an alle Skivereine 'vertraulich' geschickten Einladung zum Beitritt geheißen hat. Dieser Deutsche Ski-Verband währte durch die Pflege des Langlaufes und des Sprunges die Skitouristik zu heben. Nun das kann jeder halten, wie er will."*<sup>177</sup>

Wilhelm Paulcke konnte weder mit seinem eigenen Fahrkönnen noch mit seinem skitheoretischen Wissen, wie seine später erschienen Skibücher deutlich zeigen, mit Mathias Zdarsky mithalten. Beim Aufbau einer Einheitsfront gegen Zdarsky war er aber agitato-

---

<sup>175</sup> Mathias Zdarsky. Unsere Lehrwarte. In : Der Schnee. Wien 1907

<sup>176</sup> Mathias Zdarsky. Unsere Lehrwarte. In: Der Schnee. Wien 1907

<sup>177</sup> Mathias Zdarsky. Geschichtliche Richtigstellung. In: Der Schnee. Wien 1931

risch tüchtig und organisatorisch erfolgreich. Von allen Seiten wurde daraufhin Mathias Zdarsky verleumdet und angefeindet.

*"Die Anfeindungen waren immer so albern und wurden so naiv geglaubt,"*

schrieb Mathias Zdarsky rückblickend im Jahre 1908,

*"daß mir kein anderes Mittel übrig blieb, als meine Gegner zu einem Wettlauf auf steilem, mehr als 35gradig geneigtem, hindernisreichen Gelände herauszufordern.*

*Zuerst bot ich 1000 Mark dem Sieger, dann kam ein lieber Freund und bot dem, der mich besiegt, 20.000 Mark.*

*Merkwürdig, da trat ein Schweigen im Lästeralpe ein, alles ist ausgekniffen. Seit der Zeit kümmere ich mich um diese bösen Mäuler nicht. Wer sich von solchen Leuten beschwatzen läßt, trägt den Schaden selber."<sup>178</sup>*

Es war Wilhelm Rickmer Rickmers<sup>179</sup>, der die Siegprämie erhöhte.

*"Ich habe mich für eine gute Sache und für das Verdienst eines tatkräftigen Mannes eingesetzt",*

schrieb er damals in einem um Verständigung bemühten öffentlichen Aufruf,

*"Ich werde es fernerhin tun und kann es nie bereuen."<sup>180</sup>*

Den Streit mit den Norwegern selbst konnte Zdarsky beilegen. Jene schickten als Beobachter den angesehenen norwegischen Skiläufer Hassa Horn nach Niederösterreich, wo er mehrere Tage mit Zdarsky gemeinsam im alpinen Gelände fuhr. Diese Begegnung, die gegenseitigen Respekt aufbaute, fand vom 5. bis 7. Januar des Jahres 1905 auf dem Schneeberg statt. In gegenseitiger Achtung wurden die Mißverständnisse ausgeräumt. Zdarsky veranstaltete daher zwei Monate später, am 19. März 1905, in Lilienfeld

---

<sup>178</sup> Mathias Zdarsky. Alpine (Lilienfelder) Skifahr-Technik. Eine Anleitung zum Selbstunterricht. Vorwort zur 4. Auflage. Berlin 1908

<sup>179</sup> Wilhelm R. Rickmers, geboren am 1. Mai 1873, entstammte einem alten Helgoländer Geschlecht. Sein Vater war Schiffsreeder in Bremerhaven. Im Jahre 1913 leitete Wilhelm Rickmer Rickmers die Pamirfahrt des Deutschen und Österreichischen Alpen Vereines und 1928 die große deutsch-russische Pamirexpedition.

am Muckenkogel den ersten öffentlichen Torlauf der Geschichte des Alpinen Skilaufs. Der Durchbruch des Alpinen Skilaufs schien unmittelbar bevorzustehen. Der Aufbau der "Einheitsfront" gegen den Alpinen Skilauf mußte nun von Paulcke, nachdem sich die Norweger mit Zdarsky verständigt hatten, in höchster Eile vollzogen werden.

*"Er war als Mitglied des Ski-Clubs-Todtnau bereits maßgeblich an der Schaffung des Skiclubs Schwarzwald beteiligt. Mit Hilfe seiner dortigen Freunde und einer sich über viele Jahre erstreckenden beispiellosen Werbetätigkeit stand er im Jahre 1905 entscheidend Pate für die Gründung sowohl des Deutschen als auch des Österreichischen Skiverbandes. Für beide hat er die Statuten entworfen. Bei der Gründung des Schweizerischen Skiverbandes ein Jahr vorher wirkte dieser wahre Pionier einer doch völlig neuen Sportart ebenfalls durch Rat und Tat mit..."*

*Am 20. November 1904 hatten sich in Olten - im Bahnhofrestaurant 2. Klasse - 16 Schweizer Vereine mit insgesamt 731 Mitgliedern zum ersten offiziellen Skiverband der Welt zusammengeschlossen. Am 4. und 5. November des folgenden Jahres wurden dann im Münchner Augustinerbräu der Deutsche und der Österreichische Skiverband gegründet. Der Mitteleuropäische Skiverband, in dem sich diese drei Länder ursprünglich ebenfalls 1905 (auf Betreiben von Paulcke, H.T.) vereinigt hatten, zeigte sich den verschiedenen verbandspolitischen Bestrebungen jedoch nicht gewachsen, er wurde, nachdem die Schweiz schon im Dezember 1907 wieder ausgetreten war, im Jahre 1913 aufgelöst."<sup>181</sup>*

Der Privatkrieg Paulckes gegen Zdarsky und gegen den Torlauf war so etwas wie ein Motor für die Gründung sowohl des Deutschen als auch des Österreichischen Skiverbandes.

