

# Zum willensstark-funktionalen Bewegen im Ski-Rennlauf

HORST TIWALD

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

27. Juli 2011

## I.

Es ist ein Unterschied:

- ob man seine **Achtsamkeit** und seinen **Willen** auf ein im Umfeld sachlich vorliegendes **Problem** richtet und sich gemäß seiner Erfahrung um dessen optimale Lösung bemüht;
- oder ob man in seiner **Vorstellung** die **Form dieses Lösungsweges** achtsam fokussiert und möglichst formvollendet zu realisieren sucht.

Die Orientierung auf die **Form des Lösungsweges** kann auch in der motivierenden Vermutung geschehen, dass eine exakte Realisierung der Form auch zu einem optimalen Ergebnis führe.

Diese Vermutung hat in **standardisierten Bedingungen**, wie man sie in unserer technischen Arbeitswelt beim Bedienen von Maschinen und auch in Sportarten mit einigermaßen standardisiertem Umfeld (wie z.B. beim Geräteturnen und beim Eiskunstlauf) vorfindet, schon ihre Berechtigung.

Beim Problemlösen im **variablen Umfeld**, wie z.B. im **Ski-Rennlauf**, trifft dies aber nicht mehr zu.

Anders ist es wieder beim **Schönheits-Skilauf** oder auch beim **Trick-Skilauf** auf glatten einfachen Pisten, wo man praktisch auch blind fahren könnte, wenn sie frei sind.

Im Ski-Rennlauf ist dagegen, wie z.B. auch im Kampfsport und in den Sportspielen, das **aktuelle Wahrnehmen** des Umfeldes unentbehrlich.

## II.

Es geht daher im Ski-Rennlauf nicht um das **reaktionsschnelle** Realisieren von **fertigen** Bewegungen, sondern jeweils um eine **aktuelle Synthese** der eigenen Erfahrungen (d.h. auch der bereits gelernten Fertigkeiten) im Zuschnitt auf das aktuell vorliegende Problem, das im Fokus der **Achtsamkeit** liegt.

Hier ist unsere bereits ererbte **„Kompetenz sich funktional zu bewegen“**<sup>1</sup> gefragt, welche eine optimale Synthese mit Augenmaß ansteuert.

Diese **„wilde“** Kompetenz, die auch im Menschen bereits von Geburt an vorliegt, war führend bei der Entwicklung des Lebens überhaupt und bei der des Menschen ganz besonders.

Diese **„wilde“**, d.h. **„natürliche“** Kompetenz wird auch aufgegriffen, wenn Kinder etwas von ihnen Beobachtetes **„auch machen“**<sup>2</sup> wollen und anleitende Erklärungen Erwachsener abweisen. Erwachsene wollen mit ihren gutgemeinten Hilfen nämlich das Bewegen der Kinder durch **„Vormachen und Nachmachen“** (sowie durch methodisches Zerlegen in formal erklärte Vorübungen) auf schnellem Wege **„kultivieren“**.

Wenn es darum geht, Massen in einem **„schulischen“** Verfahren zu einem **„gesellschaftlich brauchbaren“** Mittelmaß zu führen, dann ist dieses Verfahren durchaus angebracht.

Wenn es aber darum geht:

- ein **Kind** optimal zu entwickeln<sup>3</sup>;
- oder wenn es darum geht, **Talente**<sup>4</sup> zu Spitzenleistungen zu führen,
- dann ist dies aber nicht mehr der optimale Weg.

**Talente** kommen zwar auch mit der dressierenden Methode zurecht und kommen auch dort zu technisch hervorragenden Leistungen, aber in der

---

<sup>1</sup> siehe hierzu meinen Text: *„Über die Funktion und die Bewegungsaufgabe“*, zum Downloaden aus dem Internet [www.mathias-zdarsky.de](http://www.mathias-zdarsky.de) im „Zdarsky-Archiv“ unter den „Downloads“

<sup>2</sup> vgl. hierzu HEINRICH JACOBY (Hrsg. SOPHIE LUDWIG): *„Jenseits von ‚Begabt‘ und ‚Unbegabt‘ – Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten – Schlüssel für die Entfaltung des Menschen“*, Hamburg 1994, ISBN 3-7672-0711-7.

<sup>3</sup> vgl. EMMI PIKLER: *„Lasst mir Zeit – Die selbständige Bewegungsentwicklung des Kindes bis zum freien Gehen“*, München 2001, ISBN 3-7905-0842-X.

siehe hierzu auch NICOLA WERDENIGG: *„Kurvenschule – Funktionale Skilehre“*, [http://www.kunstpiste.com/wp-content/uploads/funktionale\\_skilehre\\_01.pdf](http://www.kunstpiste.com/wp-content/uploads/funktionale_skilehre_01.pdf) und dies.: *„Gewandt Skifahren. In der Mitte liegt die Kraft“*, <http://www.kunstpiste.com/2010/12/kraft-der-mitte/>.

