

Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e. V.
Band 14

Horst Tiwald

Auf den Spuren von Mathias Zdarsky

Begegnung mit der Alpinen (Lilienfelder) Skilauf-Technik

Die Grafik des Umschlages war in den 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts eine Werbung für Niederösterreich.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzungen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form - durch Fotokopie, Mikrofilm o. a. Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Institut für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e. V.

Hamburg 2004

<www.bewegen.org>

ISBN 3-936212-13-9

Dieses Buch widme ich
Herrn Stadtamtsdirektor i. R. Franz Josef Klaus,
Kustos des „Zdarsky-Archivs“ in Lilienfeld und Ehrenmitglied des im
Jahre 2003 neu gegründeten „Internationalen Alpen-Skivereins“.

Inhalt

0. Vorwort	5
1. Der alpine Skilauf - das „Achte Weltwunder“	6
2. Internationaler Alpen-Skiverein	42
3. Mathias Zdarsky: „Unsere Lehrwarte“ (Winter 1906/07)	50
4. Es ist nicht alles Naturwissenschaft, was „glänzen“ möchte!	60
5. Der Schlangenschwung	73
6. Skilaufen oder Skifahren?	79
7. Schrägfahren und Quersfahren	92
8. Das Driften	99
9. Anfänger-Übungen	105
10. „Stemmfahren“, „Pflug“ und „Stemmbogen“	111

0. Vorwort

Mathias Zdarsky, der Begründer des alpinen Skilaufes, wurde am 25. Februar 1856 in Südmähren geboren. Als er im Herbst 1896 in Hamburg sein erstes Ski-Buch veröffentlichte, war er also bereits 40 Jahre alt und hatte fast sein halbes Leben hinter sich.

Drei Tage nach seinem 60. Geburtstag, am 18. Februar 1916, wurde er im Ersten Weltkrieg an der Kärntner Alpenfront von einer Lawine verschüttet und erlitt zahlreiche Knochenbrüche.

Er starb am 20. Juni 1940 im Alter von 84 Jahren.

Dem Skilauf begegnete Mathias Zdarsky als reifer Mensch, der im Begriffe war, seiner Weisheit gemäß, aus dem gesellschaftlichen Trubel auszusteigen, sich in die Bergwelt bei Lilienfeld in Niederösterreich zurückzuziehen und sich dort voll seinen wissenschaftlichen Interessen zu widmen.

Sein geistiges und menschliches Vorbild war der Norweger Fridtjof Nansen, dem er mit dem alpinen Skilauf „ein Denkmal setzen“ wollte.

Zdarsky ging es nicht um das Skilaufen als Wettkampf-Sport, sondern, wie Nansen, um die körperlich-seelische Gesundheit der Menschen. Der Skilauf sollte hierfür bloß das Mittel sein.

Zdarsky war ein hervorragender Turner. Er wurde Lehrer und studierte danach an der Akademie in München und an der Technischen Hochschule Zürich. Vor seiner Begegnung mit dem Skilauf hatte er sich auf diese Weise ein umfassendes naturwissenschaftliches Wissen angeeignet und sich auch in der Bildhauerei und Malerei ausgebildet. Er unternahm auch alleine abenteuerliche Reisen.

In seiner Person hat sich Willenskraft, leibliches Bewegen, Naturwissenschaft, Kunst und soziales Bewusstsein zu einem humanen Ganzen verbunden, das tief beeindruckt.

Ein Besuch im Bezirksheimatmuseum Lilienfeld¹ macht uns heute noch unmittelbar anschaulich, was in Worten nur annähernd angedeutet werden kann.

¹Internet: www.zdarsky-ski-museum.at und Email: bez.heimatmuseum-lilienfeld@aon.at

1. Der alpine Skilauf - das Achte Weltwunder

Wird der alpine Skilauf als „Weltwunder“² 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.

² Als „Weltwunder“ hat HEINZ POLEDNIK den Skisport bezeichnet. Vgl. HEINZ POLEDNIK: „Weltwunder Skisport.“ Wels 1969.

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.

Der „Schlangenschwung“ und die „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 dann auch versucht, auszuspionieren, ob der Athlet vielleicht besseres Material benutzt oder vielleicht 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 Skilauf-Technik führte er seinen skilaufernden 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-Bum-Technik“³ bewältigte man mäßig geneigte

³ vgl. OTTO ROEGNER: „Ehrung für Matthias Zdarsky – Auch der Schwarzwald würdigt die Verdienste des Skipioniers“ in: „Ski-Club Freiburg i. Br. - Mittei-

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 über 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 für ungeeignet hielt, entwickelte er eine neue Art von Bindung. Diese ermöglichte ihm seine revolutionäre Skilauf-Technik.

Über Nacht brach dadurch für die damaligen Skigrößen die „Inflation“ herein. Als „alter“ Mann zeigte Zdarsky den jungen Skiläufern, die in der „Schuss-Bum-Technik“ großgeworden waren, was Skilauf in den Alpen sein kann.

Er wurde daraufhin von allen Seiten angefeindet, insbesondere von dem damals 24-jährigen 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 persönliche Ehrgeiz der gedemütigten Ski-Pioniere verband sich nämlich schnell mit den kommerziellen Interessen der Ski-Hersteller, die ihr Geschäft durch die Entwicklung Zdarskys bedroht sahen.

Der damals 24-jährige Wilhelm Paulcke entgegnete als Ski-Experte bereits 1897 in der „Österreichischen Alpenzeitung“, in der unmittelbar vorher Zdarskys Buch und seine Bindung positiv besprochen wurden:

„Wir laufen stets mit Skiern norwegischer Telemarkmodelle mit durch spanisches Rohr etwas versteifter seitlich verstellbarer Bedarfsbefestigung in festem Zehenbügel (dieselben werden in vorzüglicher Qualität in Freiburg i. B. von Jas. Fischer fabrikmäßig hergestellt).“⁴

So wurde einfach behauptet und in Umlauf gesetzt:

1. Zdarskys neue Bindung und seine Skier seien nichts Besonderes; die alten Norweger-Skier 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 "Pflug-Technik" 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 sturzfremde Fahren. Der heutige Rennsport hat ihm recht gegeben! Wer dort stürzt, der hat keine Siegeschancen.

⁴ Zitiert in: FRIEDL WOLFGANG u.a.: *„Mathias Zdarsky – Beitrag zur Geschichte des alpinen Skifahrens von den Anfängen bis zur Jetztzeit“*. Band 5 der Reihe: *„Heimatkunde des Bezirkes Lilienfeld“*, 2. Auflage 2003, Seite 13.

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 sturzfreien Torlauf) in dem von ihm gegründeten "Internationalen 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 sturzfrie Erreichen der Richtzeit, 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 auch 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.“⁵

⁵ MATHIAS ZDARSKY: „Wettfahr-Urkunde.“ Lilienfeld 1905. In: WOLF KITTERLE: „75 Jahre Torlauf.“ Wien 1980.

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 dazu, dass die damalige „Schuss-Bum-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 Ski-Technik 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."*⁶

Das Wesen des alpinen Skilaufs verwirklichte sich von Anfang an im Abfahrtslauf und im Torlauf, der ursprünglich "Hindernislauf" genannt wurde. Mathias Zdarsky hat das alpine Hindernisfahren im letzten Jahrzehnt des 19. Jahrhunderts begründet.⁷ Er entwickelte, wie schon erwähnt, eine neue Bindung, die den Fuß seitlich fest am Ski stabilisierte. Dieses neue Sportgerät ermöglichte Zdarsky eine radikal neue Fahr-Technik, die auch heute wieder bei Rennläufern zu beobachten ist. Zdarskys „Schlangenschwung" beruht auf dem „Galopp-Prinzip"⁸. 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."

⁶ ERICH BAZALKA: „*Skigeschichte Niederösterreichs.*“ Waidhofen/Ybbs 1977.

⁷ 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).

⁸ vgl. ALOIS WEYWAR: „*Die bewegungsphysiologischen Grundlagen des Schilau-fes.*“ In: ALOIS WEYWAR: „*Beiträge zur organischen Bewegungsanalyse.*“ Ahrensburg 1983 und in: „*Leibesübungen Leibeserziehung.*“ Wien 1956/10.

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.⁹

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 „Mittleuropäische Skiverband“, wurden ins Leben gerufen, um den alpinen Skilauf mit seinem Torlauf, den Mathias Zdarsky begründet hat, zu verhindern!

Im Jahre 1913, nachdem der von Mathias Zdarsky im Jahr 1896 begründete alpine Skilauf bereits 17 Jahre lang vehement bekämpft wurde, schrieb das Mitglied des „Mittleuropäischen Skiverbandes“, 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, fülle-

⁹ Wolf Kitterle: „75 Jahre Torlauf. (Neudruck der Wettfahr-Urkunde des 1. Torlaufes der Schigeschichte am 19. 3. 1905)“ Wien 1980.

schweren 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." ¹⁰

Auch die im Anschluss an den „Mittleuropäischen Skiverband“ gegründete „Internationale Skikommission“ und die aus ihr hervorgegan-

¹⁰ 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.

gene FIS¹¹ waren dem alpinen Skilauf nicht wohlgesonnen. Dementsprechend wurden von der FIS bis in die 30er Jahre nur nordische Ski-Meisterschaften (Skispringen und Ski-Langlaufen) durchgeführt. Der Widerstand der FIS gegen den alpinen Skilauf wurde erst im Jahre 1930 aufgegeben, als die Schweiz ihren Austritt aus der FIS und die Gründung eines internationalen 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."*¹²

Die im Jahre 1931 dem Deutschen Skiverband übertragene Durchführung der FIS-Meisterschaften in Oberhof wurde ihm daher wieder entzogen.

¹¹ 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.

¹² HEINZ POLEDNIK: „Weltwunder Skisport“. Wels 1969.

Erst durch das Diktat Hitlers¹³, der den alpinen Skilauf für seine Propaganda einspannen wollte, schwenkte der Deutsche Skiverband um.

Und so berichtete Fritz Heinrich im Jahr 1936 über den Skilauf 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 lebendigsten 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.“*¹⁴

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 Wintersportortes Kitzbühel tätig, sondern er lehrte auch den Engländern in der Schweiz den "Schlangenschwung" Zdarskys.

¹³ vgl. auch den interessanten Beitrag von OTTO ROEGNER: „*Ehrung für Matthias Zdarsky – Auch der Schwarzwald würdigt die Verdienste des Skipioniers*“ in: „*Ski-Club Freiburg i. Br. - Mitteilungen des Kreisfachwartes im Reichsbund für Leibesübungen . Kreis VII und IX . Fachamt Skilauf.*“ Heft 4, 1. Januar, Jahrgang 1938/39.

¹⁴FRITZ HEINRICH: „*Die wichtigsten Leistungen, Ereignisse und Neuerungen im Schilauf 1935/36.*“ In: HANNS BARTH (Hrsg.): „*Bergsteiger und Schiläufer.*“ Leipzig 1937.

Die Engländer 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 Sportveranstaltungen 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 Ski-Rennläuferinnen und Ski-Rennläufer. Von ihnen mitgerissen wurde die Schweiz die erste große Skination des alpinen Ski-Rennsports. Dieser fand seine Heimat aber außerhalb der FIS: hier sind die Kandahar-Rennen, die Anglo-Swiss-University-Skirennen, die Rennen des Schweizer Akademischen Skiclubs 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. 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 vom nordischen „Pflug-Prinzip“ („Passgang-Prinzip“) etwas 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.

Toni Seelos ermöglichte einen Ausweg aus dem „Pflug-Prinzip“, indem er gleichsam „in die Luft ging“.

Er verstärkte die einem „Galopp-Wechsels“ entsprechende „Schwebe“ und umging so das Problem des Driftens mit Skiern in Winkelstellung.

Diese Hochentlastung ermöglichte ihm eine parallele Skiführung und die Vorlage.

Vorerst war er aber auch noch darauf orientiert, in der Entlastung, dem „Pflug-Prinzip“ entsprechend, die Skier auf die andere Seite des Körpers zu bringen.

Im Rennsport sorgte aber bald die Logik des Faktischen dafür, dass dem „Galopp-Wechsel“ entsprechend auch der Körper auf die andere Seite der Skier kippte.

Damals kam bereits am Arlberg für den „Schlangenschwung“ Zdarskys, dem man sich wieder über den „Stemm-Kristiania“ von Hannes Schneider annäherte, der Name „Wedeln“ auf.¹⁵

Einen besonderen Auftrieb erhielt der alpine Skilauf, als er zum Thema von Spielfilmen wurde.

¹⁵ HUBERT MUMELTER: „*Ski-Fibel*“. Berlin 1933.

Der Filmmacher Arnold Fanck hat hervorragende Berg- und Skifilme gedreht, in denen Hannes Schneider und auch Leni Riefenstahl als skilaufernde 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 Filmmacherin 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.¹⁶

Dafür kam aber Mathias Zdarsky zu seiner verdienten Ehrung, denn es passte nicht in das Bild des Nationalsozialismus, dass den Engländer und den Schweizern das Verdienst um den alpinen Skilauf zufiel.

Also wurde der Deutsche Skiverband auf Kurs gebracht und auch der „Schwarzwald“ mehr oder weniger genötigt, sich bei Zdarsky zu entschuldigen¹⁷.

Erwin Mehl hat dann im Jahr 1936 Mathias Zdarsky zu seinem 80. Geburtstag eine „richtigstellende“ Festschrift¹⁸ ge-

¹⁶ HANS THÖNI: „*Hannes Schneider - zum 100. Geburtstag des Skipioniers und Begründers der Arlbergtechnik*“. Innsbruck 1990.

¹⁷ vgl. OTTO ROEGNER: „*Ehrung für Matthias Zdarsky – Auch der Schwarzwald würdigt die Verdienste des Skipioniers*“ in: „*Ski-Club Freiburg i. Br. - Mitteilungen des Kreisfachwartes im Reichsbund für Leibesübungen . Kreis VII und IX . Fachamt Skilauf.*“ Heft 4, 1. Januar, Jahrgang 1938/39.

macht, die deutlich machte, dass der alpine Skilauf eine „deutsche“ Angelegenheit ist.

Diese Festschrift war aber noch „zu wenig deutsch“, so dass auch sie ihre Schwierigkeiten bekam.

So wurde Mathias Zdarsky ohne sein Zutun zum Spielball des Nationalsozialismus gemacht.

Zdarskys alpine Antwort auf den nordischen Pflug-Bogen

Als eigener Wettkampf-Sport wurde der alpine Skilauf also erst seit den 30er Jahren offiziell anerkannt. Damals wurden die nordischen Bewerbe (Ski-Langlauf und Ski-Springen) von den alpinen 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“.

¹⁸ ERWIN MEHL (Hrsg.): „Zdarsky – Festschrift zum 80. Geburtstage des Begründers der alpinen Skifahrweise“. Wien-Leipzig 1936.

Der Pass-Gang und auch der Pass-Trab liegen dem „Pflug-Prinzip“ des Skilaufens zugrunde.

Beim Ski-Langlauf 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 Ski-Langlauf 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 Ski-Langlaufen 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 Ski-lehrern laut.

Das einfache Vor- und Nachmachen, das dann praktiziert wurde, brachte aber nicht die erwünschten Erfolge. Also musste ein aufbauender Lehrweg probiert werden. Die damaligen Ski-Bindungen, 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 Pflug-Fahren 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 Bogen-Fahren wird von einem Außen-Ski 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.“¹⁹

Der das offizielle Ski-Lehrwesen 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

¹⁹ VIKTOR VON WEIZSÄCKER: „Der Gestaltkreis“. Leipzig 1943.²

ist, lässt sich nicht immer quantitativ intensiviert auf eine schnellere übertragen.

Was unter einfachen Bedingungen eingeschliffen wird, kann beim „Aktsprung“ daher zum Verhängnis werden!

Genauso ändert sich das biologische Muster der Fortbewegung mit zunehmender Hangneigung. Auch hier ist es biologisch angelegt, ab einer gewissen Neigung nicht mehr Fuß vor Fuß setzend zu laufen, sondern nachstellend zu galoppieren. Die Gamsen zeigen uns dies deutlich.

Es ist aber durchaus möglich, durch Dressur das „Einlegen“ des biologisch sinnvollen „Ganges“ zu verhindern. Man kann zum Beispiel ein Pferd so trainieren, dass es über den „biologischen Punkt“ hinaus weitertrabt und nicht in den Galopp fällt.

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 dieser „widernatürlichen“ Fortbewegung sogar den olympischen Wettbewerb „Gehen“.

So lässt sich der Mensch eben auch dressieren, sich im steilen Gelände mit dem dafür relativ untauglichen Leistungsmuster des Pass-Ganges abzumühen.

Diese Dressur zum „Widernatürlichen“ braucht natürlich mehr Zeit, als man benötigt, um den Menschen im steilen Gelände zum Galoppieren 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‘ pflegen, ist eine Karikatur von so hässlicher Körperhaltung und so großer Kraftvergeudung, dass es mir unfassbar ist, wie man aus Justamentgründen sich so lange plagen kann. Erst unlängst sagte mir ein Student: ‚Ich brauchte eine ganze Woche, bis ich den Stemmbogen erlernte, obzwar ich als einer der besten Fahrer in der Schule galt. Bei Ihnen erlernte ich den mühelosen und viel kürzeren Halbkreisschwung in einer halben Stunde.“²⁰

Mathias Zdarsky schaffte es, die meisten seiner Schüler in zwei bis sechs Tagen sozusagen zu „Freischwimmern“ („Frei-Skifahrern“) im mittelschweren ungespurten Gelände zu machen.²¹ 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 je-

²⁰MATHIAS ZDARSKY: „Ein heikles Thema.“ In: „Der Schnee“. Wien 1930.

²¹Dies 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 Ski-Anfängern 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. Internet: www.mathias-zdarsky.de

der 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 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.“²²

Diese Erfolge Zdarskys nahm Carl J. Luther, ein verdienter Ski-Pionier aus dem Lager der Zdarsky-Gegner, allerdings erst später, als der Kurswechsel des Deutschen Skiverbandes in der Zeit des Nationalsozialismus bereits realisiert war, zum Anlass, Mathias Zdarsky als so etwas wie einen Begründer des Ski-Lehrwesens 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

²² HERMANN POPERT: „Niederdeutsche auf Skiern“. In: "Hamburgischer Correspondent - Ältestes Hamburger Handels- und Börsenblatt. Bedeutendste und größte Schifffahrts-Zeitung Deutschlands“. Mittwoch, den 6. Dezember. 1911.

„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.“²³

Mathias Zdarsky hat in seinem Leben persönlich über 20.000 Menschen das Skilaufen kostenlos und unfallfrei beigebracht. Im offiziellen Ski-Lehrwesen ging man aber, trotz aller offiziellen Bekenntnisse in der Zeit des Nationalsozialismus, aus heutiger Sicht vollkommen unverständlich, nicht den Weg Zdarskys.

Mit erhöhtem Zeitaufwand und mit erhöhtem Unfall-Risiko dressierte man vielmehr die Anfänger auf anspruchlosen 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 Ski-Pädagogen den Fortschritt des Ski-Lehrwesens vorangetrieben und zur Auflösung der „Pflug-Dogmatik“

²³ CARL J. LUTHER: „Schikurswandel“. In: HANNS BARTH (Hrsg.): „Bergsteiger und Schiläufer“. Leipzig 1937.

wohltuend beigetragen. Franz Hoppichler betont - ganz im „Geiste des Funktionswandels“ von Viktor von Weizsäcker - in seinem Buch „Die österreichische Skischule“:

*"Jede Bewegung braucht ,ihr' Tempo - Optimaltempo."
 "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." ²⁴*

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.

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 das Tempo des Fortschritts, sondern um die Frage, wie viele unnötige Ski-Unfälle die Pflug-Lehrmethode mitverschuldet hat und noch heute mitverschuldet.