*"Für die Zeit um die Jahrhundertwende kann Paulcke, nach Stellung und Autorität in Skiläuferkreisen, zweifellos als „Skipapst“ bezeichnet werden."<sup>182</sup>*

---

<sup>180</sup> Wilhelm R. Rickmers zitiert in: Friedl Wolfgang. Mathias Zdarsky. Der Mann und sein Werk. Beitrag zur Geschichte des alpinen Schifahrens von den Anfängen bis zur Jetztzeit. Lilienfeld 1987

<sup>181</sup>Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

<sup>182</sup>Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

Gegen diese sich formierende Front ist Wilhelm Rickmer Rickmers mutig aufgetreten. Rickmers stand irgendwie zwischen den Fronten und versuchte immer wieder den Streit zwischen den mitteleuropäischen "Norwegern" und Mathias Zdarsky zu schlichten. Als anerkannten Hochalpinisten war es ihm möglich, mit beiden Parteien zu reden. So hat er auch den Schwarzwald, das damalige Zentrum der Zdarsky-Gegner, besucht. Mathias Zdarsky schrieb diesbezüglich im Zusammenhang mit der damaligen Auseinandersetzung:

*"Mit der Wahrheit nimmt es der Herr W. Paulcke nicht sehr genau. Da er sich im Jahre 1895 'berauf und bergab durchaus sicher auf diesen langen Stiefeln fühlte' und sie 'auch an den steilsten Hängen im Schwarzwald ausprobiert hatte', so unternahm er seine erste Alpenwanderung. Nun sagt aber Herr W. Paulcke in einem Vortrage in der Urania in Wien im Jahre 1912 oder 1913 von seiner Fahrfertigkeit aus dieser Zeit seiner ersten Alpenfahrten, daß man damals selbstverständlich nur Schuß fuhr und sich hinhaute. Und als W. Rickmer-Rickmers die Großmäuler im Schwarzwald aufsuchte, hat der wirklich steile Hang des Seebucks zum erstenmal eine Skispur bekommen. Das war zehn Jahre später als die Behauptung von den 'steilsten Hängen' entstand."<sup>183</sup>*

Wilhelm Rickmer Rickmers war als Pionier des Alpinen Skilaufs auch selbst ein hervorragender Skiläufer. Er hat die Fahrweise Mathias Zdarskys insbesondere an die Engländer vermittelt, die damals in der Schweiz sehr aktiv waren, und die eine erfreulich undogmatische Auffassung vom Skilauf hatten. Erwin Mehl schrieb dazu:

*"Leider fand diese Form des Wettkampfes (der Torlauf, H.T.) damals keine weitere Verbreitung, d.h. nämlich in Deutschland. Der Zdarskyschüler R. Rickmers (der bekannte Kaukasus- und Pamirforscher) brachte aber diese Form nach England. Erst als sich die Engländer der Sache annahmen und gute Regeln aufstellten, und der Kandahar-Klub die jährlichen Abfahrts- und Slalomrennen um den Kandaharbecher in Mürren und St. Anton ausschrieb, da ging es nun auf einmal."<sup>184</sup>*

---

<sup>183</sup> Mathias Zdarsky. Erheiterndes aus dem gegnerischen alpinen Schrifttum. Etwas für Psychiater. In: Der Schnee. Wien 1926

<sup>184</sup> Erwin Mehl. Woher stammt der Torlauf (Slalom) ? In: Zdarsky-Blätter, Folge 29. Lilienfeld 1984

Durch das Wirken Rickmer Rickmers eilte so der "Schlangenschwung" Mathias Zdarskys letztlich über Umwege doch zum Sieg. Die Engländer führten bereits im Jahre 1911 in Montana ein Skirennen zu Ehren des englischen Generals Roberts Earl of Kandahar durch. Im Jahr 1922 veranstaltete dann Arnold Lunn, dessen Vater für englische Touristen insbesondere in der Schweiz kommerzielle Reise und Urlaubsaufenthalte organisierte,<sup>185</sup> mit großem Medienerfolg in Mürren in der Schweiz sogar einen Slalom-Wettbewerb. Dies war ein kurzer Torlauf, der ohne Gegensteigungen nur bergab ging. Diesen Slalom veranstaltete der Engländer Arnold Lunn trotz der Mißachtung des Torlaufes durch den Deutschen Skiverband! Nun war der Siegeszug des Alpinen Skilaufs nicht mehr aufzuhalten. Von den Schweizern beeinflusst trat später dann auch der Österreicher Hannes Schneider<sup>186</sup> für diesen bereits im Jahre 1905 von Mathias Zdarsky öffentlich durchgeführten alpinen Skiwettbewerb ein. Im Jahr 1928 fand daraufhin in St. Anton das erste "Arlberg Kandahar Rennen" statt. In Kitzbühel folgte im Jahr 1932 das erste "Hahnenkammrennen". Schließlich konnte sich auch der Deutsche Skiverband aufraffen, "seine Uhren nachzustellen" und neben dem Langlauf und dem Sprung auch den Torlauf in sein Meisterschaftsprogramm aufzunehmen. Er hat am 26. April 1936 seinen ersten Riesentorlauf im Dammkar im Karwendelgebirge „mit vollem Erfolg“<sup>187</sup> durchgeführt. Dies war aber nicht der erste Torlauf in Deutschland. Der Alpine Skiclub München und der Deutsche Touring Club haben nämlich in der Tradition der Torläufe von Mathias Zdarsky bereits im Februar 1912 den ersten Torlauf in Bayern auf der Mit-