<sup>4</sup> siehe hierzu meine Publikation: *„Talent im ‚Hier und Jetzt‘ – Eine Zusammenschau von buddhistischen Sichtweisen und abendländischem Denken mit dem Ziel, Gesichtspunkte westlicher, östlicher und fernöstlicher Trainings-Praktiken in die Talent-Förderung fördernd einzubringen“*, Hamburg 2003, ISBN 3-936212-10-4, zum kostenlosen Downloaden aus dem Internet [www.horst-tiwald.de](http://www.horst-tiwald.de) unter den „Downloads“ im Ordner „Buchmanuskripte“.

Weltspitze entscheidet dann letztlich doch, inwieweit durch das ständige formale Vor- und Nachmachen, die „*Wildheit*“ nicht ganz verloren ging oder nicht.

So gibt es z.B. auch hervorragende Pianisten mit technischer Perfektion, denen aber in ihrem **musikalischen Bewegen** die **Musikalität** als „*einfühlende und hinhörende Wildheit*“ irgendwie verloren ging.

Kinder sind daher ganz unterschiedlich zu fördern:

- man findet einerseits Kinder mit starker *Wildheit*, denen man ohne weiteres eine *Kultivierung* durch formale Disziplin zumuten kann und auch sollte;
- es gibt aber auch oft sehr begabte und sehr ernste Kinder, denen die ***muntere Wildheit des Talentes*** fehlt, und die ständig fragend nach dem suchen, was sie „**tun sollen**“, um dieses dann eifrig und exakt „*nachzumachen*“.

Diese Kinder sollte man ermutigen, nicht lange zu fragen, wie etwas **formal richtig** ist, sondern sich direkt der **funktionalen Herausforderung**<sup>5</sup> zu stellen und mit Selbstvertrauen etwas „**auch zu machen**“.

Es kommt eben darauf an!

Auch der Trainer **selbst** hat mit jedem Athleten ein konkretes Problem vorliegen:

- welches er ebenfalls „**funktional**“ sehen und mit dem **Mut** lösen muss, aus seiner Erfahrung heraus etwas „**auch zu machen**“;
- nicht aber etwas nur entsprechend den **Rezepten von Schulungen** formal „*nach-zu-machen*“.

Das funktional orientierte **Leisten** erfordert einen **risikobereiten Mut**, der letztlich jedes Leben fundamental begleitet.

### III.

So liegt in jedem Menschen eine „**erbkoordinative Kompetenz sich zu bewegen**“, die in ihrer „*Wildheit*“ (mit **Mut** und **Willensstärke**) das kul-

<sup>5</sup> siehe hierzu meinen Text: „Über die Funktion und die Bewegungsaufgabe“, zum Downloaden aus dem Internet [www.mathias-zdarsky.de](http://www.mathias-zdarsky.de) im „Zdarsky-Archiv“ unter den „Downloads“

turell Erworbene angesichts der konkret vorliegenden **tatsächlichen Situation** in einer „**Bio-Synthese**“ sogar noch „veredelt“.

So versucht der Mensch:

- einerseits durch seine entwickelte Intelligenz das tradierte Bewegen zu analysieren, zu zerlegen, seinen wissenschaftlichen Erfahrungen gemäß in seinen Teilen zu verbessern, dann zu einem „**kulturell veredelten**“ Ganzen als neue „**technische Fertigkeit**“ zusammensetzen und als formale Vorlage dem Lernenden „**vorzulegen**“;
- andererseits versucht aber, angesichts **der Praxis selbst**, die dem Menschen angeborene „**Natürlichkeit**“ (*Wildheit*), in einer **achtsamen „Biosynthese“** die kulturell vorgelegten Fertigkeiten mit Augenmaß der konkreten Situation anzupassen und erneut „**Bewegungs-Ganzheiten**“ als **neue brauchbare Ganzheiten** herauszukristallisieren.

Die in uns aufbewahrten **Erbkoordination**<sup>6</sup> sind solche **phylogenetisch erworbenen und auskristallisierten Fertigkeiten**.

Sie sind sozusagen das Grundmaterial, das immer wieder **kulturell** veredelt und dann jeweils **bio-synthetisch** zugeschnitten wird, wobei auch immer wieder neue Ganzheiten als **tradierbare Fertigkeiten** entstehen.

Über diese *Erbkoordinationen* sind auch unsere „**emotionalen Fäden**“ zur Umwelt gespannt, in welcher wir in unserem „**funktionalen Leisten**“ uns **mutig und willensstark** bewähren müssen.