²⁴ Franz Hoppichler: „Die Österreichische Skischule . Offizieller Lehrplan des Österreichischen Berufsskilehrerverbandes“, herausgegeben vom ÖBSV. o.J.

Auch könnte die Frage gestellt werden, was das offizielle Ski-Lehrwesen mit seinem „Pflug-Dogma“ zum Niedergang des alpinen Skilaufs, der sich vor der Entwicklung der Carving-Skier in der Not der Ski-Hersteller deutlich widerspiegelte, beigetragen hat.

Auf der einen Seite wanderten die auf Pflug-Variationen dressierten älteren Skiläufer aus gesundheitlichen Gründen in den Ski-Langlauf ab, auf der anderen Seite ließ sich die am Fun-Sport orientierte Jugend die „Pflug-Rituale“ nicht mehr bieten und wandte sich dem Snowboarden zu.

So geriet der alpine Skilauf in die „Zange“ zwischen Ski-Langlaufen und Snowboarden.

Die Gegner Zdarskys haben zwar nicht erreicht, den alpinen Skilauf zu verhindern, sie könnten es aber vielleicht schaffen, ihn durch die Pflug-Lehrweise abzuwirtschaften und zugrunde zu richten.

Schon zu Zdarskys Zeiten setzte dieser Prozess ein, als der Skilauf extreme Mode wurde. Man fragte immer weniger nach der Funktionalität der Bewegungen. Das ästhetische Geschäft mit immer neuen Pflug-Variationen blühte. Mathias Zdarsky störte dabei weniger der kommerzielle Aspekt als das unübersehbare Zunehmen von Ski-Unfällen, die diese unsachgemäßen Ski-Techniken und Ski-Lehrweisen 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-Skiliteratur einig ist im Verspotten Zdarskyscher Ideen, obwohl 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 Jugendwettkämpfen eingepflegt wird, könnte doch einmal ein tatkräftiger Mann, der die staatliche Macht dazu hat, ein Ende machen."²⁵

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, struzfreie Fahrt ermöglicht und in ästhetischer Beziehung unseren Schönheitsbegriffen von Körperbewegungen entspricht.

Dieses klare, leicht zu erreichende Ziel vermisste ich in dem eben angeführten Erlass. Ohne genaue Zielangabe ist alles weitere nur ein Herumprobieren, ein Herumwursteln.

Aber ebenso unrichtig ist die Einsetzung der Prüfungskommission.

Eine solche setzt doch naturgemäß eine Schulung voraus.

Wo ist diese heutzutage vom Ministerium für Unterricht anerkannt? Da stoßen wir überall auf Laienurteile, Faxereien, Halbheiten, auf Wichtigtuerei, auf Entartungen aller Art. Aus diesem derzeit herrschenden Chaos des Skibetriebes sollen Prüflinge herausgeholt werden. Diese Unmöglichkeit wird sich bitter rächen, und auf viele Jahre ist der Skilauf als

²⁵ MATHIAS ZDARSKY. „Die Zweistöckler“. In: „Der Schnee“. Wien 1930.

Volkslauf nur mit dem Ziele ‚Ertüchtigung der Menschheit‘ wieder lahmgelegt.“²⁶

„Und noch etwas kann ich“,

schrrieb Mathias Zdarsky,

„zu dem ‚heiklen Thema‘ anführen: ‚Weder von den Widersachern, noch von den Schulmachthabern hat sich je einer die Mühe genommen, mich als Skifahrer aufzusuchen. Auch diese Tatsache ist ein interessanter Beitrag zur Geschichte des Skilaufs.“²⁷

„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.“²⁸

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 Buch ausführlich zu besprechen und die phantasti-

²⁶ MATHIAS ZDARSKY: „Errichtung von Skischulen.(Zum Erlass vom 18.12.1928)“ In: „Der Schnee“. Wien 1929.

²⁷ MATHIAS ZDARSKY: „Ein heikles Thema“. In: „Der Schnee“. Wien 1930.

²⁸ MATHIAS ZDARSKY: „Geschichtsfälschungen auf dem Gebiete der Entwicklung des Schneeschuhlaufens in Mitteleuropa“. In: „Der Schnee“. Wien 1930.

schen 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

...²⁹

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 lassen konnte, um die in Lilienfeld entstandene neue Sache mit der alten original-norwegischen Technik zu vergleichen und sogar gut zu finden.“³⁰

Der alpine Skilauf in der von Mathias Zdarsky ursprünglich geprägten Form hat auch heute noch, wie der alpine Ski-Rennsport 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.

²⁹ Bericht von JOSEF MÜLLER ("Ski-Müller") in: HEINZ POLEDNIK: „Weltwunder Skisport“. Wels 1969.

³⁰ in: POLEDNIK, a.a.O.

Der umgekehrte Weg, die Erfahrungen des Ski-Langlaufens 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, welche zu kopieren die damaligen Skigrößen nicht in der Lage waren. Als er für sich alleine in einer sechsjährigen Forschungsarbeit 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 ohne weiteres 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 zurückgewiesen. Nun so

schrieb ich meine Technik und veröffentlichte sie vor Weihnachten 1896."³¹

*„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!*"³²

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‘."³³

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:

³¹ MATHIAS ZDARSKY: „Geschichtsfälschungen auf dem Gebiete der Entwicklung des Schneeschuhlafens in Mitteleuropa“. In: „Der Schnee“. Wien 1930.

³² ZDARSKY, a.a.O.

³³ ERICH BAZALKA: „Skigeschichte Niederösterreichs“. Waidhofen/Ybbs 1977.

„Was die Grundsätze der in Lilienfeld gelehrten Schneeschuhlaufmethode betrifft, so geht sie vor allem dahin, dass zuerst ein unbedingt fahrsicheres, sturzfrees Laufen im schwierigsten, mit Hindernissen aller Art reich durchsetzten Terrain erlernt werden müsse.“

Erich Bazalka berichtet:

„Dieser Skiverein unterschied sich grundsätzlich von allen anderen. Während die ‚Norweger‘ auf ihren flachen Wiesen übten (Zdarsky nannte sie die ‚Riegerlrutscher‘), so suchten die Mitglieder des ‚Lilienfelder Skivereins‘ geradezu die Schwierigkeiten.

Josef Müller erzählt aus seiner ‚Norwegerzeit‘:

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

Da kann man nur festhalten: Viel haben sie da aber nicht gelernt! Und tatsächlich: Obwohl die Norweger immer als Lehrmeister bezeichnet wurden, lehrten sie nicht, sondern begnügten sich damit, mit ihrem überlegenen Fahrkönnen zu brillieren. Und hier liegt der zweite Unterschied: Zdarsky ging es um einen Lehrgang, um die Ausbildung zu sicheren, ‚schneereinen‘ Skiläufern. Und aus diesem Grund lehnte Zdarsky auch die damals üblichen Wettkämpfe und insbesondere das Springen ab. Zdarsky ging es um die Sicherheit; und wo hätte man im alpinen Gelände die bei Sprungkonkurrenzen erworbene Fähigkeit anwenden können?‘³⁴

„Aber schon sind die Mitglieder unter Zdarskys Führung daran, damals vielbewunderte winterlich-alpine Leistungen zu vollbringen, die in der Besteigung von Ötscher, Rax,

³⁴ BAZALKA, a.a.O.

*Schneeberg, Schneetalpe, Hochkönig, Sonnblick und Großvenediger mit Skiern gipfeln (Winter 1901/02)“*³⁵

Ende des Jahres 1900 wurde der Lilienfelder Skiverein aufgelöst. Stattdessen 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 Skiverein Mitteleuropas.³⁶

Von dem vom erbitterten Zdarsky-Gegner 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 Verband sollte als Gegengewicht zum ‚Österreichischen Skiverband‘ dienen. Bei seiner Gründung umfasste er den ‚Alpen-Skiverein‘ und weitere 9 deutsche Vereine mit insgesamt ca. 10.000 Mitgliedern.“*³⁷

Von Mitgliedern des Alpen-Skivereines wurde der alpine Skilauf auch nach Japan verpflanzt, was ein besonderes Verdienst von Theodor Edler von Lerch war.

„1909 machte der in Japan ansässige Egon von Kratzer von Yokohama aus die ersten feststellbaren Skifahrten in Japan, im Sommer 1910 wird der 2. Tourenwart des Vereines, Major

³⁵ BAZALKA, a.a.O.

³⁶ HUGO VONDÖRFER: „Der Alpen-Skiverein“. In: FRIEDL WOLFGANG: „Mathias Zdarsky. Der Mann und sein Werk. Beitrag zur Geschichte des alpinen Schifahrens von den Anfängen bis zur Jetztzeit“. Lilienfeld 1987.

³⁷ BAZALKA, a.a.O.

Theodor von Lerch, nach Japan berufen und hält 1911 bereits große militärische Skikurse ab. Als dritter gesellte sich Professor Leopold Winkler aus Tokio zu den vorerwähnten japanischen Skipionieren“³⁸

„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.“³⁹

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.“*⁴⁰

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.“*⁴¹

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:

³⁸ VONDÖRFER, a.a.O.

³⁹ BAZALKA, a.a.O.

⁴⁰ MATHIAS ZDARSKY: „Der Einfluss des Winters“. In: MATHIAS ZDARSKY (Hrsg. ALPEN-SKIVEREIN): „Für Skifahrer. Gesammelte Aufsätze und Vorträge von Mathias Zdarsky“. Wien 1916.

⁴¹ MATHIAS ZDARSKY: „Unsere Lehrwarte“. In : „Der Schnee“. Wien 1907.

„Das Schneeschuhlaufen ist der nationalste aller nordischen Sports und ein herrlicher Sport ist es; wenn irgend einer den Namen des Sports aller Sports verdient, so ist es dieser. Nichts stählt die Muskeln so sehr, nichts macht den Körper elastischer und geschmeidiger, nichts verleiht eine größere Umsicht und Gewandtheit, nichts stärkt den Willen mehr, nichts macht den Sinn so frisch wie das Schneeschuhlaufen. Kann man sich etwas Gesunderes oder Reineres denken, als an einem klaren Wintertag die Schneeschuhe unter die Füße zu schnallen und waldeinwärts zu laufen? Kann man sich etwas Feineres oder Edleres denken als unsere nordische Natur, wenn der Schnee ellenhoch über Wald und Berg liegt? Kann man sich etwas Frischeres, Belebenderes denken, als schnell wie der Vogel über die bewaldeten Abhänge dahinzugleiten, während die Winterluft und die Tannenzweige unsere Wangen streifen und Augen, Hirn und Muskeln sich anstrengen, bereit, jedem unbekanntem Hindernis auszuweichen, das sich uns jeden Augenblick in den Weg stellen kann? Ist es nicht, als wenn das ganze Kulturleben auf einmal aus unseren Gedanken verwischt wird und mit der Stadtluft weit hinter uns zurückbleibt, man verwächst gleichsam mit den Schneeschuhen und der Natur. Es entwickelt dies nicht allein den Körper, sondern auch die Seele, und hat eine tiefere Bedeutung für ein Volk als die meisten ahnen.“⁴²

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 ...'“

⁴² FRIDTJOF NANSEN: „Auf Schneeschuhen durch Grönland“. Hamburg 1891.

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?“⁴³

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

„Ein Freund brachte mir soeben folgenden Zeitungsausschnitt:

,Nansen über den Sport

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

⁴³ Aus: MATHIAS ZDARSKY: „Einiges zur Geschichte des alpinen Skifahrens“. In: „Der Schnee“. Wien 1928.

*stellungen 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.' "*⁴⁴

⁴⁴ FRIDTJOF NANSEN. In: MATHIAS ZDARSKY: „*Falsche Lebensgewohnheiten. Ein Beitrag zur Besserung der Volksgesundheit*“. Wien 1937.

2. Internationaler Alpen-Skiverein

Der erste „Internationale Alpen-Skiverein“ wurde, wie soeben berichtet, von Mathias Zdarsky, dem Begründer des alpinen Skilaufs, im Jahre 1900 in Wien gegründet. Dieser Verein war vor dem Ersten Weltkrieg der größte Ski-Verein Mitteleuropas. Er wurde im Jahre 1938 anlässlich des Anschlusses Österreichs an Deutschland von den Nationalsozialisten aufgelöst.

Der Zweck des nun in Hamburg im Jahre 2003 wiedergegründeten „Internationalen Alpen-Skivereins“ ist die Pflege, Weiterentwicklung und Anwendung der alpinen (Lilienfelder) Skilauf-Technik.

Der Verein tritt ein für einen körpergerecht-gesunden und möglichst unfallfreien Wintersport durch Anwenden und Weiterentwickeln der Prinzipien der Lehrweise von Mathias Zdarsky.

Die Weiterentwicklung erfolgt zum Beispiel durch Verknüpfen dieses Ansatzes mit der „Theorie der Achtsamkeit“, der sogenannten „MuDo-Methode“, und mit der Analyse der „organischen Fortbewegung“ im Sinne von Max Thun-Hohenstein.⁴⁵

Angewendet wird dieses Konzept zum Beispiel auch auf die Konzeption von körpergerecht-gesunden Anfänger-Lehrwegen für das Snowboarden.

Der Internationale Alpen-Skiverein ist eine Gründung von Studenten des Fachbereiches Sportwissenschaft der Universität Hamburg, die im

⁴⁵ siehe die entsprechenden Texte im Internet zum Herunterladen: www.horst-tiwald.de

Rahmen ihrer Sportausbildung das Skilaufen nach den Prinzipien von Mathias Zdarsky praktisch kennen gelernt haben.

Der Verein kooperiert eng mit dem „Institut für bewegungswissenschaftliche Anthropologie. e.V.“⁴⁶, einer von Absolventen der Universität Hamburg (Physik, Psychologie, Sinologie und Sportwissenschaft) gegründeten Forschungsgemeinschaft. Es besteht ein Erfahrungsaustausch zu Universitäten in China, Japan und Korea.

Anzumerken ist noch, dass Mathias Zdarsky im Winter 1911/12 aus dem Internationalen Alpen-Skiverein ausgetreten ist und 1934 den Verzicht auf die Ehrenmitgliedschaft im Alpen Skiverein, der sich später in „Alpen-Ski- und Wander-Verein“ umbenannte, ausgesprochen hat.

Wir folgen daher nicht dem Internationalen Alpen-Skiverein, wie er 1938 aufgelöst, sondern wie er im Jahre 1900 von Mathias Zdarsky gegründet wurde.

Mathias Zdarsky war der „1. Fahrwart“ des Internationalen Alpen-Skivereins und ist dies über seine Schriften für uns auch heute noch.

Aus der Vereins-Satzung des in Hamburg wiedergegründeten Vereins:

§ 8 *Wissenschaftliche Leitung*

Die Mitgliederversammlung kann mit einer Zweidrittelmehrheit eines oder mehrere seiner Mitglieder mit den Funktionen der wissenschaftlichen Leitung beauftragen. Die wissenschaftliche Leitung gehört dem erweiterten Vorstand an, jedes ihrer Mitglieder hat dort Stimmrecht. Die wissenschaftliche Leitung hat darüber hinaus das Recht zur Teilnahme an den Vorstandssitzungen und hat dort mit einer Stimme

⁴⁶ siehe: www.bewegen.org

Stimmrecht bei den Entscheidungen des Vorstands. Die Ausübung der wissenschaftlichen Leitung ist zeitlich nicht begrenzt, sie endet mit der Niederlegung oder durch Beschluss der Mitgliederversammlung. Die wissenschaftliche Leitung legt die Kriterien für die Ausbildung der Fahr- und Lehrwarte fest. Die wissenschaftliche Leitung schlägt dem Vorstand für bestimmte Bereiche Fahrwarte vor.

§ 9 Fahrwarte

Auf Vorschlag der wissenschaftlichen Leitung werden vom Vorstand für bestimmte Bereiche Fahrwarte ernannt. Die Fahrwarte sind für das Aus- und Fortbildungswesen des Vereines verantwortlich. In Abstimmung mit der wissenschaftlichen Leitung führen sie in ihren Bereichen die Aus- und Fortbildung von Lehrwarten durch. Diese Lehrwarte werden ausgebildet, um im Wintersport dem Satzungsziel entsprechende Angebote durchzuführen zu können.

Struktur der Ausbildung

Der Vorbereitungs-Kurs für die Fahrwarte-Ausbildung dient dem gegenseitigen Kennenlernen:

- der Internationale Alpen-Skiverein lernt potentielle Vereinsmitglieder,
- die Teilnehmer lernen die Grundgedanken des Vereines kennen.

Die Fahrwarte-Ausbildung folgt dann anschließend an diesen Vorbereitungskurs projektorientiert:

Die Anwärter für Fahrwarte des Vereines, d.h. jene Teilnehmer am Vorbereitungskurs, die sich für eine praktische Mitarbeit im Internationalen Alpen-Skiverein interessieren, bereiten für ein bestimmtes Thema im Anschluss an den Vorbereitungskurs gemeinsam mit der wissenschaftlichen Leitung des Vereines ein konkretes Angebot vor und führen dieses im

nächsten Winter durch. Aus diesem Angebot entwickeln sich dann die Inhalte für die Ausbildung von Lehrwarten in diesem Bereich.

Aufgrund der Ergebnisse dieser Vorarbeit schlägt die wissenschaftliche Leitung dem Vorstand für bestimmte Bereiche Fahrwarte vor, die dann in Abstimmung mit der wissenschaftlichen Leitung die Ausbildung von Lehrwarten durchführen.

Außerhalb des Internationalen Alpen-Skivereines gibt es daher keine Fahrwarte wohl aber Lehrwarte, die selbständig oder bei anderen Anbietern ihre Angebote durchführen.

Die Ausbildung der Lehrwarte, die von den Fahrwarten organisiert und durchgeführt wird, erfolgt ganz gezielt für bestimmte Bereiche. Sie ist ebenfalls projektorientiert und setzt sich aus mehreren Modulen zusammen.

Eingangsvoraussetzung: Übungsleiter-Lizenz eines Skiverbandes, zum Beispiel des DSV, Fachausbildung Skilauf an einer Universität oder Nachweis einer äquivalenten bei anderen Institutionen oder autodidaktisch erworbenen Qualifikation.

1. Modul: **Vorbereitungskurs** im Winter (ähnlich wie der Fahrwarte-Vorbereitungskurs), vor- und nachbereitet durch Fernstudium in Form einer Internet-Kommunikation.
2. Modul: **Organische Bewegungsanalyse nach Thun-Hohenstein**. Wochenend-Seminar/Übung, vor- und nachbereitet durch Fernstudium in Form einer Internet-Kommunikation. (Durchführung im Sommer).
3. Modul **Entfaltung von Achtsamkeit und Empathie – die Mu-Do-Methode**. Wochenend-Seminar/Übung, vor- und nachbereitet durch Fernstudium in Form einer Internet-Kommunikation. (Durchführung im Sommer)

4. Modul: **Vorbereitung, Durchführung und Auswertung eines Projekts im Team** unter Betreuung des jeweiligen Fahrwartes, begleitet durch Fernstudium in Form einer Internet-Kommunikation.

Fahrwart

Der erste Internationale Alpenskiverein bildete Fahr- und Lehrwarte aus. Die Bezeichnung „Fahrwart“ wurde für jene Mitglieder verwendet, die als Verantwortliche für das Ausbildungswesen vom Verein gewählt wurden. Vom Vorstand des Vereines wurden dann jene Mitglieder des Vereines zur „Lehrwarten“ für die praktische Durchführung von Kursen bestellt, die auf Grund einer speziellen Ausbildung die Eignung hatten, praktischen Ski-Unterricht zu betreuen.

Es werden daher von uns zuerst Fahrwarte für verschiedene Schwerpunkte, wie Anfänger-Skilauf, Nostalgie-Skilauf, Kinder-Skilauf, Übertragung der Prinzipien auf Snowboarden, usw., ausgebildet.