---

<sup>185</sup> Im Jahr 1927 besuchte Arnold Lunn das Skigebiet St. Anton am Arlberg und steckte dort einen Slalom. Wettkämpfe, bei denen die Läufer um Stangen herumfuhren, wurden allerdings bereits zwischen 1880 und 1886 bei Oslo durchgeführt. Dies waren Torläufe in relativ flachem Gelände und mit nordischen Skiern. Offensichtlich war dies bloß ein Versuch im ungeeigneten Gelände und mit noch unzureichendem Gerät. Diese Bewerbe "schliefen" daher von selbst ein. Die Torläufe von Zdarsky mußten aber mit großem intriganten Aufwand "lebendig begraben" werden. Sie sind wiederauferstanden im Slalom von Arnold Lunn, der von den Torläufen Zdarskys angeblich nichts wußte.

vgl. Peter Lunn. Mathias Zdarsky, der Vater des alpinen Schilaufs. In: Zdarsky-Blätter, Folge 22 Lilienfeld 1981

<sup>186</sup> Hannes Schneider war ähnlich wie Mathias Zdarsky ein Skiläufer von überragendem Können. Er wirkte nicht nur am Arlberg, sondern auch in Japan und in den USA. Kurz vor seinem Tode sagte er bei einem Heimatbesuch zu Stefan Kruckenhauser: "Wenn ein Schifahrer ein Denkmal verdient, so Zdarsky".

vgl. Zdarsky-Blätter, Folge 8. Lilienfeld 1964

<sup>187</sup> Fritz Heinrich. Die wichtigsten Leistungen, Ereignisse und Neuerungen im Schilauflauf 1935/36  
In: Hanns Barth (Hrsg.) Bergsteiger und Schiläufer. Leipzig 1937

terbergalm am Wendelstein durchgeführt.<sup>188</sup> Abfahrts- und Hindernisläufe wurden in den 20er Jahren auch in Österreich abgehalten.

*"Für den Hauptverbands-Wettlauf in St. Johann 1921 wurde zur Berücksichtigung des alpinen Abfahrtslaufes die Durchführung eines Hindernislaufes beschlossen, wobei die Note zu einem Drittel zur Gesamtnote beitragen sollte (ein Drittel Langlauf, ein Drittel Sprung). Diese Einführung hielt sich aber nicht und wurde später durch den Abfahrtslauf ersetzt."<sup>189</sup>*

Nachdem man die Zdarsky-Technik solange bekämpft und schließlich total verschüttet hatte, war es auch gar nicht mehr so einfach, mit den von der "Bilgeri-Schule" propagierten "Pflug-Variationen" bei den Hindernisläufen sturzfrei durchzukommen. Zum einen wollte man den Torlauf nicht - wegen der Feindschaft gegen Zdarsky -, zum anderen konnte man ihn auch mit den von Bilgeri herkommenden Techniken nicht mehr souverän meistern. Der schon erwähnte Hindernislauf vom Jahre 1921 in St. Johann machte dies ganz deutlich.

*"Der probeweise eingeführte Hindernislauf war zu kühn ausgesteckt, was zahlreiche Stürze hervorrief. Das hatte zur Folge, daß er bei den ÖSV-Meisterschaften nicht mehr durchgeführt wurde, was in Hinblick auf die Wichtigkeit einer Prüfung der technischen Geschicklichkeit im alpinen Abfahrtslauf von vielen bedauert wurde."<sup>190</sup>*

Einen späteren Riesentorlauf veranstaltete Gunter Langes am 19. März 1935 auf der Marmolata. Das war auf den Tag genau 30 Jahre nach dem ersten öffentlichen Riesentorlauf Zdarskys auf dem Muckenkogel in Niederösterreich.

Wilhelm Rickmer Rickmers hat über die Engländer die Schweizer für das Alpine Skilaufen gewonnen. Ihm gebührt das Verdienst, die Fahrweise Mathias Zdarskys in die Schweiz getragen und dafür gesorgt zu haben, daß der Torlauf trotz der Gegnerschaft des Deutschen und des Österreichischen Skiverbandes schließlich

---

<sup>188</sup> Bruno von Tetmajer. Meine Erinnerungen an Mathias Zdarsky seine Lehren und Wirkungen. In: Zdarsky-Blätter, Folge 12. Lilienfeld 1967

<sup>189</sup> Erich Bazalka. Skigeschichte Niederösterreichs., Waidhofen/Ybbs 1977

<sup>190</sup> Erich Bazalka. Skigeschichte Niederösterreichs. Waidhofen/Ybbs 1977

doch nicht untergegangen ist. Heinz Polednik schreibt über diese Zeit:

*"Der bedeutende Reiseunternehmer Sir Henri Lunn erfaßte diesen neuen Trend rasch und mietete nun auch im Winter überall Gasthöfe für seine Reisegesellschaften. Dadurch wurde er zum großen Anreger des internationalen Winterverkehrs in der Schweiz... Sir Henry Lunn sagte einmal zu Willy R. Rickmers, der ihn für Kitzbühel interessieren wollte, daß er nicht im Traum daran dächte, ein Hotel unter 1300m Seehöhe zu mieten. Auch diese Anschauung sollte sich, wie so vieles während der Entwicklung des Skilaufs, allmählich ändern."*<sup>191</sup>

Wilhelm Rickmer Rickmers gilt gemeinsam mit Franz Reisch, dem späteren Bürgermeister von Kitzbühel, auch als der

*"Entdecker von Kitzbühel als dem später weltbekannt gewordenen Wintersportplatz"*.<sup>192</sup>

Er gründete dort auch den "Club der Alten Kitze". Franz Reisch bestieg bereits im Winter 1892/93 mit Skiern einen Gipfel in den Kitzbüheler Alpen und war ab dieser Zeit unermüdlich als Skipionier für Kitzbühel tätig.