#### IV.

Man erleichtert sich daher als **Trainer** seinen eigenen **kulturellen** Beitrag zur Entwicklung des menschlichen Bewegens (dies auch im Leistungssport), wenn man:

---

<sup>6</sup> KONRAD LORENZ merkt hierzu an: „Die Erbkoordination bildet ein unveränderliches Skelett des Verhaltens. Die meisten Willkürbewegungen haben sich aus jenem Material von Erbkoordinationen herausgebildet, das in der Schreitbewegung enthalten ist. Es ist dies die Erfindung der Evolution, aus längeren Bewegungsfolgen einer Erbkoordination ein von Orientierung und Einsicht bestimmtes Stück herauszuschneiden und als unabhängiges Bewegungselement verfügbar zu machen, was sehr wahrscheinlich der erste Schritt zum Entstehen der sogenannten Willkürbewegung war.“ In: KONRAD LORENZ: „Die Rückseite des Spiegels - Versuch einer Naturgeschichte menschlichen Erkennens“. München/Zürich 1973, S.187 f.

- einerseits beachtet und analysiert, auf welcher Basis und mit welchem bereits fertigen Baumaterial an *Erbkoordinationen* es unser aktuelles Bewegen zu tun hat;
- andererseits aber auch dafür sorgt, dass (in einem **funktionalen Hinwenden** unserer **Achtsamkeit** auf das **tatsächlich vorliegende Problem**) unsere **mutige Natürlichkeit** (Wildheit) aktualisiert wird, um eine der Praxis optimal entsprechende „**Biosynthese**“ unseres Bewegens zu „**leisten**“.

Es war aus dieser Sicht daher wegweisend und der damaligen Zeit weit voraus, als man im vorigen Jahrhundert versuchte, die im Menschen bereits fertig vorliegenden „**Erbkoordinationen**“ unseres Bewegens besonders zu beachten und mit Gewinn in Erziehung und Therapie einzubringen.<sup>7</sup>

Der **Pferde-Dressursport** lieferte hierzu bereits den Ansatz einer **Terminologie**, um diese Bewegungen zu beschreiben. Dies führte aber dazu, dass hier vor allem die **Bewegungen des Fortbewegens** in den Blickpunkt gerieten.

Es gibt aber eine Fülle noch **unbenannter Erbkoordinationen** z.B. des Ziehens, Schiebens, Schlagens, Werfens usw., die für die Analyse von Sportbewegungen ebenfalls relevant sind.

Es bahnt sich aber in der **Bewegungswissenschaft** eine neue Suchrichtung an, die Zufluss aus verschiedenen bisher isoliert voneinander arbeitenden Forschungsgebieten bekommt. Es treffen sich nun in der Betrachtung des **ganzkörperlichen Bewegens**:

- die Theorien über die **Erbkoordinationen**;

---

<sup>7</sup> Das Verdienst, die Bedeutung der ‚Erbkoordinationen‘ als Grundlage der Bewegungserziehung und der Bewegungstherapie erkannt und erforscht zu haben, kommt L. BOEHMER und MAX THUN-HOHENSTEIN zu, die in den 20er-Jahren des vorigen Jhds. unabhängig voneinander sich der Erforschung der Erbkoordinationen des Menschen in Theorie und Praxis gewidmet haben. Diese Arbeit wurde dann von ALOIS WEYWAR weitergeführt.

Vgl. MIKE WILDE: „*Natürliches (Fort)Bewegen – Thun-Hohensteins ‚Natürliche Bewegungspflege‘ und die Kooperation mit der Evolution als Grundlage für ein gesundes (Fort)Bewegen – Verdeutlicht anhand des Skilanglaufens*“, Hamburg 2003, ISBN 3-936212-07-4.

ALOIS WEYWAR: „*Beiträge zur organischen Bewegungsanalyse – Mit einem einführenden Beitrag von Max-Thun-Hohenstein*“, Hamburg 1983, ISBN 3-88020-108-0.

L. BOEHMER: „*Neue natürliche Körperschule. Pass- u. Diagonalgymnastik. Eine neue Lehre orthopädischen Turnens und gleichzeitig Grundlagen für die Hausgymnastik*“, Berlin 1933.

- mit der funktionellen Betrachtung von **Muskelschlingen**; <sup>8</sup>
- und der Theorie der **Myofaszialen Meridiane**; <sup>9</sup>
- mit fernöstlichen Konzepten der **Energiebahnen**;
- und mit der Lehre der **Achtsamkeit**; <sup>10</sup>
- sowie mit der Theorie des **Gestaltkreises**. <sup>11</sup>

## V.

Dieser Fortgang der Wissenschaft ist sehr mühselig, da man sich nicht nur gegen Anfeindungen wehren muss, die von jener Seite kommen, denen **etwas Neues immer unangenehm ist**, denn es fordert ja zum eigenen Neulernen auf, damit man wirklich mitreden kann.

