

Lehrbrief 5: „vorne-flach“ – „umsteigen“ – „hinten-flach“

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 Pflugbogen 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 Querfah-

rens hat sehr viele Feinheiten, die wichtigsten sollen jetzt besprochen werden.“¹

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 „Bogenfahren“ 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, sobald sie Widerstand findet, ebenfalls nach der Bergseite ablenken muss, so wird uns klar, dass durch die Zusammenwirkung all dieser Faktoren eine bogige Fahrrichtung entstehen muss.“²

Daraus ergibt sich:

„Die einfachste Art des Bogenfahrens entsteht, wenn wir, seitwärts neigend, die Skier im gleichen Sinne kanten.“³

„Diese Beobachtung muss man sich zu nutze machen, weil sie es ist, welche dem Skifahren die größte Vielseitigkeit und unbedingte Sicherheit verleiht, denn in ihr wurzelt das Stemm- und das Bogenfahren.“⁴

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 (Bergski) weniger zu kanten, das heißt den

¹ MATHIAS ZDARSKY: „Methodische Skilauübungen“. 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, Seite 24. Siehe auch die Texte zum Download auf www.mathias-zdarsky.de.

² MATHIAS ZDARSKY: „Lilienfelder Skilau-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen.“ Hamburg 1897 (1896), S. 33

³ MATHIAS ZDARSKY: „Methodische Skilauübungen“. In: MATHIAS ZDARSKY: „Skisport – Gesammelte Aufsätze von Mathias Zdarsky“, zusammengestellt von HANS GÄRBER und herausgegeben vom ALPEN-SKIVEREIN, Wien 1908, Seite 15.

⁴ MATHIAS ZDARSKY: „Lilienfelder Skilau-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen.“ Hamburg 1897 (1896), S. 32f.

Bergski **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 (Talski) **hinten** mit Beinstecken nach außen zu schieben.

„Der Ski des Standbeines gibt die Fahrriichtung an, der Ski des Stemmbeines hemmt die Fahrgeschwindigkeit.“⁵

Beim „Schrägfahren“ geht es für den Anfänger nun darum, mit diesen Möglichkeiten zu spielen. Wobei es egal ist, ob der bogenäußere Talski, 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 vor auf das Flachstellen der Skispitzen legen und dann im „Stemmfahren“ zurück auf den ausgestemmt Talski.

Das bedeutet also:

- zuerst mit „*vorne-flach*“ und den belasteten Bergskis etwas talwärts driften lassen,
- daraufhin dann aber, bei Kanten des belasteten Bergskis, hinten den unbelasteten Talski 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 Talskis, zu verändern und dann

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

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

„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

⁵ MATHIAS ZDARSKY: „*Lilienfelder Skilauf-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen.*“ Hamburg 1897 (1896), S. 38.

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.“⁶

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.“⁷

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

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 Bogenfahren 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 Bergski zuerst „vorne-flach“ und dann „hinten-flach“ talwärts zu rutschen und dann dies auch nur auf dem Talski zu machen.

⁶ MATHIAS ZDARSKY: „Lilienfelder Skilauf-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen.“ Hamburg 1897 (1896), S. 39.

⁷ 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 26.

Letztlich kann man dann das „*hinten-flach*“ talwärts Driften am Bergski durch Umsteigen auf „*vorne-flach*“ am Talski 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.