Diese ausgebildeten „Fahrwarte“ sind dann in ihren Schwerpunktbereichen für die Ausbildungen der entsprechenden „Lehrwarte“ verantwortlich.

Rennlauf

Die Prinzipien der Fahrweise von Mathias Zdarsky haben sich im offiziellen Ski-Lehrwesen, das bis vor kurzem noch voll auf die Pflug-Lehrmethode fixiert war und diese auch heute noch als ihren Hauptlehrweg auf den Pisten in den Alpen realisiert, nicht überliefert.

Im Gegensatz dazu wurden aber im alpinen Ski-Rennsport jene Prinzipien immer deutlicher sichtbar, mit denen Mathias Zdarsky bereits vor mehr als hundert Jahren seine Anfänger in 3 bis 5 Tagen zum sicheren Fahren im freien Gelände führte.

Auch im Carven, das vom Snowboarden seine entscheidenden Impulse bekam, zeigen sich deutlich die Prinzipien der Fahrweise von Mathias Zdarsky, obwohl man heute auch im Vermittlungsweg des Snowboardens versucht, die Prinzipien der Pflug-Lehrmethode, soweit diese die Rumpfbewegungen und die Bewegungen des Körperschwerpunktes betreffen, zu übertragen. Daran hindert auch die Tatsache nicht, dass man nur ein Brett unter den Füßen hat und dadurch die Pflug-Stellung nicht realisieren kann. Man kann ja einen Parallel-Schwung auch mit Skiern nach den Pflug-Prinzipien fahren.

Stock

Für die Skilauf-Technik nach Mathias Zdarsky ist es nicht wesentlich, ob man mit einem, mit zwei oder ohne Stöcke fährt. Zdarsky hat wiederholt betont, dass der Stock kein „Stütz-Organ“ sondern bloß ein „Tast-Organ“ ist. Der Stock hatte bei ihm für das Fahren also keine mechanische Funktion. Die sog. „Einstock-Fahrweise“ ist auch keine Erfindung Zdarskys.

Das Fahren mit nur einem Stock gab es genau so wie das Fahren mit zwei Stöcken bereits vorher bei den Norwegern. Die Zweistock-Technik ist also ebenfalls keine spätere Erfindung der Gegner Zdarskys.

Im Gegenteil, anfangs fuhren in den Alpen alle mit Hilfe nur eines Stockes. Dies geschah allerdings mit dem Unterschied, dass die Gegner Zdarskys im steilen Gelände den Stock zwischen die Beine nahmen und im „Stockreiten“ zu Tale fuhren, während Zdarsky dies nur in Ausnahmefällen vorsah und zwar nicht als „Stockreiten“ sondern als „Schenkelsitzbremsen“. Dies war aber nur in speziellen Hohlwegen notwendig, da Zdarsky die steilen Hänge im „**Schlangenschwung**“ zu Tale „carvte“.

Prinzipien

Wenn wir heute die Prinzipien der Fahrweise von Mathias Zdarsky sichtbar und für moderne Lehrwege brauchbar machen, dann nicht aus Gründen der Nostalgie, sondern der Zweckmäßigkeit halber. Schließlich haben sich im Rennsport, im Gegensatz zum offiziellen Ski-Lehrwesen, das auf dem Pflug und seinen Varianten aufbaut, jene Prinzipien durchgesetzt.

Ich möchte daher ausdrücklich betonen, dass es nicht um das Übungsgut geht, das Zdarsky in seinem Lehrweg verwendet hat.

Dieses Lehrgut war nämlich geprägt vom damaligen Sportgerät und vor allem von den unpräparierten Pisten und dem Fehlen von Liften als Aufstiegshilfen. Der Stock hatte daher damals, da es keine Lifte gab, als Aufstiegshilfe schon eine wesentliche mechanische Bedeutung.

Im heutigen Lehrweg nach den Prinzipien von Mathias Zdarsky fallen daher alle Übungen weg, welche die Verwendung des Stockes als Aufstiegshilfe und zur Sicherung der Spitzkehre beim Aufstieg vorsahen.

Wir können uns also heute auf jene Prinzipien beschränken, die sich auf die Ganzkörperbewegung, das Gewichtverlagern und das Flachstellen der Skier vor dem Umkanten beziehen.

3. Mathias Zdarsky: „Unsere Lehrwarte“⁴⁷

„Kulturerrungenschaften sind oft bei ihrem Beginn scheinbar ganz unbedeutend. Erst bis sie das ganze Volk erfassen, kommt ihre segensreiche Macht zur Geltung. Aber dann erscheinen die Folgerungen derart alltäglich, dass man gar nicht ahnt, welch ungeheurer Kulturfaktor in einer an und für sich so kleinen Alltagshandlung ruht.

Erst wenn ein Weltreisender in Länder mit noch wenig bekannten sozialen Einrichtungen kommt, merkt er die ungeheure Kluft und es packt ihn oft ein Grausen, wenn er das fremdartige Getriebe sieht.

Als Beispiel führe ich folgende einfache Alltagsepisode an: In dem kleinsten ärmsten Haushalt steht das kleine, noch unbeholfene Mädchen vor der Mutter, die mit flinken Händen, unter Liebkosungen, meistens irgendein Kinderreimchen singend, die Härchen der Kleinen kämmt und in Ordnung bringt. Eine einfache Scheitelfrisur mit einem kleinen Zöpfchen.

Es sind nur ein paar Minuten, die die emsige, vielgeplagte Mutter ihrem Kinde opfert, aber da dieses Opfer in jeder Familie, im ganzen Lande gebracht wird, erhebt sich diese so einfache Handlung zu einem Kulturfaktor aller ersten Ranges: das Volk ist ungezieferfrei.

Was das bedeutet, ermisst nur der, der ein verlaustes Volk kennen gelernt hat. Die Kinder genießen dort gar keine Haarpflege, die abgeblühten Frauen auch nicht, nur die „Schönen“ bauen eine kunstvoll

⁴⁷ Dieser Beitrag wurde von MATHIAS ZDARSKY 1906/07 in der Zeitschrift „Schnee“ veröffentlicht. Der Beitrag wurde später aufgenommen in die von einem Schüler Zdarskys, HANS GÄRBER, gesammelten Aufsätze: „Für Skifahrer – Gesammelte Aufsätze und Vorträge von M. Zdarsky“ Hrsg. vom Alpen-Skiverein, Wien 1916.

*mühevoll*e Frisur auf, die so zeitraubend, doch eigentlich schrecklich langweilig für die Damen ist, dass sie äußerst selten umgebaut wird, zur Freude ihrer zahlreichen Bewohner. Dem einzelnen in solchen Ländern die Wohltat der Haarreinheit begreiflich zu machen, ist eine vollkommen vergebliche Mühe.

Ähnlich, wenn auch für den flüchtigen Beobachter weniger krass, liegen viele Kulturfaktoren in unserem Leben.

Die Kulturgeschichte der Griechen in der Blütezeit und die Kulturgeschichte des deutschen Volkes zur Zeit des Dreißigjährigen Krieges und in dem nachfolgenden Jahrhundert, bezogen auf die Bildung des Körpers, lehrt uns einen solchen ungeheuren Abstand, dass wir Mühe haben, heute uns hineinzudenken, denn wir sind doch schon derzeit so weit, dass wir verschuldete persönliche Schwäche als etwas Herabsetzendes empfinden.

Hoch sind wir auf dieser Stufenleiter allerdings noch nicht gekommen, aber es befriedigt doch schon den Blick desjenigen, der geschult genug ist, Kulturerrungenschaften im sozialen Getriebe zu erkennen, so lange sie noch nicht zur gedankenlosen Alltagstätigkeit breitgetreten wurden. Vielfach waren die Anfänge, die der Verweichlichung und körperlichen Trägheit entgegentraten. Einer der erfolgreichsten Schritte, selbstverständlich eben deshalb der sofort verpönteste, 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 starrsinn-

niger 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 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 Fall Eintagsfliegen waren und sie auch geblieben wären, wenn Nansens Tat nicht welterregend eingesetzt hätte.

Anschließend an den geographischen Erfolg Nansens reihte 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 et-

wa 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 neunziger Jahre ein plötzlicher. Leider traten schneearme Jahre ein und die mühsam errungenen, unbedeutenden Erfolge im Skisport schwanden immer mehr, um so mehr, 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 irgend etwas zu leisten. Aber ebenso bekannt ist es, dass gerade dort schon ein Jahr später sich ein sehr reges Skileben entwickelte. 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 Aufsätze in den Mitteilungen des Deutschen und Österreichischen Alpenvereines auf die Verwendbarkeit des Skis hin gewiesen. 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 Stu-

dent Paulcke das Berner Oberland auf Skiern. Dieser etwas zu ehrgeizige junge Mann übersah ganz oder wusste es nicht, dass schon alpine Taten, die skitechnisch geradeso wie seine noch in den Kinderschuhen steckten, viele Jahre vorher geschahen. Mit frischem Mut und etwas ungewöhnlichem Reklameifer brachte Paulcke diese Skinachricht in die große Presse. Das war ein Verhängnis für ihn und für viele Tausende, denen Paulcke dann als Muster 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 ein 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 ~~meinem Jahre 1890 bis 1891~~ auf, aufgabe ich nur für mich allein auf meinem bis 54 gradigen Grunde den Kampf um Fahrferdigkeit, 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 Sturm 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 Kunststückchen 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 12 gradigen 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 60 gradige 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 Fahr-Technik 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 unbegreiflichem 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 musste 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.

Die Mitteilungen des Deutschen und Österreichischen Alpenvereines griffen mich in der denkbar rohesten Weise an. (Nachzulesen in der ersten Februarnummer des Jahres 1898.) Die „Österreichische Alpen-Zeitung“, Organ des Österreichischen Alpenklubs, hat sich in Angriffen nicht genug tun können und selbst heute noch findet es der blinde Hass angezeigt, mich zu verunglimpfen mit - Schimpfworten. Vor soviel „Fachwissen“ kann ich heute nur mitleidig lächeln, seinerzeit nahm ich alle diese Leute ernst. 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. So ergibt sich das köstliche Bild, dass Vereine in Österreich im mitteleuropäischen Skiverband die erste Rolle spielen, welche nicht einmal den zehnten Teil Mitglieder haben, wie der Alpen-Skiverein. Da meine Feinde, Gegner kann man

da nicht mehr sagen, alle Register des Anstandes und der Wahrheit verletzt haben, so habe ich sie einfach zu einer alpinen Wettfahrt herausgefordert. Unter Ausreden sind alle ausgekniffen. Die nähere und ausführlichere Begründung und aktenmäßige Belegung der hier nur flüchtig angedeuteten Verhältnisse werde ich in Buchform rücksichtslos veröffentlichen, denn anders kann man diesem immer wieder auftretenden Unfug nicht steuern.

Diese scheinbar hierher nicht gehörenden Auseinandersetzungen waren notwendig, damit die vielen Tausende, die sich heute um mich scharen, wissen, dass meine Position trotz der undenkbarsten Angriffe erkämpft wurde.

Und etwas, was so hart erworben wurde, bewacht man etwas schärfer und ist geneigt, manchem Freund etwas übel zu nehmen, was er aus ungenügender Überlegung schreibt.

Ich betone hier ausdrücklich, dass die Fahrart, wie ich sie für alpines Gelände geschaffen, von niemandem früher geübt wurde und dass sie derzeit noch unübertroffen dasteht. Jede gegenteilige Behauptung ist entweder ein gedankenloses Geschwätz oder direkte Verleumdung. Gegner, die sich weigern, mit mir zu laufen und dann sich über mich wegwerfend äußern, können unmöglich Anspruch erheben, dass ich sie achte. Nur tapfere, offene Gegner kann ich hochhalten und ihrer Überzeugungstreue meine Anerkennung aussprechen.

Hiermit ist, beiläufig kurz der Stand unserer Vereinsangelegenheit angedeutet, denn der Alpen-Skiverein schart sich um mich, um meine Fahrart zu pflegen, damit die alpinen Naturschönheiten im Winter immer größeren Kreisen zugänglich gemacht werden können.

Da nun die Lehrtätigkeit unseres Vereines einen so großen Umfang angenommen hat, dass ein einzelner nicht allen Anforderungen nachkommen kann, so hat sich nach und nach die schon bei Gründung des Vereines vorgesehene Institution der Lehrwarte immer mehr ausgebildet.

Um nun diese größte Errungenschaft unseres Vereines in feste Formen zu leiten und so das herrliche Beispiel, das uns die ganze Turnerschaft mit der Institution der Vorturner gibt, würdig auch auf dem Gebiete des Skisports einzuführen, sollen hier kurz die Pflichten und Rechte der Lehrwarte skizziert werden.

Alle Damen und Herren, welche die alpine Technik des Skilaufes beherrschen und nicht selbstsüchtig genug sind, nur sich unterrichtet gelassen zu haben, um für sich Tourengenuß sich zu verschaffen, haben sich immer dem Fahrwart zur Verfügung gestellt. Im Laufe der Jahre sind es schon sehr viele und ich spreche hier den Dank für ihre Opferwilligkeit aus. Die Lehrwarte beteiligen sich beim Übungslaufen in der Weise, dass sie eine bestimmte Gruppe von Skiläufern zur Ausbildung in einem gegebenen Thema übernehmen. Dabei haben sie das Recht, von den Übenden Ruhe, Aufmerksamkeit und Gehorsam im Rahmen der Übungen zu fordern, dagegen haben sie die Pflicht, alle sachlichen Fragen willig zu beantworten und durch Wort und Tat die Fahrfertigkeit der Übenden zu fördern. Der Lehrgang ist allen Lehrwarten bekannt, so dass jedes Vereinsmitglied sicher sein kann, dass es fachmännischen Rat und gründliche Anleitung bekommt.

Um nun den Verkehr zwischen Lehrenden und Lernenden zu erleichtern, werden die Lehrwarte in Zukunft durch ein grünes Armband

kenntlich sein. Den Lehrwarten obliegt keine Zeitverpflichtung, denn in den seltensten Fällen sind sie in der Lage, sicher über eine bestimmte Zeit zu verfügen.

Um nun die Lehrwarte in jeder Beziehung tüchtig auszubilden, werde ich jeden ersten Sonntag im Monat einen Lehrwartkurs, abhalten. Dieser wird umfassen:

- 1. Administratives.*
- 2. Methodisches.*
- 3. Touristisches:*
 - a) im Bereich der Unterkunft;*
 - b) in der Wildnis.*

Die Lehrwarte bilden also dann die Hauptstützen des Vereines, denn von ihrer Tüchtigkeit hängt der Ruf des Vereines ab. Es ist ja heute kein Geheimnis mehr, dass unsere Methode so viel Erfolg hat, wie es vor ein paar Jahren niemand für möglich gehalten hätte. Der Skisport wird ernst betrieben, Fahrtüchtigkeit ohne allen persönlichen Eitelkeitskitzel ist unsere Devise. So sind wir stark geworden, so hat unser Verein, die dominierende Stellung eingenommen. Nirgends auf der Welt werden in so kurzer Zeit so viele tüchtige Tourenfahrer ausgebildet wie bei uns;

Dieser Tradition wollen wir treu bleiben und Sorge tragen, dass sich dieser Geist verbreite und ein Kulturfaktor werde.

Ich schrieb schon vor zwölf Jahren:

„Wir Skifahrer bauen in unserem Herzen für Nansen ein Monument, das unvergänglich bleibt.“

4. Es ist nicht alles Naturwissenschaft, was „glänzen“ möchte!

Man darf die Brauchbarkeit der naturwissenschaftlichen Forschung für den Renn-Sport nicht mit dem sich als „naturwissenschaftlich“ ausgebenden Gehabe im Ski-Lehrwesen verwechseln. Das sind zwei Paar Schuhe!

Wenn man die Geschichte des alpinen Skilaufs betrachtet, so stellt sie sich in zwei voneinander getrennten Entwicklungssträngen dar:

- der eine Strang kommt von der Norweger-Methode her, die vorwiegend auf das Skilaufen im leicht hügeligen Gelände orientiert war und dementsprechend auf dem Pflug aufbaute. Dieser Strang mündet in das heutige offizielle Ski-Lehrwesen;
- die andere Entwicklungslinie ging von Mathias Zdarsky aus, der mit einer eigenen Fahr-Technik 1896 den alpinen Skilauf begründete, und lebt heute im Renn-Sport und im Carven weiter.

Die erfolgreiche Lehrmethode von Zdarsky war am Torlauf orientiert. Den ersten öffentlichen Torlauf der Ski-Geschichte führte Zdarsky bereits im Jahre 1905 in Lilienfeld durch. Zdarsky bedrängte seine Schüler nicht mit ästhetischen Haltungsverfahren, sondern stellte im Torlauf durch Hindernisse „Bewegungs-Aufgaben“. In seinen „Methodischen Skilaufübungen“ schrieb Zdarsky im Jahre 1907:

„Richtig soll zuerst etwas gemacht werden, aber dieses ‚Richtig‘ darf nicht auf die Form, sondern nur auf das Resultat angewendet werden.“⁴⁸

⁴⁸ MATHIAS ZDARSKY: „*Methodische Skilaufübungen*“. In: „*Der Schnee*“. Wien 1907.

Die Gegner Zdarskys setzten dagegen, nachdem der Langlauf in den Alpen nicht so richtig in Gang kam, neben dem Sprunglauf besonders auf den publikumswirksamen „Kunstlauf“.

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 Designer der Bewegungs-Mode im Skilauf und die Biertisch-Theoretiker auf den Plan, die mit immer neuen Kreationen die Mode der Ski-Schwünge und der Haltungen werbewirksam ankurbelten.

Wilhelm Paulcke, der erbitterte Gegner von Zdarsky, 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.“*⁴⁹

Dieser sog. Kunstlauf darf aber nicht mit Freestyle-Skiing verwechselt werden.

⁴⁹ 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.

Die Saltos mit Skiern schlug nämlich Zdarsky, während seine Gegner sich in einer Schrägfahrt-Ästhetik und beim ästhetischen Aussteuern von Stemmbögen und Telemark auf flachem Gelände erprobten.

Die FIS, die aus dem Mitteleuropäischen Ski-Verband, in dem sich unter Führung von Wilhelm Paulke die Zdarsky-Gegner gesammelt hatten, hervorging, hat sich ja, wie schon erwähnt, bis zum Jahre 1930 überhaupt strikt geweigert, alpine Bewerbe in ihr Wettkampfprogramm aufzunehmen.

Zdarsky propagierte eben eine andere Technik als die FIS-Mitglieder. Er leitete den Schwung vom belasteten Innen-Ski weg ein. Diese Fahr-Technik wurde leider aus dem auf ästhetische Haltungsvorschriften orientierten und auf den Pflug fixierten Ski-Lehrwesen verdrängt.

Zdarskys Technik blieb aber im Rennsport erhalten bzw. setzte sich dort aufgrund ihrer Effizienz immer mehr durch. Heute finden wir sie auch beim Carven.

Diese beiden Fahrweisen, Pflug-Methode und Zdarsky-Methode, und die entsprechenden Lehrwege unterscheiden sich also ganz grundsätzlich:

- bei der Zdarsky-Methode versucht man den Anfänger vorerst dazu zu bewegen, seinen Körper auf die andere Seite der Skier zu kippen,
- während man bei der Pflug-Methode dem Anfänger Tricks verrät, wie man die Ski mit unterschiedlichen Entlastungs-Formen nacheinander auf die andere Seite des Körpers bringen kann.

So konnte man erst zum Parallelschwung kommen, als Toni Seelos beim Bogenwechsel „in die Luft ging“ und dadurch das Problem des reibungslosen gleichzeitigen Drehens beider Skier elegant löste.