*"In Österreich begann man sich für den Winterfremdenverkehr erst um 1905 stärker zu interessieren. Das war ungefähr der Zeitpunkt, zu dem die Anhänger des Skisports bereits nach Tausenden zu zählen waren. Da begann nun auch der Staat den Ausbau der Wintersportorte durch finanzielle Zuschüsse zu fördern. Das interessanter Weise damals dafür zuständige Arbeits- und Ackerbauministerium berief Willy R. Rickmers als sachverständigen Berater. So bereiste er, bisweilen zusammen mit dem Grafen von Meran, die Länder Tirol und Vorarlberg, um dort die Möglichkeiten der Einrichtung neuer Wintersportorte zu prüfen."*<sup>193</sup>

Wilhelm Rickmer Rickmers hat auch selbst publizistisch für den Alpinen Skilauf gewirkt und mehrere Bücher<sup>194</sup> geschrieben. Zum 80. Geburtstag von Mathias Zdarsky im Jahre 1936 schrieb er:

---

<sup>191</sup> Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

<sup>192</sup> Franz Josef Klaus. 100 Jahre Skilauf Kitzbühel 1893 - 1993. In: Zdarsky-Blätter Folge 61 Lilienfeld 1992

<sup>193</sup> Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969

<sup>194</sup> D.M.M.Crichton Somerville/Wilhelm R. Rickmers/E.C.Richardson. Ski-Running. London 1904

Wilhelm R. Rickmers. Ski-ing for beginners and mountaineers. London 1910  
ders. Querschnitt durch mich. München 1931

"Vor 35 Jahren besuchten meine Frau und ich Mathias Zdarsky zum ersten Mal. Monatelang hat er uns auf seiner Klause Habernreith beherbergt und in den Scheelauf eingeführt. Wir gehörten schon damals nicht mehr zu den Allerjüngsten. Zdarsky verdanken wir es, daß wir heute noch mittlere Hochfahrten (2500-3000 Meter; 6-10 Stunden) mitmachen können, ohne bei der Abfahrt hinter dem besseren Durchschnitt zurückzubleiben.

In unserer heutigen Altersklasse wäre das ohne das kraftsparende (richtige) Stockbogenfahren kaum denkbar. Die heutigen jungen Kanonen werden in 30 Jahren wohl besser abschneiden als wir. Aber das verdanken sie dem höheren jetzigen Stand der Kunst. Sie treten in etwas Fertiges ein; und was den Vorläufern Mut und Wagnis war, das ist ihnen heute schon etwas Selbstverständliches.

Zu den Männern, denen sie heutiges Können und heutige Schulung verdanken, gehört auch Zdarsky. Ich empfinde es als schnöden Undank, wenn man seine Verdienste um die Bewegungslehre des Schneelaufes so beharrlich verschweigt, wie es immer noch geschieht. Man mag über die Mittel (Stock, Bindung) und die Fahrweise (Stockstemmen, Stockbogen) noch so mannigfaltiger Meinung sein, die Skistellungen hat Zdarsky als erster in eine klare Ordnung gebracht, noch dazu in eine anwendbare und tatsächlich angewandte. Es gab vor ihm hie und da einen Dämmerschein; aber ich halte Zdarsky unbedingt für den Newton der Skigesetze...

Ich hätte mich auch kürzer fassen und sagen können: Zdarsky ist ein Mann, den wir Skiläufer aus sachlichen und menschlichen Gründen nie vergessen dürfen." <sup>195</sup>

Dem fügte seine Frau C. Mabel Rickmers eine schöne und treffende Beschreibung von Zdarskys Persönlichkeit hinzu:

"Wenn ich auf die Zeit zurückblicke, die wir vor mehr als dreißig Jahren bei Zdarsky verbrachten, dann ist es nicht nur der geniale Skilehrer, an den ich mich erinnere...

Gegen Denkfaulheit hat Zdarsky sein Leben lang gekämpft...

Alles, was er machte, wurde gründlich durchdacht. Es ist eine Binsenwahrheit, daß der Mensch im allgemeinen zu wenig nachdenkt, und dazu meistens falsch. Das Denken ist auch heutzutage unmodern geworden. Wozu sollte sich der einzelne damit plagen,

---

<sup>195</sup> Wilhelm R. Rickmers. Der Newton der Skigesetze. In: Friedl Wolfgang. Mathias Zdarsky. Der Mann und sein Werk. Beitrag zur Geschichte des alpinen Schifahrens von den Anfängen bis zur Jetztzeit. Lilienfeld 1987

wenn andere bereit sind, ihm die Mühe zu ersparen...

Man konnte immer viel von Zdarsky lernen, Winke über manches beim gelegentlichen Gespräch oder Lebensweisheiten, wie er sie an jenen unvergeßlichen Sonntagen in Habernreith verkündete.

Es war aber das Beispiel, das er gab, über die einfachsten Probleme des täglichen Lebens prüfend nachzudenken, das den stärksten und dauerndsten Eindruck auf diejenigen machte, die bevorzugt waren, auf längere Zeit seine Gäste zu sein.

Die einfache Vernünftigkeit seiner Ratschläge verkleinert keinesfalls ihren Wert. Die Menschheit macht im allgemeinen so wenig Gebrauch von der Vernunft, daß sie geneigt ist, einen, der es tut, als Genie zu begrüßen.

Zdarsky also verdanke ich die Gewohnheit, die ich bei ihm lernte, die verschiedenen Tätigkeiten des Lebens mit System zu betreiben...

