

## Schlangenschwung

Der „Schlangenschwung“ war der erste alpine Ski-Schwung.

Mathias Zdarsky hat ihn in den 90er Jahren des 19. Jahrhunderts „erforscht“ und „entdeckt“, nachdem er eine seitenstabile Skibindung entwickelt hatte.

Diesem „Schlangenschwung“ liegen drei zentrale Entdeckungen Zdarskys zu Grunde:

Erstens, dass beim Einleiten des „Schwunges“ (des Bogenwechsels) der belastete Fahrski mit Vorlage flach gestellt werden muss, damit er von der Schwerkraft vorne ins Tal gezogen werden kann.

Zweitens, dass man, um dieses Flachstellen zu erreichen, sich von der Kante des Fahrskis abdrücken muss, um den Oberkörper nach vorne mutig auf die andere Seite der Skier (talwärts) kippen zu können, was auch das Flachstellen bewirkt.

Drittens, dass im ungespurten Schnee der unbelastet nachgestellte Stemmski die Funktion hat, den Fahrski noch mehr in die Kurve zu drücken.

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

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

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

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

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

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

Mathias Zdarsky nannte seinen „Schlangenschwung“ einen raschen „Stemmstellungswechsel“ während der Fahrt.

Es kommen also bei Zdarsky bereits zwei Arten des Bogenwechsels vor: einerseits der vom Bergski weg und andererseits der vom Talski weg.

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

beiden für den „Schlangenschwung“ wesentlichen Kantenwechsel gut üben.

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

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

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

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

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

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

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

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

Der Stemmstellungswechsel ist damit vollendet.

Nun driftet der bogeninnere Ski vorne talwärts über die Falllinie.

Der Skiläufer hat dadurch bereits jene „Stemmstellung“ erreicht, von der heraus er vom belasteten Bergski weg den neuen „Halbkreisschwung“ anschließen könnte. Will er dies nicht, dann lässt er die Skier zusammenlaufen und steigt zum „Schrägfahren“ auf den Talski um.

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

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

Es wird daher der „Schlangenschwung“ als schneller „Stemmstellungswechsel während der Fahrt“ nur mehr als Show realisiert. Er sieht dann, in der Hocke realisiert, wie ein rhythmischer Kosaken-Tanz aus und hat verschiedene neue Namen bekommen, z.B. „Klammerschwung“.

Die Zdarsky-Technik kann man heute auch mit parallelen Skiern (ohne Ausstemmen) realisieren.

Steigt man dabei schon vor der Falllinie auf den neuen Innenski um und kantet nach kurzem Driften schon vor der Falllinie um, dann gelangt man in ein „vertikales Carven“ vorerst in großem Bogen von der Falllinie weg.

Driftet man dagegen am vorwiegend oder voll belasteten Innenski bis zur Falllinie, nimmt dann in dieser (in einer Schussfahrt) Fahrt auf und kantet erst dann um, dann kommt es zum „horizontalen Carven“, welches (je

nach Fahrgeschwindigkeit, Taillierung der Skier, Innenlage des Körpers und erzeugen eines Reibungsfaktors durch bogen-zentrales Greifen in den Schnee) zu einer Bogenfahrt bergwärts, die bei besonderem Können bis zu einem vollen Kreis von 360 Grad ausgebaut werden kann.

HORST TIWALD

30. 11. 2010

[www.horst-tiwald.de](http://www.horst-tiwald.de)