Bei diesem sanften Winkelspringen blieb es aber trotzdem bei der psychischen Einstellung, die Skier auf die andere Seite des Körpers und nicht den Körper auf die andere Seite der Skier zu bringen.

Erst im Ski-Rennsport hat die Logik des Faktischen das Kippen des Körpers auf die andere Seite der Skier bewirkt.

- Beim Zdarsky-Schwung wird der Ski vorne flach gestellt und der Körper geht voran. Der Körper kippt also vorne nach bogen-innen. Dadurch wird der voll belastete bogen-äußere Ski auf der Kante der Kleinen Zehe nach bogen-innen gezogen. Er driftet also zuerst und wird dann erst umgekantet.
- Bei der Pflug-Methode driftet dagegen nicht der bogen-äußere Ski vorne nach bogen-innen, sondern der bogenäußere Ski wird auf der Kante der Großen Zehe hinten nach bogen-außen geschoben. Das ist ein grundlegender Unterschied.

In der Pflug-Stellung wäre auch nichts anderes möglich, denn die belastete Groß-Zehen-Kante des bogen-äußeren Skis würde ja vorne ein Driften nach bogen-innen sperren.

Die Pflug-Methode propagierte daher, um den Außen-Ski hinten weg-schieben zu können, dass man sich im Bogen hinauslegen müsse. Im Jahr 1930 schrieb Zdarsky:

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

Wie müssen die staatlichen Prüfungsstellen im Skifahren bewandert sein, dass sie solches absolutes Nichtwissen, eine solche bare Unmöglichkeit bei einem Prüfling nicht wahrnehmen."⁵⁰

Beim Zdarsky-Bogen legt man sich, im Unterschied zur Pflug-Methode, nicht hinaus, sondern wie beim Radfahren in die Kurve hinein, so wie es heute auch beim Carven gefordert wird.

In den schon erwähnten „Methodischen Skiläufübungen“ schrieb Zdarsky:

„Allgemeine Bemerkung: Jede Abweichung von der geraden Fahrriechtung wird ‚Bogen‘ genannt, daher die vielen Streitfragen über das Bogen-Fahren. Die einfachste Art des Bogen-Fahrens entsteht, wenn wir, seitwärts neigend, die Skier im gleichen Sinne kanten.“

Wie wichtig hierfür die Taillierung der Skier ist, beschrieb Mathias Zdarsky sehr klar in seinem ersten, im Jahr 1896 in Hamburg erschienenen Buch, mit dem er den alpinen Skilauf begründete:

„Versuchen wir festzustellen, wodurch das Ablenken gegen den Berg verursacht wird ... Die Bauart des Ski ist jedoch derart, dass die Breite des Ski unter dem FuÙe am schmälsten ist, das Fersenende ist um 1 cm breiter, die breiteste Stelle der Spitze, dort wo die Spitze sich zu heben beginnt, ist wieder um 1 cm breiter als das Fersenende. Die Skikante ist also ein Teil einer kreisförmig gearteten Kurve. Durch den Druck, dem der Ski ausgesetzt ist, gewinnt diese Kurve noch mehr Kreisähnlichkeit. Aus dieser Kantenform ergibt sich schon die bogige Richtung der Fahrbahn. Wenn man aber noch bedenkt, dass wir den Schwerpunkt in der Richtung nach dem Kreismittelpunkt verschieben, dass wir auf derselben Seite mit dem Stocke einen Reibungsfaktor hervorrufen, und dass schließlich die aufgebogene Skispitze, sobald sie Widerstand findet, eben-

⁵⁰ MATHIAS ZDARSKY: „Die Zweistöckler“. In: „Der Schnee“. Wien 1930.

falls nach der Bergseite ablenken muss, so wird uns klar, dass durch die Zusammenwirkung all dieser Faktoren eine bogige Fahrriichtung entstehen muss."⁵¹

Beim „Schlangenschwung“ Zdarskys, der später „Wedeln“ genannt wurde, sieht der Bogen-Wechsel so aus:

Spätestens am Ende des Bogens wird der Innen-Ski belastet. Er schneidet mit der Kante auf der Seite der Kleinen Zehe in die Piste. Um den Bogenwechsel einzuleiten, kippt der Körper im Aufrichten nach vorne bogen-außen. Dadurch wird der voll belastete Innen-Ski zuerst flach gestellt und driftet vorne, voll belastet, auf der Kante der Kleinen Zehe vorerst nach bogen-außen. Dadurch entsteht der Bogen-Wechsel. Der belastete Ski driftet dann, nun zum Außen-Ski geworden, auf der Kante der Kleinen Zehe weiter in den neuen Bogen hinein und kantet dann um.

Wenn man begriffen hat, dass die Skier nicht hinten nach außen geschoben, sondern durch den kippenden Körper vorne in den neuen Bogen hineingezogen werden, dann ist es völlig egal, ob man mit der entsprechenden Kanten-Stellung den Bogen-Wechsel auf dem Innen-Ski oder dem Außen-Ski oder auf beiden Skiern fährt.

Wichtig ist, dass die Skier vorne vollkommen flach gestellt werden und der Körper, ähnlich wie beim Radfahren, auf die andere Seite der Skier voran geht und nicht die Skier hinten auf die andere Seite des Körpers geschoben werden.

Macht man diese Körperbewegung im Stand ohne Skier, dann entspricht dies einem Drehen der Beine im Hüftgelenk gegen den Rumpf, was man „Beinspiel“ nennt.

Dies allerdings nicht als ein Drehen um die belasteten Zehenballen, wie die Skigymnastik der Pflug-Methode es überall

⁵¹ MATHIAS ZDARSKY: „*Lilienfelder Skilauf-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen.*“ Hamburg 1897 (1896), S. 33.

demonstriert, sondern als ein Drehen der Beine um die belasteten Fersen.

Die Füße drehen sich also bei diesem Fersen-Stand mit ihren Spitzen von einer zur anderen Seite, wobei der Rumpf im Hüftgelenk gegen dreht.

Die Skier hinten weg schieben, das kann man natürlich auch machen, denn letztlich sollte man offen sein für jede brauchbare Möglichkeit, die irgendwann auch das Mittel der Wahl sein kann.

Zdarsky nannte diese Möglichkeit den „gewöhnlichen Bogenschwung“, die aber nicht genügt,

„wenn einer oder mehrere große, scharfe Bögen, Halbbögen, gefahren werden sollen.“⁵²

Beim „gewöhnlichen Bogenschwung“ ist man auf die Ski-Enden orientiert:

„...um die Spitze nach innen zu richten“

muss man

*„**nicht** die Fußspitzen nach innen, sondern die **Ferse** nach **außen**, also nach der entgegengesetzten Richtung drehen. ... 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.*

Man versuche dieses, wie alle anderen Übungen, an der Hand vorliegender Erläuterungen zuerst im Zimmer.

Um die hier besprochene Übung auszuführen, stellt man beide Füße, beiläufig anderthalb Fußbreiten (ca. 15 cm) auseinander, parallel nieder.

⁵² MATHIAS ZDARSKY: „Lilienfelder Skilauf-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen.“ Hamburg 1897 (1896), S. 42.

*Um aus dieser Stellung die Fußspitzen **gleichzeitig** nach schräg rechts zu bringen, können wir, entweder flüchtig auf beiden Fersen stehend, die Fußspitzen nach rechts drehen, oder wir stehen flüchtig auf den Fußspitzen und drehen die Fersen nach links. In beiden Fällen ist das Schlussresultat dasselbe. Die Richtung der Füße weicht von der ursprünglichen Richtung nach rechts ab.*

Versuchen wir beide Arten öfter nacheinander, so merken wir, dass wir auf den Fußballen viel sicherer als auf den Fersen stehen und uns drehen, und dass das Fersendrehen mit viel mehr Kraft geschehen kann, als das Fußspitzendrehen.

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. ...

Je nach der Heftigkeit der Drehung des nach rückwärts geneigten Unterkörpers (natürlich bei Vorneigen des Oberkörpers) wird auch die Ablenkung von der Bahn verschieden sein. „⁵³

Der „gewöhnliche Bogen“ ist also darauf orientiert, die Enden der Skier mit **Muskelkraft** hinten nach bogen-außen wegzuschieben. Der Bogen des „Schlangenschwunges“ von Zdarsky wird dagegen mit Vorlage gefahren.

Hier gilt besonders der von Zdarsky für das alpine Skilaufen aufgestellte Grundsatz:

„Der Fahrende muss stets das Gefühl haben, dass der Oberkörper den ganzen Fahrer zieht.“⁵⁴

„Je rascher man fahren will, desto kräftiger muss der Oberkörper den ganzen Skifahrer ziehen.“⁵⁵

⁵³ MATHIAS ZDARSKY: „Lilienfelder Skilauf-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen.“ Hamburg 1897 (1896), S. 40f.

⁵⁴ ZDARSKY a.a.O. S. 16.

⁵⁵ ZDARSKY, a.a.O. S. 47.

Wird dieser Grundsatz beachtet, dann braucht man nicht mit **Muskelkraft** die Enden der Skier hinten nach außen zu schieben, sondern der vorangehende Körper zieht **der Schwerkraft folgend** die Skispitzen vorne in den neuen Bogen hinein.

Dieser Unterschied ist für das Verständnis der Zdarsky-Technik wichtig: man lässt bei ihm nämlich, (wie der Segler den Wind), **die Schwerkraft für sich arbeiten** und spart daher Muskelkraft. Dies verlangt allerdings etwas Mut.

Der alpine Skilauf unterscheidet sich nämlich vom Ski-Langlauf ähnlich wie das Segeln vom Rudern. Der Segler nutzt vorwiegend fremde Kräfte (den Wind), der Ruderer muss alles selbst machen. Das ist ein wesentlicher Unterschied!

Deshalb besteht auch zwischen dem nordischen Ski-Langlauf und den alpinen Skilauf ein fundamentaler Unterschied, obwohl sich beides im Schnee abspielt!

Der Transfer vom Ski-Langlauf, vom Eislaufen oder vom Inline-Skaten auf den alpinen Skilauf ist daher genau so beschränkt wie der vom Rudern zum Segeln. Das Nutzen fremder Kräfte (der Schwerkraft) bedarf nämlich eines besonderen Einfühlungsvermögens, einer ausgeprägte Geistesgegenwart und einer mutigen Risikobereitschaft.

„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 Anfängern viele Schwierigkeiten, weil sie sich nicht getrauen, genügend bergabwärts sich vorzubeugen.*⁵⁶

Nach diesem Gewichtübertragen auf den Tal-Ski driftet dieser auf der Kante der Großen Zehe talwärts, um erst dann umzukanten. Ganz ähnlich, wie es später Fritz Reuel⁵⁷ in seinem „Drehumschwung“ realisierte.

Diesen „Drehumschwung“ realisierte Fritz Reuel aber mit einem wesentlichen Unterschied zu Zdarsky. Er verwendete für seinen Bogenwechsel nämlich ein anderes Muster seiner Ganzkörper-Bewegung.

- Reuel wälzte, wie Fritz Hoschek⁵⁸, mit der bogen-äußeren Schulter schwungvoll in einen Bauch-Bogen hinein. Dabei schwang er das unbelastete Berg-Bein nach vorne talwärts in den neuen Bogen hinein und löste so das Driften auf der Großzehen-Kante des Tal-Skis aus.
- Zdarsky steckte dagegen den unbelasteten Berg-Ski (Stemmski) nach hinten, so dass der Fahrer mit seiner bisherigen Tal-Schulter voran in den neuen Bogen hinein ging.

⁵⁶ ZDARSKY, a.a.O, S. 45.

⁵⁷ FRITZ REUEL: „*Neue Möglichkeiten im Skilauf. Ein Buch zur Förderung der Fahr-Technik durch körpersymmetrisches bogenrhythmisches Schwingen.*“ Stuttgart 1929.

⁵⁸ FRITZ HOSCHEK: „*Das natürliche Skilaufen und seine Lehrweise*“. In: „*Skileben in Österreich*“ (Jahrbuch des Österreichischen Ski-Verbandes) Wien 1935.
FRITZ HOSCHEK: „*Stufen der Bewegungsformung*“ In: MARGARETE STREICHER: „*Natürliches Turnen IV.*“ Wien 1956.

FRITZ HOSCHEK: „*Die natürliche Lehrweise des Schilaufens.*“ Wien-Leipzig 1933.

FRITZ HOSCHEK: „*Erziehung zum Schwingen - Geländehilfen, Bewegungsaufgaben, Schwingen*“. Wien 1938.

FRITZ HOSCHEK / FRIEDL WOLFGANG: „*Das natürliche Schwunghahren auf Schiern.*“ Wien-Leipzig 1935.

Dies bewirkte ein Verwinden im Hüftgelenk des Stand-Beines und somit einen Rücken-Bogen, wie er von den Reuel-Nachahmern später in der USA als „Royal-Schwung“ („Königsschwung“) gefahren wurde. Bei diesem Schwung fuhr man den Zdarsky-Schwung aber nicht in Stemmstellung, sondern in Standwaage, indem man den Oberkörper extrem vorbeugte und das unbelastete Bein in der Verlängerung des Rückens waagrecht nach hinten streckte.

Dieses Driften auf der Großzehen-Kante des Tal-Skis mit Vorgehen der künftigen bogeninneren Schulter verlangt allerdings Mut. Um diese Schwierigkeit zu vermindern, hat Zdarsky in seinem Anfänger-Lehrweg die „Zwangsrätschstellung“ eingeführt, bei der vorerst beide Skier vorne vollkommen flach gestellt werden.

Zuerst driftet also der belastete Berg-Ski mit der Kante der Kleinen Zehe vorne bis zur Falllinie talwärts. Ist die Zwangsrätschstellung erreicht, dann wird auf den schon mitbelasteten Innen-Ski, d.h. auf den noch schräg stehenden Tal-Ski, voll umgestiegen, indem das Knie plötzlich gebeugt wird. Der Innen-Ski driftet dann auf der Kante der Großen Zehe ebenfalls vorne talwärts und kantet dann um.

„Die einzelnen Phasen des Bogen-Fahrens sind folgende: 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 Fersenende ist eine Schrittweite breit von dem Fahr-Ski 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.“⁵⁹*

Der Kreis-Schwung während der Fahrt, ohne deutlich zwischengeschaltete „Zwangsgrätschstellung“, sieht dann so aus: Bevor man die „Stemmstellung“ wechselt, geht es darum, bei voll belastetem Berg-Ski (bogen-innerem Ski) beide Skier parallel zusammenlaufen zu lassen und erst dann (das Berg-Bein etwas streckend) auf den Tal-Ski (das Tal-Bein im Knie beugend) umzusteigen.

„Zu diesem Zwecke wird (man H.T.) nach schräg vorwärts und abwärts weiterfahren, wenigstens so lange, bis beide Skier in der Fahrtrichtung parallel stehen, was schon nach ca. 2 Meter Bahnlänge der Fall ist.“⁶⁰

⁵⁹ MATHIAS ZDARSKY: „*Methodische Skilauflübungen*“. In: „*Der Schnee. Wochenschrift des Alpen-Skivereines*“, Wien 1907 und in: MATHIAS ZDARSKY: „*Skisport – Gesammelte Aufsätze von Mathias Zdarsky*“, zusammengestellt von HANS GÄRBER und herausgegeben vom ALPEN-SKIVEREIN, Wien 1908. Siehe auch die Texte zum Download auf www.mathias-zdarsky.de.

⁶⁰ MATHIAS ZDARSKY: „*Lilienfelder Skilaufl-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen.*“ Hamburg 1897 (1896), S. 43.

Erst dann erfolgt also der „Stemmstellungswechsel“, wodurch der Tal-Ski, wie schon dargestellt, vorerst auf seiner Großzehen-Kante talwärts driftet und dann umkantet.

5. Der „Schlangenschwung“

Mathias Zdarsky befuhr die freien Hänge durch Aneinanderreihen von „Kreisschwüngen“. Dadurch entstand entlang der Falllinie sein sogenannter „Schlangenschwung“. Jeden einzelnen Bogen fuhr er dabei zum **Halbkreis** aus und wechselte erst dann in einen neuen Bogen.

Zdarsky schrieb zu seinem „Schlangenschwung“:

„Sowohl zum Ausweichen vor Hindernissen als auch zur Unterbrechung einer zu schnellen Fahrt dient der Kreisschwung. Es ist der einzige Schwung, welcher den Tourenfahrer niemals im Stiche lässt. Im dichten Wald, auf bis zu 60 Grad geneigten Hangen leistet der Kreisschwung unentbehrliche Dienste. Steile Hänge kann man durch rasche Anreihung von kurzen Kreisschwüngen in angenehmer und doch äußerst schneidiger Fahrt herabsausen. Derart ununterbrochen angeordnete Kreisschwünge werden der 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.“⁶¹

Die Handlungsabsicht dieses Schwunges war daher nicht, den Hang in einer Schrägfahrt zu queren und dann am Pistenrand die Richtung mit einem Bogen umzukehren, sondern die ins Tal strebende Schussfahrt durch Bögen zu kontrollieren.

⁶¹ MATHIAS ZDARSKY: „Methodische Skiläufeübungen“. In: „Der Schnee. Wochenschrift des Alpen-Skivereines“, Wien 1907 und in: MATHIAS ZDARSKY: „Skisport – Gesammelte Aufsätze von Mathias Zdarsky“, zusammengestellt von HANS GÄRBER und herausgegeben vom ALPEN-SKIVEREIN, Wien 1908. Siehe auch bei Texte zum Download auf www.mathias-zdarsky.de.

Zdarsky fuhr beim „Schlangenschwung“ Bögen mit einem Radius von 3 bis 6 Meter. Er konnte diese engen Radien deshalb gut fahren, weil er mit seinem „talstrebend“ vorangehenden Körper die vorne **vollkommen flach** gestellten Skier in den Bogen hinein zog.

Bei zunehmendem Steilerwerden des Geländes wird nämlich das **vorne** Driften (mit der Kleinen-Zehen-Kante des Außen-Skis bzw., beim richtigen Zu-Ende-Fahren des Bogens, dann mit der Außenkante des Berg-Skis) keineswegs schwieriger, was dagegen beim Wegschieben der Skienden hinter dem Körper gegen den Berg, wie es in der Pflug-Methode geschieht, keineswegs auch der Fall ist.

Seinen Schülern erklärte Zdarsky, dass die „Fahrt im Bogen“ einer „Fahrt über einen Geländeknick“ gleichkommt, wo wir uns an der Stelle des Steilerwerdens entsprechen **vorlegen** müssen, um uns nicht nach hinten zu setzen und zu stürzen.

Wir müssen also auch beim Bogen dann, wenn wir uns der Falllinie annähern, mit unserem Körper „talstrebend“ vorangehen. Dabei ist es wichtig, dies **nicht** durch Beugen des Hüftgelenkes und Vorneigen des Oberkörpers zu realisieren. Dies würde nämlich den Körper-Schwerpunkt nicht nach vorne bringen, da ja bei dieser Haltung, die Zdarsky „Omnibus“ nannte, das Gesäß nach hinten ausweicht. Dadurch entsteht eher eine Rücklage. Deshalb gilt es beim Skilaufen, vorwiegend die **Knie zu beugen** und mit dem ausgleichenden Hüftgelenk-Beugen eher sparsam umzugehen. Das Becken muss nämlich voran gehen, was in einer aufrechten Körperhaltung eher der Fall sein kann.

Die Pflug-Methode, die entsprechend dem Ski-Langlauf darauf orientiert ist, den Hang zu queren und erst am Pistenrand die Fahrtrichtung umzukehren, verfolgt dagegen eine „hangquerende“ Handlungsabsicht. Da beim Richtungswechsel, dem Pflug entsprechend, die Skier hinter

dem Körper auf die andere Seite des Körpers geschoben werden sollen, entsteht aus dieser Absicht beim Anfänger leicht das Bemühen, Rücklage in Form des „Omnibusses“ einzunehmen. Diese Haltung wurde aber später von der Pflug-Methode sogar propagiert und „Arlberghocke“ genannt.