Ich glaube, daß gerade diese Entwicklung seines Denkvermögens Zdarsky über manche Schwierigkeit seines Lebens hinweggeholfen hat. Ihr verdankt er seine wunderbare Unabhängigkeit von den Mitmenschen; und sie hat ihn von den heimlichen und unheilvollen Wirkungen der Massensuggestion freigehalten - Wirkungen, denen der gewöhnliche Mensch allzuoft zu seinem Verderben ausgeliefert ist.

Was ich hier schreibe, bedeutet keineswegs geringere Bewunderung für seine übrigen Vorzüge, so zum Beispiel seine gewaltige Willenskraft und die außerordentliche Entwicklung seiner Beobachtungsgabe. Es gereicht seiner Vielseitigkeit zur Ehre, daß sein Einfluß nicht auf den Sportbetrieb beschränkt ist, sondern sich auf viele Sphären der menschlichen Tätigkeit erstreckt und sogar vor der Küche nicht halt macht.

Zdarsky ist einer von denen, die Gott in die Welt setzte, um den Menschen zu zeigen, was sie aus sich selber machen können, wenn sie den Willen dazu haben. Sein Los ist das anderer Führer. Er hat Jünger und Verehrer, aber keine Nachfolger."<sup>196</sup>

---

<sup>196</sup> C. Mabel Rickmers. Zdarsky als „Hausfrau“. In : Erwin Mehl (Red.) Zdarsky, Festschrift zum 80. Geburtstag des Begründers der alpinen Skifahrweise. Wien-Leipzig 1936 und in: Friedl Wolfgang. Mathias Zdarsky. Der Mann und sein Werk. Beitrag zur Geschichte des alpinen Schifahrens von den Anfängen bis zur Jetztzeit. Lilienfeld 1987

## Mathias Zdarsky über die Wissenschaftler, die Frau und die Presse

*"Als dritter, unbedingt notwendiger Faktor auf dem Weg des Fortschrittes ist die auf der Höhe der Zeit stehende Presse anzusehen. Sie ist einerseits ein freier Weltkongreß für alle Angelegenheiten, andererseits eine Macht, die, dem Lichte, der Wärme, der frischen Luft gleich, überall hindringt und nicht Halt macht vor den dumpf verschlossenen Hütten, nicht Halt macht vor den düsteren Kerkerzellen. Sie durchweht die ängstlich gehüteten Hallen des Wahns und die starr verschlossenen Räume der despotischen Willkür. Sie belebt die Kranken und Schwachen, sie stärkt den im Kampfe des Daseins Ermüdeten. Wo sie ist, da ist Leben und Freiheit."<sup>197</sup>*

Der Skisport überhaupt und der "Alpine Skilauf" im besonderen sind als überregionale Phänomene "Kinder der Medien". Ohne die beiden Bücher:

Fridtjof Nansen:

"Auf Schneeschuhen durch Grönland", Hamburg 1891,

Mathias Zdarsky:

"Lilienfelder Skilauf-Technik",  
Hamburg 1897 (1896),

---

<sup>197</sup> Mathias Zdarsky. Lilienfelder Skilauf-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen. Hamburg 1897 (1896)

und ohne die begleitenden Presseberichte wären die europäischen Großstädter, die den Skisport initiiert haben, nicht für diesen "Freiluft-Sport" mobilisiert worden. Die Osloer haben zuerst - vor den Toren ihrer Großstadt - aus dem bäuerlichen Skilauf der Telemärker den Skisport gemacht. Ihnen folgten dann - durch Nansens Buch fasziniert - die Menschen vieler europäischer Großstädte. Die Wiener waren es aber, die in Sonderzügen nach Lilienfeld reisten, um Zdarskys "Lilienfelder Skilauf-Technik" zu lernen. Den Wienern gebührt das Verdienst, den "Alpinen Skilauf" Mathias Zdarskys auf den Weg gebracht zu haben. Mathias Zdarsky hat sich am 2. Februar 1896 entschlossen, jenes Buch zu schreiben, das dann im November desselben Jahres in Hamburg erschien. Dieses Buch versetzte die Welt der Skiläufer in hellen Aufruhr. Mathias Zdarsky hat mit ihm vor einhundert Jahren den "Alpinen Skilauf" begründet.

Seinen "Alpinen Skilauf" stellte Zdarsky ganz ausdrücklich in den Dienst der Volksgesundheit und der Volkserziehung. In seinem Buch vom Jahre 1896 berichtete er nicht nur über seine "Alpine Skitechnik". Er diskutiert vielmehr im zweiten Teil einen humaner Sportbegriff, und forderte dort einen Sport als Beitrag zur Volksgesundheit.

In den späteren Auflagen ließ er diesen zweiten Teil weg. Dieser erschien aber in überarbeiteter Form in zwei eigenen Schriften. Die erste dieser beiden Schriften publizierte er im Jahre 1912 unter dem Titel "Sport und Sportbetrieb"<sup>198</sup>. Die zweite hat den Titel "Falsche Lebensgewohnheiten"<sup>199</sup>. Zdarsky veröffentlichte sie - damals 81 Jahre alt - im Jahre 1937. Der Skisport ist aus einem Großstadtbedürfnis entstanden. Die vom Naturverlust und von einer Bewegungsarmut geprägte großstädtische Lebensweise ließ bereits Mitte des vorigen Jahrhunderts Bewegungshunger, Bedürfnis nach frischer Luft und nach freier Natur entstehen. England war damals nicht nur die Wiege des sportlichen "Wett-Kampfes", sondern auch der gesundheitsorientierten "Freiluftbewegung" Insbesondere das Skilaufen und das Radfahren sind aus diesem Bedürfnis als ein gesundheitsori-