Diese Hocke erschwert aber das Bogen-Fahren nahe der Falllinie, wo Vorlage angesagt ist.

Die Zdarsky-Methode war

- einerseits auf einen Massenunterricht ausgerichtet, bei dem 200 Personen von einem Lehrer gleichzeitig unterrichtet wurden. Zdarsky selbst hat gleichzeitig viel mehr Anfängern in 3 bis 5 Tagen unfallfrei das sichere Fahren im ungespurten Schnee beigebracht;
- andererseits mussten damals vorerst Techniken für den Aufstieg vermittelt werden, da es noch keine Aufstiegshilfen in Form von Liften gab.

Dies hatte zwei Vorteile:

- einerseits konnte das Vermitteln von Techniken für den Aufstieg dazu genutzt werden, sich das neue Gerät „Ski“ praktisch tätig „einzuverleiben“ und skispezifische „Bewegungserfahrung“ zu sammeln;
- andererseits nötigte der Massenunterricht zur sprachlichen Kommunikation und zum „Zur-Sprache-bringen“ des skiläuferischen Bewegens. Der Schüler wurde in dieser Phase daher darauf orientiert, mit der Sprache seine Aufmerksamkeit zu leiten. Er musste dadurch gezielt auf sein eigenes Bewegen achten und lernte dabei das, was tatsächlich geschah, sich selbst „achtsam zur Sprache zu bringen“ und das vom Lehrer sprachlich Vermittelte „zur Bewegung zu bringen“, d.h. auszuführen.

Diese zwei Aspekte führten dazu, dass der Anfänger eine intensiv achtsame Phase des skispezifischen „Sammelns von Bewegungserfahrung“ bekam und gerade in dieser Phase, die sich vorwiegend um Aufstiegs-techniken bemühte, lernte, **Sprache in Bewegung und Bewegung in Sprache umzusetzen**, was der Kern eines selbstbestimmten Umganges mit der eigenen Achtsamkeit ist.

Zdarsky vermittelt mit der Sprache aber nicht nur das „Was“, d.h. was als Bewegen zu tun ist, sondern auch das physikalische „Warum“, d.h. Einsicht, wie dieses „Was“ eben funktioniert.

So vermittelte er zum Beispiel die für Anfänger meist verblüffende Einsicht, dass beim **Aufstieg** eine „hangquerende“ Handlungsabsicht optimal ist.

Wenn man nämlich, bei gleichem Anstiegswinkel der einzelnen Schritte, den ganzen Hang querend aufsteigt, dann muss man genau die gleiche Stecken-Länge gehen, wie beim „bergstrebenden“ Aufsteigen in kürzeren Serpentinien. Der Vorteil der „hangquerenden“ Aufstiegs-Absicht liegt aber darin, dass man bei gleicher Weg-Strecke weniger Kehren machen muss, was eindeutig **ökonomischer** und **schneller** ist.

Mit dieser Absicht und diesem Vorteil fuhr man vor Zdarsky in den Alpen auf steilen Hängen aber **talwärts**.

Man nannte diese Technik damals „Schuss-Bum“, da man, um mit dieser „hangquerenden“ Technik schneller unten zu sein, in sehr steiler Schrägfahrt talwärts fuhr, sich am Pistenrand hinschmiss und dann schnell, im Schnee liegend, wendete, aufstand und wieder steil schräg fuhr usw.

Der Sieger des ersten Torlaufes, den Zdarsky im Jahre 1905 in Lilienfeld veranstaltete, siegte, wie schon berichtet, auch durch solch eine Technik und „bewies“ damit deren Überlegenheit, die eben auch darin zu suchen war, dass man „Sturz-Techniken“ und „Techniken des schnellen Wendens im Liegen und des schnellen Aufstehens“ und natürlich auch den Mut und die Standsicherheit des steilen Abfahrens trainierte.

Da Zdarsky aber das sturzffreie und sichere Fahren zum Ziel hatte, schied die Verfolgung dieser „Fahr-Technik“ für ihn aus.

Im heutigen Rennsport hätte auch kein Läufer mit der Technik des „Schuss-Bum“ eine Chance. Was rückblickend dem Weg von Zdarsky, sicheres und sturzfrees Skilaufen anzustreben, recht gibt.

Wenn wir heute Ski-Schulen beobachten, so wird bei den meisten die „hangquerende“ Handlungsabsicht deutlich, die sie ja konsequent trainieren.

Der Ski-Lehrer zieht eine „Schlange“ von Ski-Schülern hinter sich her und quert mit dieser den ganzen Pistenhang, wodurch praktisch der gesamte andere „Ski-Verkehr“ lahm gelegt wird. Dies scheint der „kollektive Schlangenschwung“ der Pflug-Methode zu sein.

Viele Unfälle passieren meiner Beobachtung und Ansicht nach deswegen, weil zu viele Ski-Schüler, wenn sie dann alleine fahren, diese in der Ski-Schule adressierte Gewohnheit des „Hangquerens“ ein Leben lang beibehalten. Durch das Hangqueren wird aber die Fahrt meist nicht kontrolliert, sondern immer schneller und für viele Anfänger dadurch immer unkontrollierbarer.

Das Verhalten des Anfängers wird deswegen immer unentschlossener und ein von oben kommender anderer Skiläufer kann dann überhaupt nicht mehr erkennen, ob sich der hangquerende Skiläufer nun endlich doch entschließt, einen Bogen zu machen oder ob er weiter unentschlossen zögert.

Man kann also mit gutem Grund weder vor diesem „hangquerenden“ Läufer noch hinter ihm vorbei fahren.

Sehr gefährlich wird dieses „hangquerende“ Verhalten, besonders für Andere, dann beim Carven.

6. „Skilaufen oder Skifahren?“

Der Titel des 1896 erschienen Buches von Mathias Zdarsky lautete „Lilienfelder Skilauf-Technik“.

Diesen Titel erweiterte er in der zweiten Auflage 1903 zu „Alpine (Lilienfelder) Skilauf-Technik“. Der Inhalt des Buches blieb aber weitgehend unverändert.

Im Jahre 1908 erfolgte dagegen in der vierten Auflage ein grundlegender Wandel. Nicht nur durch Kürzung und durch anderen Aufbau des Buches, sondern auch durch Ändern des Titels.

Das „Skilaufen“ wurde zum „Skifahren“.

Der Titel lautete ab dieser Auflage dann „Alpine (Lilienfelder) Skifahr-Technik“.

Was war der Grund hierfür?

In der Zeit zwischen 1896 und 1908 war nämlich viel geschehen. Die Anfeindungen, die Zdarsky erleiden musste, spitzten sich zu, insbesondere als er im Frühjahr 1905 den ersten Torlauf der Geschichte des alpinen Skilaufes in Lilienfeld durchführte und damit in Fachkreisen großes Aufsehen erregte.

Als Gegenreaktion gründete dann im Herbst des selben Jahres Wilhelm Paulke in München den „Mittleuropäischen Skiverband“, der als Kampf-Organisation gegen Mathias Zdarsky gedacht war.

Zdarsky hat immer vehement versucht, den Unterschied zu seinen Gegnern deutlich zu machen, die in ihrer „Schuss-Bum-Technik“ die Skier einfach tatenlos „laufen“ ließen und sich dann in den Schnee

warfen. Zdarsky wollte dagegen das kontrollierte und sturzfremde Skilaufen.

Die Bedeutung des Wortes „*Laufen*“ hatte sich eben radikal geändert. War es im norwegischen Ski-Langlauf eine Bezeichnung für die organische Fortbewegung im Gelände mit eigener Muskelkraft, so veränderten die alpinen Zdarsky-Gegner, durch ihren Versuch, den nordischen Skilauf im steilen Gelände zu realisieren, die ursprüngliche Bedeutung des Wortes „*Laufen*“ in ein passives „*Laufenlassen*“ und in ein sich der Schwerkraft voll und genussvoll Ausliefern.

Zdarsky sah wiederum seiner Zeit entsprechend, in der Naturwissenschaft und Technik ihren Siegeszug deutlich merkbar vorbereiteten, im „*Fahren*“ das technische Beherrschen von Naturgewalten.

Es ging ihm dabei um das Beherrschen und Nutzen der Schwerkraft, die man sich eben, seinem eigenen Willen gemäß, mit „Technik“ gefügig machen kann. Er schrieb:

„Wer die Naturgesetze beherrschen will, muss sich ihnen unterordnen.“⁶²

So entwickelte er einerseits ein hierfür taugliches „technisches“ Sportgerät (seine revolutionäre „Lilienfelder-Bindung“), andererseits aber auch eine Technik der „Ganzkörperbewegung“, mit der durch eigene „Muskelkraft“ aus der Piste heraus „Reaktionskräfte“ mobilisiert werden, um die „Schwerkraft“ in den Dienst des „kontrollierten Fahrens“ mit Skiern zu stellen.

Ich habe bereits darauf hingewiesen, dass der nordische Ski-Langlauf eher dem Rudern im stehenden Gewässer entspricht, während der alpine Skilauf eher mit dem Segeln (in ebenfalls

⁶² MATHIAS ZDARSKY: *„Lilienfelder Skilauf-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen.“* Hamburg 1897 (1896). Im Vorwort.

stehendem Gewässer) zu vergleichen wäre. Hier geht es darum, mit Muskelkraft das Steuerruder gegen das stehende Wasser (beim Skilaufen die Skikanten gegen die Piste) zu drücken oder loszulassen, und auch Ähnliches mit dem Segel zu tun, um das Segel richtig in den Wind (beim Skilaufen den Körper-Schwerpunkt richtig in den konstanten „Wind der Schwerkraft“) zu stellen. Diesen Vergleich mit einem Boot bringt bereits Zdarsky, ohne ihn aber weiter zu differenzieren. Er schrieb:

*„Wie das willige Boot zwingt spielend die wogenden Fluthen,
Zwingt auch der sausende Ski länderverwehenden Schnee“⁶³*

Ging es bei Zdarsky um das kontrollierte Regulieren der Fahrt durch Ganzkörperbewegungen, in denen der Ski als Gerät „einzuverleiben“ ist, so haben seine Gegner in ihrer Pflug-Methode später ein anderes Modell des „Fahrens“ entwickelt. In diesem Denken in Pflug-Modellen ging es dann vorwiegend um das Geschehen an den „Schnittstellen“ mit der Piste, um das Verändern der Kufenstellung des Fahrzeuges und um deren unterschiedliche Belastung.

Der „Fahrer“ steht in diesem Denk-Modell dann seinem Fahrzeug eher distanziert gegenüber. Seine Ganzkörperbewegung wird auch entbehrlich, da es in diesem Denk-Modell letztlich egal ist, mit welchen technischen Hilfsmitteln er die Skier entsprechend vor- oder rückstellt, kantet und belastet.

Die „Schnittstellen“ mit der Piste rückten also ins Zentrum des Interesses, was viele brauchbare Erkenntnisse brachte. So entstanden technische Modelle, in denen jeweils abwechselnd eine „Schnittstelle“ links oder rechts neben dem „Körper-Schwerpunkt“ belastet wurde. Der „Körper-Schwerpunkt“ bewegte sich also nur zwischen den „Schnitt-

⁶³ ZDARSKY, a.a.O. Im Vorwort.

stellen“ seitwärts und vor-rückwärts. Dies auch nur zum Zwecke des umsteigenden Umlastens, wie es der Pflug-Methode entsprach.

Dies führte aber auch zu der Bevorzugung einer „atomistischen Bewegungs-Betrachtung“.

Aus dieser Sicht versuchte man dann auch Skilauf-Techniken dadurch zu identifizieren und zwischen ihnen Bewegungsverwandtschaften festzustellen, in dem man periphere Einzelheiten betrachtete, z.B. welcher Ski vorne liegt und ob er belastet wird.

Entdeckte man irgendwo die gleichen atomistischen Bewegungs-Phasen eines Körper-Teiles, z.B. das Schneiden des vorgestellten Skis auf der Kante der Kleinen Zehe, dann handelte es sich aus dieser atomistischen Sicht auch sofort um die gleiche Bewegung.

In dieser Betrachtung ist dann eben vieles oder alles schon da gewesen. So werden Ski-Techniken im alpinen Gelände schon als Telemark identifiziert, wenn bloß ein sanftes Winkelspringen mit Schrittwechsel und Landen auf der Großzehen-Kante des vorgestellten Außen-Skis zu beobachten ist. Dies sowohl hinsichtlich der hochentlastenden „Beispieltechnik“ Kruckenhausers (Beine und Ski drehen im Hüftgelenk gegen Becken und Oberkörper) als auch hinsichtlich der wedelnden „Mambo-Technik“ von Dahinden (Beine und Becken drehen gegen Oberkörper).

Diese atomistische Sichtweise wäre mit einer chemischen Betrachtung zu vergleichen, die Wasser mit Schwefelsäure deswegen gleich setzt, weil in beiden Molekülen auch Wasserstoff-Atome und Sauerstoff-Atome zu entdecken sind.

Organische Bewegungen sind geschichtet⁶⁴. Auch Nikolai Alexandrowitsch Bernstein betonte die besondere Bedeutung der erbkoordinativ geprägten Fortbewegung als Gegenstand der Bewegungsforschung und meinte, dass der lokomotorische Akt als eine extrem alte Bewegung eine Aufeinanderfolge von phylogenetischen Überschichtungen darstelle. Aus seiner Sicht ist die Lokomotion ein in Ebenen geschichtetes „biodynamisches Gewebe“, auf dessen Schichtung insbesondere Befunde aus der Bewegungspathologie hinweisen.⁶⁵

Die Betrachtungen auf allen Ebenen sind daher wichtig. Sie müssen bloß auseinandergehalten werden, obwohl sie ineinander greifen. Man könnte die physikalische Betrachtung des Geschehens an den Schnittstellen mit der Piste als die „atomare Betrachtung“ von der „molekularen Betrachtung“ von größeren Einheiten wie Funktionsphasen oder dem belastenden Vorstellen eines Beines unterscheiden.

Auf dieser Ebene findet man aber noch keine organisch-biologischen Bewegungseinheiten, die einerseits Ganzkörperbewegungen, andererseits aber rhythmische Einheiten sind, die Thun-Hohenstein⁶⁶ als „physiologischen Takt“ bezeichnete.

Die Phase des umlastenden Bein-Vorstellens macht nämlich noch kein „Gehen“!

⁶⁴ Vgl. mein Vorwort zum Buch: ALOIS WEYWAR: *„Beiträge zur organischen Bewegungsanalyse – Mit einem einführenden Beitrag von Max Thun-Hohenstein“*. Hamburg 1983. Auch im Internet: <www.horst-tiwald.de>

⁶⁵ NIKOLAI ALEXANDROWITSCH BERNSTEIN: *„Bewegungsphysiologie“*. Leipzig 1975.

⁶⁶ Vgl. mein Projektpapier Nr. 1: *„Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining - als Hinführung zur Bewegungstheorie von Max Thun-Hohenstein.“* (13. 11. 1998) im Ordner „Projektpapiere“ im Internet: <www.horst-tiwald.de>

Der umgangssprachliche Gebrauch des Wortes „Schritt“, in welchem man dieses Vorstellen bereits als einen „Schritt“ bezeichnet und diesen als Maßeinheit nimmt, führt hier in die Irre.

Bewegungswissenschaftlich ist die organisch-biologische Einheit „Schritt“ ganz eindeutig definiert. Dies trifft auch auf andere biologische Bewegungseinheiten zu, seien diese nun als „Gehen“, „Laufen“, „Galoppen“ bezeichnet, sei dies nun im „Pass“ oder im „Nicht-Pass“⁶⁷, sei es fortlaufend oder wechselnd, wie beim „Galopp-Wechsel“, welcher der Zdarsky-Technik zugrunde liegt.

Bewegungswissenschaftlich ist das Wort „Schritt“ eine Bezeichnung für eine organisch-biologische Bewegungseinheit. Diese biologische Bewegungseinheit ist als Ganzkörperbewegung ein rhythmisches Bewegungs-Element, das erst mit der Wiederkehr der Ausgangsposition abgeschlossen ist. Ein Schritt ist also immer ein zweimaliges Vorstellen, wodurch die Ausgangsposition wiederkehrt.

Bei der Analyse von Skilauf-Bewegungen schon deshalb von einem „Lauf-Muster“ zu sprechen, weil ein Bein und die Arme entsprechend bewegt werden, ist daher bewegungswissenschaftlich voreilig.⁶⁸

Ganz ähnlich reicht die Betrachtung der Rumpfbewegung alleine nicht aus, die Weywar genügte, um das alpine Skilaufen als Galopp-Wechsel⁶⁹ zu identifizieren. Was zwar hinsichtlich

⁶⁷ vgl. hierzu auch: LEOPOLD BOEHMER: „*Die elementaren Naturgesetze der Bewegungen von Mensch und Tier als Grundlage der Körperausbildung im Allgemeinen und der Reitausbildung im Besonderen*“ Berlin o. Jahr (1925?) und LEOPOLD BOEHMER: „*Körper und Bewegungsformung – Ein Beitrag zu den Bewegungslehren.*“ Charlottenburg 1926.

⁶⁸ vgl. meinen Text „*Ein 100 Jahre alter Hut – die sogenannte ‚Radial-Technik‘*“ Internet: www.mathias-zdarsky.de im Ordner „*Lehrbriefe*“.

⁶⁹ ALOIS WEYWAR: „*Die bewegungsphysiologischen Grundlagen des Skilaufs!*“ In: „*Leibesübungen Leibeserziehung*“ Wien 1956/10.

der Zdarsky-Technik richtig gewesen wäre, aber hinsichtlich der Bilder, die seinerzeit Kruckenhauser in einem Lichtbildervortrag in Wien zeigte und die Weywar veranlassten, diese Bewegungen als Galopp-Wechsel zu identifizieren, voreilig und falsch war.

Deswegen konnte Alois Weywar mit seinen Demonstrationen Hans Zehetmayer, wie er mir erzählt hatte, auch nicht überzeugen, denn Zehetmayer hat die Belastung und Kantenstellung der Skier der damaligen Technik mitberücksichtigt und daher Widersprüche in Weywars Meinung entdeckt.

Zehetmayer hat wiederum im Rennlauf vor dem Bogenwechsel eine Phase der Belastung des Innen-Skis entdeckt⁷⁰, aber nicht den Schluss auf die Ganzkörperbewegung der Zdarsky-Technik gezogen. Was ihm vermutlich deswegen nicht in den Sinn kam, weil er von seinen „Pflug-Roboter-Fahrzeugen“ zu stark fasziniert war und dies offensichtlich auch heute noch ist.

Dies führt zwangsläufig zu einer eher „atomistischen“ Betrachtungsweise, bei der das Muster der Ganzkörperbewegung leicht aus dem Blick gerät.

Hier gilt es daher die Anmerkung von Mathias Zdarsky aus seinem Buch von 1896 in Erinnerung zu rufen, mit der er den „*riesigen Trugschluss*“ markierte, dem die Forscher, die von sich meinten „*streng logisch*“ gedacht zu haben, immer wieder aufsitzen:

„*Weil der Mechanik Gesetze du fandest im organischen Wesen,*

⁷⁰ HANS ZEHETMAYER: *"Forderungen an eine alpine Schitechnik"*. In: *"Leibesübungen Leibeserziehung"*. WIEN 1981/2.

Ist das organische Sein deshalb Mechanik noch nicht. ⁷¹

Wer sich dagegen den Ganzkörper-Bewegungen zuwendet, dem tritt nicht nur in der äußeren Erfahrung das Bewegungsmuster als ein Ganzes mit tolerantem Bewegungs-Spielraum, der die Technik variieren lässt, entgegen, sondern er muss sich auch mit der Innensicht des Bewe- gungs befassen.