---

<sup>198</sup> Mathias Zdarsky. Sport und Sportbetrieb. Ein Beitrag zur nationalen Erziehung. Berlin 1912

<sup>199</sup> Mathias Zdarsky. Falsche Lebensgewohnheiten. Ein Beitrag zur Besserung der Volksgesundheit. Wien 1937

entierter Freizeitsport entstanden. Diese beiden Sportarten haben auch wesentlich zur Emanzipation der Frau beigetragen, worauf Mathias Zdarsky in seinem Buch bereits im Jahre 1896 ausdrücklich hinwies. Er schrieb dort:

*"Offiziell geschieht so gut wie gar nichts für die Pflege des Körpers, denn die wenigen Turnstunden sorgen eben nur dafür, daß der Name 'Turnen' auf den Lehrplänen nicht ausstirbt. Es würde zu unschön klingen, wenn es hieße, das Turnen wird nicht gepflegt. Eine gründliche Hilfe ist auch so lange nicht zu erhoffen, so lange die maßgebenden Faktoren selber sich nicht aus der Versumpfung der körperlichen Nichtpflege herausgearbeitet haben. Dafür ist ein anderer, neuer, mächtiger Faktor auferstanden, der den günstigen Einfluß auf das ganze Erziehungswesen nehmen wird, das ist die radfahrende Frau. Das Radfahren ist der erste Sport, der es der Frau ermöglicht, den Sport im Großen zu betreiben. Wenn auch als einzelner Sport für den Körper noch nicht hinreichend, so ist dennoch sein Einfluß von so wohltätiger Wirkung, daß er nirgends übersehen werden kann. Eine Mutter, die an sich erfahren hat, wie wohltuend Muskelarbeit wirkt, wird sicherlich sorgen, daß diese Wohltat auch ihren Kindern zuteil wird. So stehen wir jetzt am Beginn einer Epoche, die endlich einmal die von großen Geistern seit jeher geforderte harmonische Ausbildung des ganzen Menschen durchführen wird, trotz der noch immer herrschenden, schwerfälligen, engherzigen, verschrumpften, verkümmerten und entarteten Bürokrantentyrannen." (82/83)*

*"Wir stehen am Anfang einer Zeit, welche wenigstens hier und da einigen Wenigen es erlaubt, ihre Kinder schon von Jugend auf in körperlicher Beziehung planmäßig zu erziehen. Denn, wenn früher auf diesem Gebiete etwas geschah, so war es höchstens das Anhalten zur besseren Körperhaltung und schöneren Gangart. Das war aber nur Drill" (85)*

*"Die Griechen sagten, schöner Geist wohne nur im schönen Körper, die kräftigeren und praktischeren Römer verlangten einen Gesunden Geist im gesunden Körper, und wir ? Sollen wir uns für den einen oder den anderen Satz entscheiden ? Aussprechen hört man wohl häufiger den zweiten, aber von einer allgemeinen Darnachtrachtung ist wirklich gar keine Spur vorhanden. Und das hat auch sein Gutes, denn für die moderne Zeit, welche mit ihren Errungenschaften und humanen Ansichten die Blüte des klassischen Zeitalters weit überflügelt, reicht weder der eine, noch der andere Ausspruch hinlänglich aus. Unsere Kultur ist undenkbar, wenn der Geist nur gesund oder nur schön wäre. Unser Geist muß gebildet sein,*

denn das Aneignen von großem Wissen, das Betätigen von reiner Menschenliebe und die tiefe Empfindung für alles Erhabene setzen eine Riesensumme von Arbeit voraus. Der gesunde Geist allein wäre doch weiter nichts als der Geist eines jeden ungebildeten Menschen. Und ebenso ist die Blüte unserer Kultur undenkbar, wenn der Körper nur gesund und nicht auch geübt, gebildet wäre. Die einzelnen Berufe stellen schon eine hohe Anforderung an körperliche Gewandtheit, Kraft und Ausdauer; Leistungen, die dem Altertum vollkommen unbekannt waren. Den Forderungen der modernen Zeit kann also nur entsprechen: gebildeter Geist im gebildeten Körper. Und ich sehe gar keinen Grund, warum beide Bildungsfelder nicht in einer Person vereinigt sein könnten. Es ist wirklich ein tief beschämender Anblick, wenn man irgend eine wissenschaftliche Kapazität im Verkehr mit Bergführern oder mit Führern in orientalischen Ruinenstädten beobachtet. Schwach, ängstlich, unbeholfen, linkisch, eine Zielscheibe versteckten Spottes, so steht der Stolz der Wissenschaft da, der nur durch gedankenlose Faulheit seinen Körper so verkümmern ließ." (85/86)

"Die Pflege des Klassizismus hat also nicht dort Früchte getragen, wo sie es in erster Linie hätte sollen. Man beschäftigte sich nur mit der Form, der Inhalt, der Geist blieb unverstanden. Von dieser Seite konnte also eine Besserung der Kleidung in Bezug auf Zweckmäßigkeit, Schönheit und Zuträglichkeit nicht eintreten. Dieser Einfluß war dem Sport vorbehalten. Besonders der Radfahrsport ist zu einem Faktor auf dem Gebiete der Erziehung des Menschengeschlechts herangewachsen, der berufen erscheint, sehr viele althergebrachte Vorurteile gründlich auszumerzen. Herren und Damen stellen an die Bekleidung ganz andere Anforderungen als die Modepuppen, Salongäschen, Gigerln, hausbackene Spießbürgertöchter u.s.w., und daß die Damen den Mut haben, den Stadtfraubasen und zimperlichen Tanten zu trotzen, ist ein besonders erfreulicher Beweis der Gleichwertigkeit zwischen Herr und Frau." (71/72)