Hier entdeckt er dann nicht nur den konstanten „Schwerkraft- Wind“ und dessen Wirken an den „Schnittstellen“ des Kör- pers auf die feste Umwelt, was seinen „Schwerkraft-Sinn“ entfaltet, sondern er entdeckt auch den Unterschied zwischen „Körper-Schwerpunkt“ und „Körper-Mitte“ und auch deren Unterschied zur „Leibes-Mitte“.

Dieser Unterschied bleibt nämlich verdeckt, wenn man sich mit seiner Achtsamkeit auf seine „Körper-Mitte“ fokussiert und diese gleichzeitig mit seinem „Körper-Schwerpunkt“ zur Deckung bringt, wie es manche östlichen Meditations-Praktiken als Einstieg erlebbar machen.

Dieses praktisch zu unterscheiden ist für das Vermitteln des Bewe- gens im Skilaufen ein ganz entscheidender Gesichts- punkt. Zuerst gilt es aber kognitiv zu erfassen, dass die „Kör- per-Mitte“, die etwa im Bauch liegt, etwas anderes ist als der „Körper-Schwerpunkt“, den es im Skilauf letztlich im selbsttä- tigen Spiel mit der Schwerkraft zu bewegen gilt.

Dies ist wiederum durch eigene Muskelkraft nicht unmittelbar möglich. Wir können uns nämlich krümmen und strecken wie wir wollen. Ohne dass wir dabei aber an einen äußeren Wider- stand stoßen und dort an der „Schnittstelle“ Reaktionskräfte erzeugen, können wir die Lage bzw. die Bewegungsbahn unse- res „Körper-Schwerpunktes“ nicht selbst verändern.

⁷¹ MATHIAS ZDARSKY: *„Lilienfelder Skilauf-Technik. Eine Anleitung für Jeder- mann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen.“* Hamburg 1897 (1896), S. 91.

Ein Verändern des Zustandes meines „Körper-Schwerpunktes“ kann eben nur durch Mobilisieren von externen Kräften erfolgen, zum Beispiel, wenn ich gegen die Piste trete und dadurch mit meiner Muskelkraft aus der Piste heraus gegengerichtete Reaktionskräfte mobilisiere.

Das vergebliche Bemühen, die Lage bzw. die Bewegung meines „Körper-Schwerpunktes“ alleine aus mir selbst heraus zu verändern, macht aber etwas ganz Fundamentales erlebbar:

Wir können uns selbst in unbegrenzter Vielfalt bewegen, ohne dabei unseren „Körper-Schwerpunkt“ zu stören.

Wir können Teil-Massen unseres Gesamt-Körpers durch Muskelkraft vom „Körper-Schwerpunkt“ weg oder zu ihm hinbewegen, ohne seinen Zustand zu beeinflussen. Ja, wir können dadurch einerseits mit unserer „Körper-Mitte“ selbst aus unserem „Körper-Schwerpunkt“ hinausgehen und andererseits durch teilweise Ausdehnung unseres Körpers, zum Beispiel mit unseren Extremitäten, äußere „Schnittstellen“ suchen, dann auf diese muskulär hinwirken und auf diese Weise, wenn wir einen relativ trägen und relativ undurchdringlichen Körper als Widerstand finden, wie zum Beispiel die Piste, dieser selbstaktiv „begegnen“.

In diesem „Begegnen“ können wir an der „Schnittstelle“ durch eigene Aktivität „Reaktionskräfte“ erzeugen und diese dann ebenfalls durch aktive Muskelarbeit „kraftschlüssig“ gezielt durch unseren Körper leiten. Dies je nach Belieben, um den „Körper-Schwerpunkt“ zu treffen und ihn fort zu bewegen, oder um den Reaktionskräften auszuweichen, und deren Wirken am „Körper-Schwerpunkt“ vorbei und in eine Rotationsbewegung zu leiten.

Wenn man nun hört, das in Publikationen mit wissenschaftlichem Anspruch behauptet und der falsche Eindruck vermittelt wird, dass die

Piste den Ski dreht⁷², dann wird man an Zdarskys Anmerkung zum Ratschlag der Pflug-Theoretiker, dass man sich im Bogen hinauslehnen müsse, erinnert:

*"Sollte aber jemand noch zweifeln, welcher Unsinn von den Zweistöcklern verzapft wird, der lese doch im 'Gebirgsfreund' die Belehrungen des 'staatlich geprüften Schilehrers' Ing. Ed. Schmidt, die natürlich Herr Hollmann nicht beanstandet. Dort lesen wir die Belehrung, dass beim Stemmbogen das Körpergewicht nach **außen** verlegt wird. Einen solchen Unsinn, eine solche technische Unmöglichkeit behauptet ein 'staatlich geprüfter Schilehrer'."*⁷³

Wer behauptet: „die Piste dreht den Ski“, der könnte mit gleichem Grund behaupten, dass der Torpfosten den abprallenden Ball aktiv „wegschießt“ oder dass im stehenden Gewässer das Wasser über das Steuer das Boot dreht. Diesen „Unsinn“ kann man leicht einsehen: hat nämlich das Boot selbst keine Geschwindigkeit, dann passiert überhaupt nichts.

Genau so dreht die Piste nicht den Ski des stehenden Skiläufers. Nur wenn dieser mit Muskelkraft gegen die Piste tritt oder die Kanten muskelaktiv gegen die Piste drückt und dadurch „kraftschlüssig“ die eigene Fahrtgeschwindigkeit auf die Piste leitet, werden die gewünschten Reaktionskräfte mobilisiert - wenn die Piste genügend „undurchdringlich“ und „träge“ ist.

Dies alles gilt es also kognitiv zu erfassen, insbesondere aber, dass der „Körper-Schwerpunkt“ auch außerhalb unseres Körpers liegen kann, bzw. dass die eigene „Körper-Mitte“ durch

⁷² GEORG KASSAT: "... doch die Piste dreht den Ski! - Die eine ski - technik und die ein - ski - methodik". Münster/Bünde 2000, ISBN - 3-928148-15-X.

⁷³ MATHIAS ZDARSKY: „Die Zweistöckler“. In: „Der Schnee“. Wien 1930.

muskuläres Ändern der „Körper-Gestalt“, zum Beispiel durch Krümmen wie bei der „Omnibushaltung“ im Skilauf, auch aus dem „Körper-Schwerpunkt“ hinaus wandern kann.

Ist dies alles „zur Sprache gebracht“ und kognitiv erfasst, dann lässt sich in der „Inneren Empirie“ auch differenziert die „Spannung“ erleben, die beim Hinauswandern der „Körper-Mitte“ aus dem „Körper-Schwerpunkt“ deutlich wird. Damit ist nicht nur der „Schwerkraft-Sinn“, der zum Beispiel im Zentrum der Feldenkrais-Methode⁷⁴ steht, sondern auch der „Schwerpunkt-Sinn“ des Menschen entdeckt.

Bei dieser Betrachtung haben wir die Ebene des Organisch-Biologischen in der Bewegungswissenschaft aber bereits überschritten und sind über die „Innere Empirie“ in eine „anthropologische Ebene“ der Bewegungswissenschaft eingetreten, in der im Bewegen das erfasst wird, was für den Menschen typisch ist, nämlich die konkrete Möglichkeit des Unterscheidens zwischen faszinierter „Aufmerksamkeit“ und freier „Achtsamkeit“.

Über das Erleben der „Spannung“ zwischen „Körper-Mitte“ und „Körper-Schwerpunkt“ lässt sich nämlich entdecken, dass sich die „Achtsamkeit“ in dieser „Spannung“ ganz unterschiedlich fokussieren lässt. Man kann dann auch erlebend entdecken und für das Bewegen konkret brauchbar machen, dass die „Leibes-Mitte“ als Zentrum der faszinierteren „Aufmerksamkeit“ und später der frei beweglichen „Achtsamkeit“ etwas anderes ist als die „Körper-Mitte“ und auch etwas anderes als der „Körper-Schwerpunkt“.

Dies ist nämlich bei den meisten, oft sehr statischen Einstiegshilfen in das meditative Training der „Achtsamkeit“

⁷⁴ MOSHE FELDENKRAIS: *"Bewusstheit durch Bewegung – Der aufrechte Gang"*. Frankfurt am Main 1968.

nicht zu entdecken. Zum Beispiel, wenn man aufrecht steht oder sich so bewegt oder sitzt, dass „Körper-Mitte“ und „Körper-Schwerpunkt“ spannungslos „zusammenfallen“ und es bei diesem Meditations-Einstieg dann nur mehr darum geht, die „Achtsamkeit“ in diesem gemeinsamen Punkt, d.h. im Bauch, zu fokussieren. Hier taucht dann allerdings eine andere Spannung der Achtsamkeit auf, die Spannung zwischen „Leibes-Mitte“ und „Schnittstelle“ mit der Umwelt, wo das Schwerkraft-Wirken gespürt wird.

Diese Spannung ist ebenfalls ein für das Optimieren des Skilaufens sehr relevantes Erleben. Es führt hin zum Spüren des pulsierenden „Splittens“ der Achtsamkeit.⁷⁵ Es wird dabei konkret erlebbar, dass die „Achtsamkeit“ selbst eine Einheit von gegengerichteten unkörperlichem Bewegen ist:

- einerseits verbindet sie und bindet in „Eins“
- andererseits setzt sie auseinander und unterscheidet.

Sie ist sowohl Grundlage der kreativ ein- und verbindenden „Einbildungskraft“, als auch der kritisch spaltenden „Ur-Teilkraft“. Sie ist als eine komplementäre⁷⁶ Einheit:

⁷⁵ vgl. mein Projektpapier: „*Atmen und Achtsamkeit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining*“. Im Internet: www.horst-tiwald.de im Ordner: „*Projektpapiere*“, oder das entsprechende Kapitel in: HORST TIWALD: „*Yin und Yang – Zur Komplementarität des leiblichen Bewegens*“. Immenhausen bei Kassel 2000. ISBN 3-934575-10-2.

⁷⁶ Das Wort "komplementär" ist hier im Sinne von sich gegenseitig ergänzend gemeint. Das Ganze setzt sich zu einem Dualismus, zu einer Zweiheit, auseinander. Die so auseinandergesetzten Pole brauchen sich gegenseitig, obwohl sie einseitig erscheinen.

Für sich alleine betrachtet ist das jeweils Auseinandergesetzte nicht absolut einseitig. Es besitzt in sich selbst eine neue Komplementarität und setzt sich in sich selbst ebenfalls wieder komplementär auseinander.

Die Komplementarität kehrt auf diese Weise auf allen Stufen bzw. Ebenen des Auseinandersetzens wieder.

- einerseits öffnend
- andererseits zentrierend.

Das chinesische Symbol für das gegenseitige Verwinden von YIN und YANG ("verwinden" im doppelten Sinn: sowohl im Sinne von sich gegensinnig verdrehen, d.h. ins Gegenteil umkehren, als auch im dem Sinne, wie man zum Beispiel ein Leid verwindet) bringt das gut zum Ausdruck. Das YIN hat das YANG nicht überwunden, sondern bloß verwunden. Das YIN ist zwar souverän, aber es steckt in ihm das bloß verwundene YANG. Und umgekehrt.

Es gibt daher keine harte Grenze zwischen YIN und YANG. Deshalb kann weder das eine noch das andere definiert, d.h. begrenzt werden, ohne den immer wieder bloß verwundenen und deshalb zur Bewegung antreibenden Gegensatz bzw. Widerspruch aufzuwerfen.

7. Schrägfahren und Querfahren

Ein Hauptproblem beim alpinen Anfänger-Skilauf besteht darin, dass die skiläuferische Erstbegegnung mit dem Gelände

- einerseits für den Anfänger überschaubar sein muss, also nur ein langsames Fahren erzeugen soll, was flacheres Gelände bedeutet;
- andererseits aber auch eine Begegnung mit dem nützlichen Wirken der Schwerkraft stattfinden soll, was erst im etwas steileren Gelände spür- und nutzbar ist.

Hier gilt es daher, dem jeweiligen Anfänger entsprechend, einen Kompromiss zu suchen.

Das nützliche Wirken der Schwerkraft zu regulieren, was das A und O des alpinen Skilaufes ist, kann man als Anfänger besonders gut beim „Schräg-“ und beim „Querfahren“ üben.

Deshalb sollte man mit Anfängern steilere Stücke weder meiden noch verschenken, indem man auf ihnen irgendwie im Pflug-Bogen ängstlich zu Tal zittert.

Diese Pistenabschnitte bieten sich insbesondere zum Üben des „Querfahrens“ an, das eine ganz besondere Bedeutung hat, aber leider aus mir unerklärlichen Gründen in den Lehrwegen meist nur kurz angedeutet oder überhaupt gemieden wird.

Wir sagen heute zum „Querfahren“ meist „Seitrutschen“, weil wir das „Rutschen“ vom „Gleiten“ in der Form unterscheiden,

- dass wir mit dem Wort „Gleiten“ ein Fortbewegen längs der Skier,
- mit dem Wort „Rutschen“ dagegen eines quer zu den Skiern bezeichnen.

Mathias Zdarsky wehrte sich gegen das Wort „*Rutschen*“ und schrieb:

„Schon die Sprache lehrt uns, dass ‚Fahren‘ und ‚Rutschen‘ zwei ganz verschiedene Tätigkeiten sind. Die erschöpfende Definition ist hier nicht notwendig, es genügt, wenn ich hervorhebe, dass ‚Fahren‘ ein absichtliches, regulierbares Fortbewegen im Raume mit Zuhilfenahme eines Fahrzeuges ist, während ‚Rutschen‘ ein unabsichtliches, unregulierbares, meistens Richtung änderndes Fortbewegen ist. Die Technik des Querfahrens hat sehr viele Feinheiten, die wichtigsten sollen jetzt besprochen werden.“⁷⁷

Mir scheint es heute unerheblich, welches Wort man wählt. Die Zeiten der sogenannten „Schuss-Bum-Technik“, deren Vertreter empfahlen, die Augen zu schließen und sich der Schwerkraft zu überlassen, sind ja vorbei.

Das „Querfahren“ und das „Schrägfahren“ hängen eng zusammen. Zdarsky wies bereits 1896 darauf hin, dass das „Schrägfahren“, entsprechend der Taillierung der Skier, eigentlich ein „Bogen-Fahren“ zum Hang sei:

„Die Skikante ist also ein Teil einer kreisförmigen Kurve. Durch den Druck, dem der Ski ausgesetzt ist, gewinnt diese Kurve noch mehr Kreisähnlichkeit.

Aus dieser Kantenform ergibt sich schon die bogige Richtung der Fahrbahn.

Wenn man aber noch bedenkt, dass wir den Schwerpunkt in der Richtung nach dem Kreismittelpunkt verschieben, dass wir auf derselben Seite mit dem Stock einen Reibungsfaktor hervorrufen, und dass schließlich die aufgebogene Skispitze,

⁷⁷ MATHIAS ZDARSKY: „*Methodische Skilauübungen*“. In: „*Der Schnee. Wochenschrift des Alpen-Skiverains*“, Wien 1907 und in: MATHIAS ZDARSKY: „*Skisport – Gesammelte Aufsätze von Mathias Zdarsky*“, zusammengestellt von HANS GÄRBER und herausgegeben vom ALPEN-SKIVEREIN, Wien 1908, Seite 24. Siehe auch die Texte zum Download auf www.mathias-zdarsky.de.

sobald sie Widerstand findet, ebenfalls nach der Bergseite ablenken muss, so wird uns klar, dass durch die Zusammenwirkung all dieser Faktoren eine bogige Fahrtrichtung entstehen muss. ⁷⁸

Daraus ergibt sich:

„Die einfachste Art des Bogen-Fahrens entsteht, wenn wir, seitwärts neigend, die Skier im gleichen Sinne kanten.“ ⁷⁹

„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 Bogen-Fahren.“ ⁸⁰

Wenn es also darum geht, die Fahrtrichtung zu ändern, dann gilt es

- entweder die Skier plötzlich umzukanten, was man bei etwas höheren Fahrtgeschwindigkeiten erfolgreich realisieren kann,
- oder bei langsamerer Fahrt, insbesondere für den Anfänger, den belastete bogeninneren Ski (Berg-Ski) weniger zu kanten, das heißt den Berg-Ski **vorne** zu belasten und flach zu stellen, wodurch er vorne talwärts driftet.

Will man dagegen die Fahrt verlangsamen und bremsen, dann geht es darum, den bogenäußeren, unbelastet nachgestellten Ski (Tal-Ski) **hinten** mit Beinstecken nach außen zu schieben.

⁷⁸ MATHIAS ZDARSKY: *„Lilienfelder Skilauf-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen.“* Hamburg 1897 (1896), S. 33.

⁷⁹ MATHIAS ZDARSKY: *„Methodische Skilaufübungen“*. In: MATHIAS ZDARSKY: *„Skisport – Gesammelte Aufsätze von Mathias Zdarsky“*, zusammengestellt von HANS GÄRBER und herausgegeben vom ALPEN-SKIVEREIN, Wien 1908, Seite 15.

⁸⁰ MATHIAS ZDARSKY: *„Lilienfelder Skilauf-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen.“* Hamburg 1897 (1896), S. 32f.

„Der Ski des Standbeines gibt die Fahrriichtung an, der Ski des Stemmbeines hemmt die Fahrgeschwindigkeit.“⁸¹

Beim „Schrägfahren“ geht es für den Anfänger nun darum, mit diesen Möglichkeiten zu spielen. Wobei es egal ist, ob der bogenäußere Tal-Ski, wie bei Zdarsky beim Fahren im ungespurten Schnee, ausgestemmt wird oder parallel hinten nachläuft, wie es, heute bei den präparierten Pisten, von den Anfängern leicht zu realisieren ist.

Der Anfänger sollte bei diesem Spielen mit dem Kantengriff vorerst auch das Wandern der Achtsamkeit lernen: die Achtsamkeit zuerst auf das Flachstellen der Skispitzen legen und dann im „Stemmfahren“ zurück auf den ausgestemmteten Tal-Ski. Das bedeutet also:

- zuerst mit „vorne-flach“ und den belasteten Berg-Ski etwas talwärts driften lassen,
- daraufhin dann aber, bei Kanten des belasteten Berg-Skis, hinten den unbelasteten Tal-Ski ausstemmen und mit Pistenkontakt bremsen.

Wurde dies mehrmals im rhythmischen Wechsel versucht, dann kann man dazu übergehen, diese „Stemmstellung“ auch abwechselnd durch „Umsteigen“ in „Stemmlage“, d.h. durch ein volles Belasten des Tal-Skis, zu verändern und dann

- mit „hinten-flach“ am Tal-Ski hinten etwas talwärts driften
- daraufhin aber wieder, durch rhythmisches Vorschaukeln in „Stemmstellung“, auf den belasteten Berg-Ski wechseln und „vorne flach“ mit den Skispitzen talwärts driften, usw.

Die gleiche Übung kann man dann beim „Querfahren“ auf steileren Stücken versuchen.

⁸¹ ZDARSKY, a.a.O. S. 38.

„Ermöglicht wird dieses Fahren dadurch, dass man beide Skier aus der gekanteten Ausgangsstellung flach aufstellt, oder mit anderen Worten, die Höhe der aufgebogenen Skispitzen steht in der Ausgangsstellung senkrecht im Raume, dagegen während der Fahrt ist sie senkrecht zur Schneedecke gestellt. ...