"Unsere Hausfrauen haben im allgemeinen noch sehr wenig Gelegenheit, sich bessere Bildung anzueignen, eine Vorbildung für die dereinstige Mutter existiert überhaupt noch nicht, ja man würde ein solches Unternehmen direkt als unsittlich verpönen. Natürlich, kommt Zeit, kommt Rat, und wem der liebe Gott ein Amt gibt, dem gibt er auch den Verstand dazu. Einstweilen sorgt für die prickelnde Quintessenz des einschlägigen Themas die schwunghaft betriebene geheime Tradition. Das ist sittlicher." (93)

"All diesen widrigen Umständen, die eine menschenwürdige Erziehung erschweren, kann man nicht ein Universalmittel entgegenstellen, aber es existiert doch ein Faktor, der fast Wunder wirkt. Und das ist die Mutterliebe. Nicht die 'Affenliebe', die in dem Kinde nur ein Spielzeug, eine Puppe, ein Bewunderungsobjekt, einen Abgott erblickt, die jetzt das Kind herzig, es anbetet, sich von ihm tyrannisieren läßt und gleich darauf, statt umsichtiger Pflege zu üben, in wahnsinnige Schmerzäußerungen verfällt.

Unbeständigkeit der Alten erzeugt Unarten der Jungen.

Solche Affenliebe ist die traurigste Mutterkrankheit. Mit dieser hat wahre Mutterliebe nichts gemein.

Zur richtigen Beurteilung dieser letzteren muß man sich den Zustand, in welchem heute noch die Frauen schmachten, nur recht vergegenwärtigen. Die Frau wird von den Gesetzen des Staates und noch mehr von den Gesetzen der Gebräuche und denen der gesellschaftlichen Ansichten noch sehr sklavisch behandelt. Sie ist und bleibt die Unfreie ihr Leben lang. Sie ist unfrei als Mädchen, sie ist noch unfreier, wenn ihr das zweifelhafte Glück zuteil wird, zu einem approbierten Spielzeug zu avancieren. Ihre wissenschaftliche Bildung ist fast gleich Null, denn es ist ihr nicht erlaubt, obzwar sie ein Mensch ist, das zu lernen, was Menschen wissen können und eventuell wissen sollen. Wie unlogisch die herrschenden Ansichten über Mädchenerziehung sind, kann ich hier nicht an allen mir bekannten Fällen nachweisen, ich muß mich ja auf knappe Andeutungen beschränken, doch einiges will ich dennoch erwähnen. Z.B. Geometrie und Zeichnen wird an den Mädchenschulen viel weniger intensiv gelehrt als an den Knabenschulen, obzwar die Mädchen im praktischen Leben viel häufiger als die Mehrzahl der Knaben solche Kenntnisse anwenden müssen. Siehe Kleidermachen und weibliche Handarbeiten. Weil ihnen aber das theoretische Wissen fehlt, müssen sie sich mit handwerksmäßigen Griffen und Kniffen, mit geistlosen Schablonen behelfen. Eine Unsumme von haarsträubenden Geschmacklosigkeiten wird auf diesem Gebiete verbrochen, weil der grundlegende Unterricht der Geometrie und im Zeichnen so stark vernachlässigt wird.

Was die Frau wissen muß, soll oder zu wissen wünscht, das muß sie sozusagen stehlen. In dieser Beziehung bewunderte ich die Frauen oft. Ein Thema, bei dem die Herren der Schöpfung manchmal sehr klägliche Rollen spielten, obzwar es ihnen nicht fremd sein sollte, haben die Frauen mit so viel Interesse und Verständnis behandelt, wie wenn sie es

schon öfter besprochen hätten, und doch wußte ich, daß es ihnen völlig neu war. Selbstverständlich habe ich hier Frauen im Auge, welche von der gebräuchlichen Sklaverei noch nicht ganz hirarlos geworden sind, und die nicht zu jener Kategorie gehören, denen ein Mascherl, ein neues Kleid, ein Kränzchen, oder gar ein Ball das Um und Auf der menschlichen Glückseligkeit ausmacht. Leider gibt es schwächliche Individuen genug, denen die Unfreiheit so ins Fleisch und Blut übergegangen ist, daß sie sich auf ihre Gänsehaftigkeit sogar noch etwas einbilden, ja, solche als das Privilegium der Frauen hinstellen.

In diesem extremen Wahn werden sie nur noch überetroffen von dem extremen Dünkel der Männer, daß nur diese es seien, die zu herrschen fähig sind. Aber gerade diese Existenz der Sklaven und Tyrannen beweist die Mangelhaftigkeit unserer Rechtszustände.

Wenn man nun erwägt, mit welchem minimalen Kenntnissen, unter welchen abhängigen Umständen, mit welcher gräßlichen Not, oft um das nackte Leben kämpfend, viele Frauen dennoch ihre Kinder zu brauchbaren Menschen heranbilden und erziehen, so muß man zugeben, daß das so geniale Leistungen sind, denen kein Mann etwas Ähnliches oder gar Gleichwertiges gegenüberstellen kann. Die größten Errungenschaften der Männer wurden niemals mit jener Aufopferung, mit jener Selbstlosigkeit und unter solchen aufreibenden, seelischen Schmerzen erzielt, als diejenigen der Mutter, der so ganz unvorgebildeten Mutter, die, nur ihrem Impulse, ihrem Genie, ihrem Herzen vertrauend, Wunder auf dem Gebiete der Erziehung schuf.

Deshalb bin ich überzeugt, daß alle Mütter, die zu der Erkenntnis kommen, ihr Kind kann nur dann am besten gedeihen, wenn es allseitig und harmonisch gebildet wird, die eifrigsten Verfechterinnen der körperlichen Erziehung werden.