Durch mehr oder minder gekantete Skier kann man langsamer oder schneller seitwärts abfahren, wobei man besonders darauf acht geben muss, dass der Schneewall, den die Skier schieben, nicht zu mächtig wird, und dass die Skier stets waagrecht bleiben, denn ein Schrägstellen verursacht sofort ein Schrägfahren und zwar nach vorne oder rückwärts, je nach dem die Skispitze oder das Skiende nach abwärts gerichtet wird. Zwischen Büschen, Bäumen, Felsstücken kann man mit Erfolg das Schrägfahren vorwärts und rückwärts mit dem Querfahren verbinden und derart Stellen passieren, die der Laie als vollkommen ungeeignet zum Skifahren findet.“⁸²

Daraus lässt sich dann auch leicht das Rückwärtsfahren entwickeln.

„Beim Rückfahren aus dem Querfahren werden die Fersenenden nach abwärts gerichtet; beide Skier stehen im Raume schräg, die Spitzen höher.“⁸³

Diese Übungen dienen dazu,

- einerseits im Flachstellen das Spiel der Kanten;
- andererseits durch das Umsteigen das Vor- und Zurückschaukeln

zu realisieren und achtsam zu erleben.

⁸² ZDARSKY, a.a.O. S. 39.

⁸³ MATHIAS ZDARSKY: „*Methodische Skilauflübungen*“. In: MATHIAS ZDARSKY: „*Skisport – Gesammelte Aufsätze von Mathias Zdarsky*“, zusammengestellt von HANS GÄRBER und herausgegeben vom ALPEN-SKIVEREIN, Wien 1908, Seite 26.

Beim Driften, sowohl vorne als auch hinten, geht es vorerst nur darum, sich der Falllinie anzunähern und wieder in die Ausgangslage zurückkehren zu können.

Es geht nicht darum, die Einstellung zu entwickeln, einen Bogen fahren zu wollen! Auch sollte diese Übung nicht als eine Vorübung zum Bogen-Fahren aufgefasst werden.

Bevor der Bogen überhaupt als Absicht entwickelt wird, sollte man lernen, das „Querfahren“ auf der Stelle, d. h. nur im „Querfahren“ und mit möglichst wenig „Schrägfahren“ umzukehren, was nur durch „talwärts Vorlegen“ zu erreichen ist. Bemüht man sich darum intensiv, dann kommt der „Bogen-Wechsel“ von selbst, da man sich wesentliche Grundlagen hierfür erarbeitet hat.

Aus diesem Grunde sollte man mit den Anfängern am ersten Tag möglichst bald auch in ein Gelände gehen, wo das „Querfahren“ möglich, d. h. der regulierbare Nutzen der Schwerkraft deutlich erlebbar ist.

Vorerst gilt es, beim „Querfahren“ zu experimentieren. Auch der Schüler soll selbst Varianten entdecken.

So kann man versuchen, nur mit den Berg-Ski zuerst „vorne-flach“ und dann „hinten-flach“ talwärts zu rutschen und dann dies auch nur auf dem Tal-Ski zu machen.

Letztlich kann man dann das „hinten-flach“ talwärts Driften am Berg-Ski durch Umsteigen auf „vorne-flach“ am Tal-Ski wechseln.

Dies alles soll aber kein qualvolles Üben, sondern bloß ein versuchendes Experimentieren sein, auf das sich der Anfänger ohne Druck einlassen darf, aber nicht muss.

Die Lust bzw. Unlust der Anfänger macht deutlich, wann „diesmal“ mit dem Experimentieren aufzuhören ist.

Übungsgelegenheiten kommen immer wieder. Wichtig ist vorerst nur, dass den Anfängern das Thema klar wird. Später kann man sich dann als Lehrer bestimmte Übungen adressatengerecht auswählen und braucht dann keine langen Erklärungen mehr, da beim Experimentieren das Vokabular bereits vereinbart und der Sinn des Übens deutlich wurde.

8. Das Driften

Im „Querfahren“ kann man nun darauf hinwirken, das „Driften am Tal-Ski“ vom „Driften am Berg-Ski“ unterscheiden zu lernen:

- das „Driften am Berg-Ski“ wird durch Flachstellen der Ski und Verlagen des Körper-Schwerpunktes talwärts eingeleitet und erfolgt dann nach „innen“ zur Körpermitte „hin“;
- während im Querfahren das Driften am Tal-Ski nach „außen“, also „weg“ von der Körper-Mitte erfolgt.

Für den Lehrenden ist nun der Zeitpunkt gekommen, dem Anfänger für seine Orientierung jene Körper-Ebene bewusst zu machen, die den Körper in zwei annähernd symmetrische Hälften teilt. Bezogen auf diese Ebene sind dann:

- die Großen Zehen „innen“;
- die Kleinen Zehen „außen“.

Die „Kante der Kleinen-Zehe“ ist in dieser Orientierung die „Außen-Kante des Skis“ und die „Kante der Großen-Zehen“ die „Innen-Kante des Skis“. Die selbe Orientierung gilt dann für die Bezeichnung „Ferse-innen“ und „Ferse-außen“.

- driftet ein Ski in dieser Orientierung nach „außen“, dann kann dies im Schräg- und im Querfahren nur der „Tal-Ski“ sein, der dann auf der Großzehen-Kante „innen“ mit der Ferse hinten „innen“ vom Körper weg talwärts nach „außen“ oder vorne auf der Großzehen-Kante mit der Schaufel ebenfalls talwärts nach „außen“ driftet;
- ein Driften zur Körper-Mitte, also nach „innen“ hin, kann in dieser Position dagegen nur vom Berg-Ski „außen“ auf der Kleinzehen-Kante talwärts erfolgen, also entweder vorne mit der Schaufel oder hinten auf der Ferse „außen“.

Diese Orientierung auf die Körper-Mitte, die für den Anfänger fundamental ist, muss aber später hinsichtlich des Bogens und dessen Mitte ergänzt werden.

Damit dies dann zu keinen sprachlichen Verwirrungen führt, sollte vorerst die Orientierung auf die Körper-Mitte sprachlich klar und deutlich herausgearbeitet werden.

Es ist nämlich für den Anfänger vorerst sprachlich gar nicht so einfach zu verstehen, wie man mit der „äußeren“ Kante nach „innen“ driften kann.

Beim „Querfahren“ lassen sich vier Arten des Driftens erleben und auseinanderhalten. Diese bereits im Querfahren erlebbaren Arten des Driftens kehren später als Elemente bei den verschiedenen Bögen wieder.

- das Driften „vorne-flach-einwärts“ (auf dem Berg-Ski);
- das Driften „vorne-flach-auswärts“ (auf dem Tal-Ski);
- das Driften „hinten-flach-einwärts“ (auf dem Berg-Ski);
- das Driften „hinten-flach-auswärts“ (auf dem Tal-Ski);

Beim Schwingen kommen dann variable Orientierungen, die auf das Bogen-Zentrum und die auf das Gelände, hinzu. Diese vermehren die Arten des Driftens.

Es kann dann zum Beispiel das auf die Körper-Mitte bezogene Driften „vorne-flach-auswärts“ am bogen-äußeren Ski ein „bogen-auswärts“ Driften sein und den Bogen-Wechsel einleiten. Nach dem Bogen-Wechsel wird dieses auf Körper-Mitte bezogene „vorne-flach-auswärts“ Driften aber sofort ein „bogen-einwärts“ Driften.

Es gibt dann also bereits zwei Arten des „vorne-flach-auswärts“ Driftens. Das eine ist ein den Bogen verstärkendes „bogen-einwärts“ Driften, das andere dagegen ein den Bogen wechselndes „bogen-auswärts“ Driften.

Die Phase des Driften kann bei den verschiedenen Schwüngen unterschiedlich lang realisiert werden. Bei schneller Fahrt und beim sofortigen Umkanten durch Reinkippen in das neue Bogenzentrum (beim Carven) können sie ganz verschwinden.

Zdarsky hat seinen „Schlangenschwung“, der beim Bogenwechsel nur kurze Phasen des Driftens hatte, für die Anfänger raum-zeitlich gedehnt, so dass für den Anfänger deutliche Phasen des Driftens erlebbar wurden und er auch Zeit hatte, sich in der Falllinie entsprechend vorzulegen.

Beim „Schrägfahren“ waren beide Skier parallel und der Tal-Ski belastet. Wollte man einen Bogen zum Tal hin einleiten, dann wurde vorerst in das „Stemmfahren“ übergegangen, indem man zur „Stemmstellung“ auf den Berg-Ski vorschaukelte. Dabei wurde das ganze Körpergewicht auf das vorgestellte Berg-Bein übertragen. Das Gewicht wurde dabei vom Berg-Bein im „Beugen“ aufgenommen. Das unbelastete Tal-Bein wurde gleichzeitig nach hinten talwärts ausgestemmt.

Nun richtete man sich, durch „Strecken“ des Berg-Beines, am Berg-Bein auf und stellte den Berg-Ski vorne flach. Es erfolgte daher das Driften „vorne-flach-einwärts“, das zum Bogen-Wechsel des Berg-Skis führte.

Der Berg-Ski driftete sodann auf seiner Berg-Kante zur Falllinie talwärts. Gleichzeitig wurde im Vorlegen etwas Gewicht auf den unbelasteten Stemm-Ski übertragen. Der vorerst zurückgestellte Tal-Ski (Stemm-Ski) schloss mit seiner Spitze zum Berg-Ski auf, so dass in der „Zwangsrätschstellung“ dann beide Skier gleich belastet und

vollkommen flach auf der Piste lagen. Der Skiläufer blickte dabei mit Vorlage frontal ins Tal.

Da nun der Berg-Ski seinen Bogen-Wechsel bereits realisiert hatte, der Tal-Ski in der „Zwangsgrätschstellung“ aber die Falllinie noch nicht erreicht hatte, wurde nun auf den Tal-Ski vorgeschaukelt und das ganze Gewicht auf ihn übertragen.

Der bogeninnere Tal-Ski driftete nun „vorne-auswärts“ nach bogen-innen talwärts und passierte dann in gewechselter „Stemmstellung“ die Falllinie.

Der Zdarsky-Schwung setzt sich also aus zwei phasenverschobenen Einbein-Schwüngen zusammen.

Zuerst ein Einbein-Schwung am Berg-Ski, der im schweren Schnee auf dem Außen-Ski bleiben sollte, um in „Stemmlage“ voll belastet den schweren Schnee mit Driften „hinten-auswärts“ wegzuschieben. Unter normalen Bedingungen wurde aber nach dem Bogen-Wechsel (am Berg-Ski) dann auf den Tal-Ski umgestiegen, um am Tal-Ski ebenfalls einen Einbein-Schwung anzuschließen.

Es wurde also am flachgestellten bogeninneren Ski bereits vor der Falllinie „Stemmstellung“ eingenommen. Der Tal-Ski driftete dann „vorne-auswärts“ talwärts und kantete erst nach der Falllinie zur eigentlichen Stemmstellung um.

Daraufhin wurden die Skier wieder parallel zusammengeführt. Belastet war nun aber noch immer der Berg-Ski (Innen-Ski).

Der erneute Bogen-Wechsel wurde dann durch Gewichtverlagern vom Berg-Ski auf den Tal-Ski (durch raschen „Stemmstellungs-Wechsel“ während der Fahrt) eingeleitet.

Dabei driftete der Berg-Ski vor dem Umlasten etwas „vorne-einwärts“. Nach dem Umlasten driftete dann aber der flachgestellte Tal-Ski (Innen-Ski) bereits vor „seiner“ Falllinie „vorne auswärts“, um dann nach der Falllinie zur „Stemmstellung“ umzukanten.

Dieses Umkanten machte es dann möglich, auch mit dem bogeninneren Ski zu bremsen, indem am „hinten-einwärts“ ins Tal driftete.

Wir haben also beim Bogen-Wechsel:

- vorerst ein „vorne-einwärts Driften“ mit dem voll belasteten Berg-Ski;
- dann nach der Falllinie ein anschließendes „hinten-auswärts-Driften“ am noch voll belasteten bogen-äußeren Ski (Berg-Ski);
- dann im „Stemmstellungs-Wechsel“ (nach dem das Gewicht voll umlastenden Umsteigen) ein „vorne-auswärts-Driften“ auf dem flach gestellten und voll belasteten Tal-Ski (bogen-inneren Ski),
- letztlich dann nach dem Passieren der Falllinie, bzw nach dem Umkanten, ein „hinten-einwärts-Driften“ des voll belasteten bogen-inneren Skis.

Für unseren Anfänger-Weg, auf den Spuren von Mathias Zdarsky, gilt der Grundsatz:

- zuerst das rhythmisch bogen-wechselnde Driften und erst danach das Carven zu vermitteln.

Vorerst gilt es nämlich, sich über das Driften eine differenzierte Begegnung mit dem Wirken der Schwerkraft zu erarbeiten. Ist dies erreicht, dann geht es beim Hinführen zum Carven um den Grundsatz:

- zuerst das „vertikale Carven“ und erst dann das „horizontale Carven“ zu vermitteln.

Ich halte es für falsch, zuerst mit dem „horizontalen Carven“ zu beginnen, d.h. das „Schrägfahren“ bzw. das „hinten-auswärts-Driften“ am bogenäußeren Ski in ein Carven zu überführen.

Wir beginnen mit dem „vertikalen Carven“, welches das „vorne-bogeneinwärts-Driften“ des bogen-inneren Skis (des Tal-Skis) bereits vor der Falllinie durch Umkanten in ein Carven verwandelt.

An dieses Carven vor der Falllinie am bogeninneren Ski schließt sich dann das Carven vor der Falllinie mit Belasten beider Ski an.

Wichtig ist dabei das Können zu vermitteln, das Carven jederzeit unterbrechen, bzw. ändern oder den carvenden Bogen wechseln zu können.

9. Anfänger-Übungen (für die ersten beiden Tage)

Anhand einiger Übungen will ich nun erläutern, wie ich mit den Anfängern am ersten Tag beginne. Vorerst geht es um das Einverleiben des Sportgerätes. Dabei gilt es, mit den Skiern nicht nur etwas zu tun, sondern dieses Tun auch achtsam zu begleiten.

- Im Stand auf der Ebene stelle ich zum Beispiel die Aufgabe, einen Ski parallel zum Boden und parallel zum Stand-Ski, durch Beugen des Knies des Spielbeines langsam aufzuheben und ihn dann wieder langsam auf die Piste abzusetzen. Die volle Achtsamkeit soll dieses langsame Bewegen begleiten.
- Dann kann man auf einen mäßig geneigten Hang schräg hinaufgehen und die Anfänger, ohne besondere Instruktion, folgen lassen. Hier erlebt der Anfänger das Halt gebende Aufkanten der Skier auf ihren Berg-Kanten und das Driften vorne und hinten, wenn die Skier zu wenig kanten.
- Wenn dann das Problem entstanden ist, die Richtung des Gehens (schräg zum Hang) umzukehren, kann man vormachen, dies mit einem Seit-Nachstell-Schritt über eine Grätsch-Stellung zum Tal hin zu realisieren. Bei diesem „Seit-Nachstell-Schritt im Halbkreis“ bleiben die zum Tal zeigenden Ski-Spitzen, wie beim Pflug, zusammen. Der vorangehende Ski öffnet hinten immer etwas weiter voran und der nachfolgende Ski stellt dann zu einer weniger breiten Grätsch-Stellung nach. Hier lernt man den Halt kennen, den insbesondere das Aufkanten der Großzehen-Kanten bietet.
- Daraufhin kann man Ähnliches über die Grätsch-Stellung bergwärts üben. Hier bleiben nun die Ski-Enden zusammen und man geht, mit Blick bergwärts, den Halbkreis um die Ski-Enden, indem man im Seit-Nachstell-Schritt vorne die Ski-Spitzen vorangehend öffnet und dann nachstellend wieder etwas schließt. Hier lernt man den Halt kennen, den insbesondere der Stockeinsatz bietet.

- Als Nächstes wird nun ein Ski abgeschnallt und der Anfänger soll, in Schrägfahrt-Position, vorerst am Tal-Bein (Bein ohne Ski) stehen. Nun stellt er den Berg-Ski auf seiner Außen-Kante auf, überträgt auf ihn voll das Gewicht und hebt gleichzeitig das vorige Stand-Bein hoch. Durch Vorlegen talwärts sollen sich die Skier „vorne-flach“ stellen und vorerst „vorne-flach-einwärts“ driften, dann umkanten und „hinten-flach-auswärts“ weiterdriften. Diese Einbein-Übung habe früher als „Sicheln“ bezeichnet.
- Nun werden wieder beide Skier angeschnallt und es wird an das Üben des Seit-Nachstell-Schrittes über die Grätsch-Stellung angeknüpft. Es soll nun versucht werden, im Seit-Nachstell-Schritt am geneigten Hang einen vollen Kreis zu treten und dabei, wenn der Oberkörper talwärts gerichtet ist, die Skier vorne, und wenn er in der Grätsch-Stellung bergwärts gerichtet ist, hinten zu schließen. Dies sollte man in beide Drehrichtungen ausführen lassen. Diese ganz wichtige Übung lässt das auswärts Driften sowohl hinten als auch vorne erleben.
- Eine weitere wichtige Übung für den ersten Halbtage ist das Pflug-Fahren rückwärts. Dies sollte auch in Bögen realisiert werden und dann der Wechsel in das Pflug-Fahren vorwärts versucht werden. Mit Umsteigen auf die Großzehen-Kante des jeweils bogen-äußeren Beines kann das Kreiseln, als Vorform des „Walzerschwunges“ von Zdarsky⁸⁴ versucht werden. Zum Beispiel (beim Kreiseln in Drehrichtung nach links) zuerst im Vorwärts-Fahren auf der Großzehen-Kante des linken Skis „hinten-flach-auswärts“ driften und dann, wenn der Halbkreis zuende gefahren ist, umsteigen auf den rückwärts-fahrenden rechten Ski und auf diesem auf der Großzehen-Kante „vorne-flach-auswärts“ Driften.
- Der Anfänger kann nun schon den ersten Teil des Zdarsky-Bogens, nämlich mit dem belasteten Berg-Ski mit „vorne-flach-einwärts“ Driften einen Bogen-Wechsel durchführen. Die Instruktion lautet dabei, in der Schrägfahrt den Tal-Ski hochzuhe-

⁸⁴ später kann man dies auch auf den Außen-Kanten und auch ohne Umsteigen auch als Einbein-Schwung auf einem Ski versuchen.

ben und mit dem voll belasteten Berg-Ski mit „vorne-flach-einwärts“ auf der Kleinzehen-Kante talwärts zu driften, dann umzukanten, mit „hinten-flach-auswärts“ weg zu driften und mit Einsatz der Großzehen-Kante zu bremsen. Also: „vorne“ in die Falllinie hinein und „hinten“ aus ihr wieder raus; vorne den Bogen einleiten, hinten bremsen. Nun kann man zügig mehrere Schwünge aneinander reihen. Man soll dabei in der Schrägfahrt immer wieder sofort auf den Berg-Ski steigen, den Tal-Ski hochheben und mit dem Berg-Ski den Bogen fahren. Damit der Anfänger nicht mit dem hochgehobenen Innen-Ski vorangehend in den Bogen hineinsteigt, bietet sich die Übung an, aus der Schrägfahrt heraus auf den Berg-Ski umzusteigen und mit diesem dann mit der Spitze unter dem hochgehaltenen Tal-Ski unten durchzufahren. Eine weitere Übung wäre, im Bogen mit dem Schuh des hochgehobenen bogen-inneren Beines gegen die Wade des bogen-äußeren Fahr-Beines zu schlagen und dabei mit dem Körper nach bogen-innen zu kippen.