Und die mächtigste Nation wird die sein, welche die vernünftigsten Mütter aufzuweisen haben wird.

'Jede Größe des Mannes entstammt der Größe der Mutter!

Was für den Einzelnen gilt, gilt auch dem ganzen Geschlecht!'

Flüchtig nur konnte ich hier einige Licht- und mehrere Schattenseiten unserer gesellschaftlichen Ordnung und einige der noch herrschenden unlogischen Ansichten erwähnen. Doch schon aus diesen wenigen Beispielen kann man ersehen, daß der Wunsch nach besseren Zuständen ein begründeter, die Hoff-

nung auf Erfüllung dieses Wunsches aber keine aussichtslose ist.

Viele Koryphäen der Wissenschaft gehen mit leuchtendem Beispiel und mächtigem, auf unumstößliche Resultate der exakten Forschung gestütztem Worte voran.

Ihnen schließt sich als zweiter Faktor die denkende Mutter, die freie Frau an. Der ganze moderne Fortschritt des Menschengeschlechts staut sich momentan an dem Hinderniß der unfreien Frau. Soll aber deren Befreiung sofort eine Wohltat werden, dann muß jede Frau in sich den mächtigen Trieb nach Freiheit finden und streben, ihn durch alle ihre erreichbaren Mittel zu betätigen. Ein kleiner Beitrag zu der Befreiung der Frauen ist die Pflege des Sports von Seiten des weiblichen Geschlechts. So eine Neuerung gegen den Willen der oft verzopften Umgebung durchzuführen, ist nicht leicht, und daß sie dennoch durchgeführt wird, ist ein herrlicher Beweis für der Frauen Tatkraft, die trotz der jahrtausendelangen Knechtschaft nicht vernichtet werden konnte.

Als dritter, unbedingt notwendiger Faktor auf dem Wege des Fortschrittes ist die auf der Höhe der Zeit stehende Presse anzusehen. Sie ist einerseits ein freier Weltkongreß für alle Angelegenheiten, andererseits eine Macht, die, im Lichte, der Wärme, der frischen Luft gleich, überall hin dringt und nicht Halt macht vor den dumpf verschlossenen Hütten, nicht Halt macht vor den düsteren Kerkerzellen. Sie durchweht die ängstlich gehüteten Hallen des Wahns und die starr verschlossenen Räume der despotischen Willkür. Sie belebt die Kranken und Schwachen, sie stärkt den im Kampfe des Daseins Ermüdeten. Wo sie ist, da ist Leben und Freiheit.

Zusammenfassend kann man sagen: Die Stimme der Wissenschaft zu hören, die Forderungen des praktischen Lebens berücksichtigen und mit zielbewußter Selbständigkeit stramme Ordnung zu führen, damit Freiheit, Bildung und Wohlstand Allgemeingut werden, ist die Kunst, welche den Namen 'Regieren' führt.

Da der Sport ein nicht geringer Beitrag zum Volkswohle ist, so wird sich wohl jede Regierung mit der Zeit etwas mehr, als bis jetzt im allgemeinen geschah, mit dem Sport befassen müssen. Nur die Militärverwaltungen haben nicht gezaudert, persönliche Tüchtigkeit zu pflegen; und wahrlich, sie haben es bis jetzt nicht zu bedauern gehabt.

Die praktische Bedeutung des Skisports steht so außer Zweifel, daß ich es für überflüssig halte, irgendeine Lobpreisung diesbezüglich zu tun. Seit Nansens kühner Durchquerung Grönlands hat sich der

*Ski Weltbürgerschaft errungen und so seinem großen Meister im Herzen aller Skifahrer ein dauerndes, von Geschlecht zu Geschlecht sich vererbendes Denkmal gesetzt. Heute, nachdem die Kunde von dem schneebeherrschenden Ski überall hin gedrungen, noch über Wege verbotene Schneenot zu klagen, heißt nichts anderes, als sein schwerfälliges Fassungsvermögen auf den Pranger zu stellen.*

*Ich nahm jedoch von allem Anfang an an, daß es unter den Praktikern fast keinen einzigen geben wird, der den Dienst des Ski nicht zu würdigen wüßte, deshalb richtete ich mehr mein Augenmerk auf die "Gebildeten", denen der Ski nicht so sehr des Weges, als vielmehr der Körperpflege wegen zu empfehlen ist.*

*Es war nicht meine Absicht, die Vielen, die in unnatürlichen Lebensgewohnheiten schmachten, zu überzeugen, ich wollte nur den Einen oder den Anderen veranlassen, über seinen waschlappigen Larvenzustand nachzudenken und sich vielleicht zu einer erlösenden Tat emporzuschwingen.*

*Ernstes Nachdenken ist schon die halbe Tat,  
aber eine halbe Tat ist noch alleweil keine Tat.*

*Es sind mir viele "Gebildete" bekannt, welche zur Erkenntnis kamen, daß sie vielfach schädliche Gewohnheiten haben, aber es fehlt ihnen die Energie, konsequent sich selber Herr zu sein. Eigensinn, diese entartete Form der Willensstärke, charakterisiert meistens diese Kategorie.*

*Mehr zu erreichen, als zur Selbstkritik anzuregen, hoffte ich in dem zweiten Teil dieses Werkchen nicht. Als die passendste Form erschien es mir, die jeweiligen Kinder bei dem richtigen Namen zu nennen. Für den Fall, daß mir dies nicht gelungen, tröste ich mich mit dem Spruche:*

*Leicht irrt, wer nach Wahrheit strebt,  
Wer sie nicht sucht, lebt im Irrtum."  
(94-97)*