- Da die Anfänger in der Regel am ersten Tag schon zum Fahren am Schlepp-Lift kommen, nutze ich jede steilere Stelle zum Querfahren (Seitrutschen). Dies sowohl am Berg-Ski als auch am Tal-Ski. Hier werden die vier Arten des Driften erlebbar. Besonderen Wert lege ich auf das ausgiebige Querfahren am Berg-Ski und auf das Vor- und Zurückschaukeln vom Driften „vorne-einwärts“ zum Driften „hinten-einwärts“ und wieder zurück.
- Um zu erfahren, wie man aus der Falllinie herausgehen kann, führe ich die Aufgabe des „Doppel-Bremsens“ und des „Mehrfach-Bremsens“ ein. Es geht dabei darum, in der Falllinie mit Schussfahrt loszufahren und dann beim Halten mit beiden Skiern zur gleichen Seite hin aus der Falllinie herauszugehen, also beide Skier rasch quer zu stellen, und dies im Rhythmus möglichst oft hintereinander zu tun. Diese Aufgabe führt dazu, mit dem Kanten-Einsatz sparsam umzugehen, d.h. möglichst wenig zu bremsen, damit man nicht zu früh zum Stand kommt und möglichst viele Bremsungen, d.h. Bogen-Wechsel erreicht.

- Wenn nun dieser erste Teil des Zdarsky-Schwunges mit Bein-Hochheben gefahren werden kann, sollte man möglichst früh das Bein-Hochheben „bekämpfen“, damit es nicht zur Gewohnheit wird und dadurch den zweiten Teil des Zdarsky-Schwunges verhindert. Zu diesem Zwecke kommt die Instruktion, möglichst schnell den hochgehobenen Innen-Ski parallel zum Außen-Ski hinzustellen und zu versuchen, mit dem Innen-Ski den Außen-Ski nach bogen-außen wegzuschlagen.
- Nun kommt die Vorbereitung für den zweiten Teil des Zdarsky-Schwunges. Vorerst geht es darum, die Außenkante des hinten ausgestellten Innen-Skis möglichst früh beachten zu lernen. Es geht also darum, bereits beim Einleiten des Driftens des Berg-Skis (mit „vorne-flach-einwärts“) mit der vollen Achtsamkeit die Außen-Kante des Tal-Skis zu suchen und dort den Pistenkontakt dieser Kante herstellen und spüren zu wollen. Diese Absicht lässt den Körper eine besondere Bogen-Innen-Lage einnehmen, die es ermöglicht, den Innen-Ski auf seiner Außenkante an den Außen-Ski heran zu „bürsten“. Man merkt bei dieser Übung dann schnell, dass dies umso leichter geht, je enger die Ski-Führung ist.
- Hat man nun erreicht, dass der erste Teil des Zdarsky-Schwunges mit einer parallelen Ski-Führung enden kann, dann geht es darum, in dieser parallelen Ski-Führung die Belastung vom belasteten Berg-Ski bereits vor der Falllinie auf den Tal-Ski zu übertragen und mit diesem „vorne-flach-außwärts“ kurz talwärts zu driften und dann rasch umzukanten. Darauf folgt dann nächste Bogen-Wechsel. Im kommenden Bogen-Wechsel erfolgt dann wiederum, zum Zwecke des Gewichtverlagerns, vom Innen-Ski (Berg-Ski) weg nur ein ganz kurzes „vorne-flach-einwärts“ Driften mit sofortigem Umkanten und Gewichtübertragen auf den kommenden Innen-Ski (Tal-Ski), der dann ebenfalls nur ein kurzes „vorne-flach-auswärts“ Driften realisiert und dann ebenfalls wieder rasch umkantet, usw. Die Möglichkeit des Verkürzens des Driftens hängt natürlich auch von der Fahrgeschwindigkeit ab.

- Hierzu gibt es eine Fülle von fördernden Übungen, die darzustellen aber nur Sinn hat, wenn jeweils jenes Problem des Anfängers bekannt ist, das mit diesen Übungen bearbeitet werden soll.

Die Übungen der ersten beiden Tage sind vorerst nur „Fragen“ an den Anfänger, um deren Beantwortung er sich bemühen soll. Es geht nicht darum, die Übungen als „Bewegungen“ zu lernen, d.h. sie als sog. „Teil-Fertigkeiten“ exakt ausführen zu können, sondern darum, beim Üben das eigene ski-spezifische „Bewegen“ zu entwickeln.

Wir lehren und lernen daher keine „Übungen“, sondern wir lernen „beim Üben“⁸⁵. Wir lernen auch keine „Bewegungen“, d.h. bestimmte Schwünge, sondern wir entfalten das skiläuferische „Bewegen“, d.h. die Kompetenz, mit Gelände, Schwerkraft und Fahr-Geschwindigkeit zweckmäßig und ökonomisch „umgehen“ zu können.

Vorerst werden also an den Anfänger die Übungen als konkrete Fragen herangetragen, um deren Beantwortung er sich bemühen soll.

In diesem Bemühen stellt der Anfänger mit seinen realisierten Bewegungen aber selbst Fragen an den Lehrenden, die wiederum dieser mit neuen Aufgabenstellungen „beantworten“ muss.

In diesem Dialog zwischen Anfänger und Lehrer geht es dem Lehrenden dann darum, den Schüler zum „eigentlichen Lehrmeister“, zum Gelände hinzuführen, auf das der Anfänger unmittelbar „hinhören“ lernen sollte.

⁸⁵ vgl. HEINRICH JACOBY (SOPHIE LUDWIG Hrsg.): *„Jenseits von ‚Begabt‘ und ‚Unbegabt‘. Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten - Schlüssel für die Entfaltung des Menschen“*. Hamburg 1994: Christians Verlag. (ISBN3-7672-0711-7). vgl. auch meine Texte im Internet: www.horst-tiwald.de im Ordner: *„Texte zu ELSA GINDLER und HEINRICH JACOBY“*.

In meinem Bemühen, den Anfänger zu fördern, folge ich daher keiner vorgegebenen Methode, die im Laufe der Tage durchlaufen bzw. abgearbeitet werden sollte. Ich besitze mit meinem differenzierten Übungsgut bloß ein Werkzeug, das skiläuferische Bewegungen des Anfängers situationsspezifisch zu entfalten und ihn in die Lage zu versetzen, auf das Gelände und die Schwerkraft „selbst“ hinzuhören.

Jeder Schüler muss seinen eigenen „Weg“ gehen. Meine Aufgabe sehe ich darin, dem Anfänger zu helfen, seinen Weg zu finden.

Bei diesem Vorgehen lernen wir also keine „Zdarsky-Übungen“ und tradieren keine „Zdarsky-Schwünge“, sondern wir versuchen, mit Mathias Zdarsky den jeweils eigenen Weg zu finden und mutig zu gehen. Dies, im Sinne von Mathias Zdarsky, sowohl am Hang als auch im Leben.

Wir setzen beim achtsamen Dialog mit der Schwerkraft und dem Gelände an – Ziel ist aber der ganze Mensch in seinem Beteiligen am Leben.

Unsere Gesundheit, die Mathias Zdarsky insbesondere am Herzen lag, hängt davon ab, ob und in welchem Maße wir zu einem „gesunden“ Dialog mit der Welt finden, und dabei lernen, von unserem „gesunden“ Hausverstand auch zweckmäßigen Gebrauch zu machen.

Das Skilaufen kann ein Beginn sein, diesen Dialog aufzunehmen und zum Alltag hin zu weiten.

10. „Stemmfahren“, „Pflug“ und „Stemmbogen“.

Das auch heute noch verbreitete Missverständnis über die Fahrweise von Mathias Zdarsky begann bereits mit dem Bericht von Hassa Horn, der im Jahre 1905 als offizieller Gutachter der Norweger Zdarsky in Niederösterreich steilste Hänge fahren sah, aber nicht erfasste, was Zdarsky dabei wirklich tat.

Hassa Horn berichtete:

„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 Föhre bewegt hätte.

Es war auch ebenso verblüffend, wie schnell seine Schüler wenigstens etwas von der gleichen Sicherheit erlernt hatten.“⁸⁶

„Zdarsky fuhr als erster in halber ‚Schneepflugstellung‘ quer nach links hinaus, dann in rascher Fahrt, den Oberkörper vornübergebeugt, in einem scharfen Schwung den Abhang hinunter und weiter dann rechts und links in ununterbrochener Schlangenlinie, indem er sich beständig innerhalb des Gebietes hielt, das beim Aufstieg untersucht worden war. Er benützte seinen Stock tüchtig, aber nicht mehr, als es auf so steilem Gelände und auf solcher Föhre natürlich war.

Mir war mit einem Male klar, dass in Zdarskys Fahrweise keinerlei Neuheit lag. Sein Stemmfahren, Querfahren, Bogen-, Kreis- und Schlangenschwung sind alles Variationen von

⁸⁶ Zitiert aus einem Brief von HASSA HORN („Gruß aus Norwegen“) in: FRIEDL WOLFGANG u.a. „Mathias Zdarsky – Beitrag zur Geschichte des alpinen Skifahrens von den Anfängen bis zur Jetztzeit“. Band 5 der Reihe: „Heimatkunde des Bezirkes Lilienfeld“, 2. Auflage 2003, Seite 51.

unserem ‚Schneepflugfahren‘; aber das muss ich zugeben, dass ich niemals einen Mann gesehen habe, der in derartigem Gelände und auf derartigem Schnee diese Bewegungen so verlässlich und sicher ausgeführt hätte, wie er.“⁸⁷

Die norwegische Ski-Autorität Hassa Horn beschrieb das „Stemmfahren“ Zdarskys also irrtümlich als „Halb-Pflug“. Ganz ähnlich behaupten auch heute noch führende Pflug-Theoretiker⁸⁸, dass die „Zwangsgrätschstellung“ eine „Pflug-Stellung“ sei und dass auch beim „Stemmstellungs-Wechsel“ während der Fahrt das Umlasten durch Beugen des unbelasteten „Stemm-Beines“ ausgelöst werde.

Ein „Pflug“ ist zwar eine „Grätsch-Stellung“, aber nicht jede „Grätsch-Stellung“ ist ein „Pflug“!

- beim „Pflug“ werden immer beide Skier auf der Großzehen-Kante belastet;
- beim „Pflug-vorwärts“ schieben dabei die geöffneten Ski-Enden nach außen;
- beim „Pflug-rückwärts“ dagegen die geöffneten Ski-Spitzen;
- bei der „Zwangsgrätschstellung“ liegen aber beide Skier, wie Zdarsky immer wieder betont, „vollkommen flach“ auf.

Auf dem Weg zur „Zwangsgrätschstellung“ wird sukzessive das „Stemmfahren“ am Berg-Ski auf den anderen Ski gewechselt. In der „Zwangsgrätschstellung“ ist die Mitte dieses Umlastens erreicht. Beide Skier sind dann 50:50 belastet.

Das bedeutet, dass in der Phase vor der „Zwangsgrätschstellung“ der Fahrer nicht im „Pflug“ oder „Halb-Pflug“, sondern in „Stemmstellung“ talwärts driftet. Dabei erfolgt das Driften

⁸⁷ Zitiert aus dem Bericht von HASSA HORN in: WOLFGANG, a.a.O. Seite 45.

⁸⁸ zum Beispiel HANS ZEHETMAYER, der dies noch kürzlich mir gegenüber erklärte.

auf der Kleinzehen-Kante des vorwiegend belasteten bogen-äußeren Skis (des Berg-Skis). Das Driften am sukzessive mehr belasteten bogen-inneren Tal-Ski erfolgt gleichzeitig, aber auf der Großzehen-Kante.

Würde der Skiläufer im „Halb-Pflug“ zur „Zwangsgrätschstellung“ hindriften, dann würde er dies dagegen auf beiden Großzehen-Kanten tun.

Dies geschieht aber nicht beim „Stemmfahren“ Zdarskys, sondern beim „Stemmbogen“, den die Gegner Zdarskys aus dem „Pflug“ heraus entwickelt haben.

Bei diesem „Stemmbogen“ wird aber nicht sukzessive vom Berg-Ski, das Gewicht auf den Tal-Ski übertragen, sondern genau umgekehrt.

Beim „Stemmbogen“ wird aus dem „Schrägfahren“ heraus (mit belastetem Tal-Ski) in „Pflug-Stellung“ gegangen, wobei vorerst der Tal-Ski in „Stemm-Lage“ voll belastet ist und dabei „hinten-auswärts“ talwärts driftet. Erst allmählich wird das Gewicht auf den vorerst unbelasteten, nur mit Muskelkraft stemmenden Berg-Ski übertragen, der dann ebenfalls (auf seiner Großzehen-Kante belastet) „hinten-auswärts“ bergwärts geschoben wird und letztlich nach dem Bogen-Wechsel (dann als bogenäußerer Ski) in „Stemm-Lage“ das ganze Gewicht übernimmt. Er befindet sich dann in der gleichen Position („Stemmlage“) wie der bogen-äußere Ski beim Zdarsky-Bogen, falls auf ihm, wie im schweren Schnee, nach der „Zwangsgrätschstellung“ umgekantet und in „Stemmlage“ weitergefahren wird.

Der Weg dort hin war aber beim Zdarsky-Bogen ein anderer als der beim „Stemmbogen“.

Diesen über die Falllinie hinten bergwärts hinüberstemmenden Bogen nannten die Gegner Zdarskys nun „Stemmbogen“ und meinten, es handle sich um den gleichen Bogen, den Zdarsky in „Stemm-Stellung“ fuhr.

Zdarskys stemmender Bogen wurde aber, das muss ausdrücklich betont werden, nicht in „Stemm-Lage“, d.h. mit Belasten des bogen-äußeren Skis gefahren, sondern in „Stemm-Stellung“, d.h. mit auf der Kleinzeihen-Kante voll belastetem Innen-Ski.

Der eigentliche stemmende Bogen Zdarsky erfolgte also in seinem methodisch gedehnten Anfänger-Lehrweg erst nach der „Zwangsgrätschstellung“.

Nach der „Zwangsgrätschstellung“ wurde das „gedehnte“ Umlasten dann durch Knie-Beugen des bogeninneren Skis vollendet. Dies bewirkte vorerst ein Verstärken des „vorneauswärts“ Driftens des Innen-Skis und sein anschließendes Umkanten zur „Stemm-Stellung“.

Dieses „vollendende“ Umlasten durch Beugen des bogeninneren Skis ist aber nur aus der „Zwangsgrätschstellung“, die Zdarsky methodisch zwischengeschaltet hat, möglich, nicht aber auch im „Schlangenschwung“ beim raschen „Stemmstellungs-Wechsel“ während der Fahrt.

Den raschen „Stemmstellungs-Wechsel während der Fahrt“ beschrieb Zdarsky bereits in seinem ersten Ski-Buch im Jahre 1896. An diesem Schwung hat er nie etwas geändert.

Er hat aber, wie eben dargestellt, in seinem Anfänger-Lehrweg die schnelle und verdeckte Phase des Umlastens „unter die Lupe genommen“, raum-zeitlich gedehnt und sie so für den Anfänger sichtbar und nachvollziehbar gemacht. Zwischen das Umlasten durch Strecken des Berg-Beines und dem Aufnehmen des umgelasteten Gewichtes im Beugen des Tal-Beines ist also verzögernd die „Zwangsgrätschstellung“ zwischengeschaltet.

Manche Pflug-Theoretiker⁸⁹ übersehen diese Phase und meinen, dass man im „Stemmfahren“ (auf der kleinen Zehen-Kante des Berg-Skis und mit Bogen-Innenlage bergwärts) beim raschen „Stemmstellungs-Wechsel“ dadurch umlasten könne, dass man das unbelastete Tal-Bein, das nur muskelaktiv und nicht mit der Last des Körpergewichtes den Schnee wegstemmt, bloß beugt.

Dieses Umlasten ist aber, wie schon dargestellt, nur beim „Pflug-Fahren“ (oder in der methodisch dazwischen geschalteten „Zwangsgrätschstellung“), wo der Körper-Schwerpunkt immer zwischen den beiden Skiern liegt, möglich.

Diese Theoretiker verwechseln dabei nicht nur die von Zdarsky streng unterschiedene aktive mit der passiven Belastung eines Skis, sondern missverstehen auch Zdarskys Hinweis darauf, dass das Gewicht vom anderen Bein im Beugen „aufgenommen“ wird.

Es ist richtig, dass nach dem Umlasten das Gewicht vom vorher unbelasteten Ski im Beugen „aufgenommen“ wird, aber es ist falsch, dass

⁸⁹ HANS ZEHETMAYER ist, wie er mir kürzlich mitteilte, nach wie vor der festen Meinung, dass man durch Beugen des unbelasteten Beines, das nur muskelaktiv den Schnee wegstemmt, auf dieses das Gewicht verlagern könne. Wenn ich aber den Schnee wegstemme, dann kann ich den Druck auf den Schnee doch durch Beugen verringern und letztlich das Weg-Stemmen durch Abheben des Skis beenden. Ist mir dies nicht mehr möglich, dann stemme nicht mehr „ich“ den Schnee weg, sondern ich stemme „mich“ gegen den Schnee. Das scheinbare Umlasten durch Beinbeugen funktioniert daher meiner Ansicht nach nur dann, wenn ich mit dem Ski nicht den Schnee wegstemme, sondern der Schnee-Widerstand über mein Bein-Strecken meinen Körper mehr oder weniger wegstemmt. Dann ist aber der Stemmski nicht unbelastet, sondern bereits belastet, ganz ähnlich wie in der „Zwangsgrätschstellung“, in der das Gewicht nicht nur auf beide Skier 50:50 verteilt ist, sondern auch die Skier von beiden Seite her den Körper-Schwerpunkt mittig stützen. Dies ist aber beim „Schlangenschwung“ vor dem Bogen-Wechsel nicht der Fall.

beim raschen „Stemmstellungs-Wechsel“ das Umlasten durch ein Beugen des unbelasteten Skis „ausgelöst“ wird. (Dies erfolgt nur in der vorübergehend methodisch aufgebauten „Zwangsrätschstellung“)

Um dieses mehr oder weniger versteckte Geschehen deutlich zu machen, hat eben Zdarsky (beim Übergang vom „Schrägfahren“ zum „Stemmfahren“) vorerst das vom Tal-Ski übertragene Gewicht vom Berg-Ski im „Beugen“ aufnehmen lassen, aber dann ausdrücklich verlangt, das nächste Umlasten durch „Strecken“ des Berg-Beines (des künftigen Stemm-Beines) auszulösen. Denn später sollte ja im „Schlangenschwung“, ohne eine zwischengeschaltete „Zwangsrätschstellung“, der rasche „Stemmstellungs-Wechsel“ während der Fahrt (mit voller Belastung des Innen-Skis von einer parallelen Ski-Führung weg) direkt erfolgen.

Um für die Anfänger dieses Umlasten besonders zu verdeutlichen und auch das deutliche Vorlegen ohne besonderen Mut erlebbar zu machen, hat eben Zdarsky die erste Phase des Bogen-Wechsels (am Berg-Ski zur „Zwangsrätschstellung“ hin) seinem eigentlichen Schwung vorgeschaltet, bzw. diesen Schwung durch die „Zwangsrätschstellung“ unterbrochen, um den zweiten Teil des Schwunges ohne besonderen Mut in Ruhe anschließen und so gesondert üben zu können.

Das Geschehen um die „Zwangsrätschstellung“ herum ist also die unter die Lupe genommene und raum-zeitlich gedehnte Phase des Umlastens.

Diese Phase beginnt mit dem „Strecken“ des belasteten Berg-Beines und endet mit dem Aufnehmen des umgelasteten Körpergewichtes durch „Beugen“ des Tal-Beines, an das dann der zweite Teil des Schwunges anschließt.

In beiden Teilen des Schwunges ist es aber wesentlich, dass der jeweilige Fahr-Ski vorerst „flach“ gestellt wird, damit er vorne auf der „bogen-äußeren“ Kante durch Vorlegen „vorne-bogen-einwärts“ driften kann bevor er umkantet.

Diese für den Anfänger wesentliche Phase „versteckt“ sich beim „Stemmstellungs-Wechsel“ bei rascherer Fahrt immer mehr und wird letztlich auch entbehrlich.