Also versucht man das aufkeimende Neue bereits im Keim abzutöten, indem man es **arrogant lächerlich macht**, obwohl man ja eigentlich gar nicht weiß, worum es überhaupt geht.

Andererseits ist es aber auch sehr mühselig, in einem neuen Gebiet sich aus **eigenen Missverständnissen** selbst wieder herauszuziehen und einen Überblick zu bekommen.

So geschah es auch bei der Betrachtung des Skilaufens als „**Galoppen**“.

## VI.

Das Verdienst, als erster das Skilaufen mit den Augen eines **Experten für Erbkoordinationen** betrachtet zu haben, kommt ALOIS WEYWAR<sup>12</sup> zu.

<sup>8</sup> wie sie KURT TITTEL bereits 1956 vorgelegt hat. Vgl. KURT TITTEL: „*Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen*“, Jena 1990 <sup>11</sup>, ISBN 3-334-00282-9.

<sup>9</sup> THOMAS W. MYERS: „*Anatomy Trains – Myofasziale Meridiane*“, München 2004, ISBN 978-3-437-56730-8.

<sup>10</sup> Vgl. meine Publikation: „*Im Sport zur kreativen Lebendigkeit – Bewegung und Wissenschaft – Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft*“, Hamburg 2002, ISBN 3-936212-01-5.

<sup>11</sup> VIKTOR VON WEIZSÄCKER: „*Der Gestaltkreis*“, Leipzig 1943.

vgl. meine Publikation: „*Bewegen zum Selbst – diesseits und jenseits des Gestaltkreises*“, Hamburg 1997, ISBN 3-9804972-3-2, zum kostenlosen Downloaden aus dem Internet [www.horst-tiwald.de](http://www.horst-tiwald.de) unter den „Downloads“ im Ordner „Buchmanuskripte“.

<sup>12</sup> Bereits vor ALOIS WEYWAR hat FRITZ REUEL versucht, die Lehre der *Erbkoordinationen*, die er beim Lehrer von ALOIS WEYWAR, dem Wiener Arzt MAX THUN-HOHENSTEIN vorfand, zur Analyse des Skilaufens zu verwerten. Vgl. hierzu FRITZ REUEL: „*Neue Gesichtspunkte zur Entwicklungsgeschichte, Physiologie, Dynamik, Statik und Technik des Gehens, Laufens, Bogenlaufens und Skischwingens auf Grund meiner Lehre von der Körperverwindung*“

ALOIS WEYWAR sah einen Lichtbilder-Vortrag von STEFAN KRUCKENHAUSER, der Bilder seines „**Wedelns**“ und des damaligen **Renn-Skilaufes** zeigte und miteinander verglich.

ALOIS WEYWAR sah auf diesen Fotos jene für den *Galopp* typische Körperhaltung, nämlich:

- Innen-Schulter vorne,
- Innen-Ski vorne,
- Rücken zeigt zur Bogen-Mitte.

Sofort war damals ALOIS WEYWAR klar, dass es sich bei dieser Körperhaltung nur um einen **Galopp** handeln könne.

ALOIS WEYWAR publizierte seine Erkenntnis<sup>13</sup> und HANS ZEHETMAYER, der jenen Artikel mit Interesse gelesen hatte, besuchte darauf hin ALOIS WEYWAR, der ihm dann zuhause im Zimmer und auf der Treppe den *Galopp* und den *Galopp-Wechsel-Hüpfen* vorführte.<sup>14</sup>

HANS ZEHETMAYER erkannte sofort, dass dies mit der von STEFAN KRUCKENHAUSER propagierten Fahrweise nichts zu tun hat, außer der Haltung des Oberkörpers.

ALOIS WEYWAR hat vermutlich (da er sich auch mir gegenüber auf meine Einwände hin so äußerte) HANS ZEHETMAYERS Einwand mit der Bemerkung abgetan, dass dies bloß „**Spielarten**“ des *Galopps* seien.

Diese Expertenmeinung hat HANS ZEHETMAYER offensichtlich nicht zufrieden gestellt und das Thema „*Galoppen*“ war für ihn damit erledigt.

HANS ZEHETMAYER hat dann aber bei seinen eigenen Analysen von Ski-Rennläufern wiederum als erster entdeckt, dass diese vorerst den **vorgestellten Innen-Ski belasten** und diesen dann erst zum Bogenwechsel umkanten<sup>15</sup>, was wiederum gar nicht im Sinne des von STEFAN KRUCKENHAUSER stilisierten Skilaufens war.

---

(1931), zum Downloaden aus dem Internet [www.mathias-zdarsky.de](http://www.mathias-zdarsky.de) im „Zdarsky-Archiv“ unter den „Downloads“.

<sup>13</sup> Alois WEYWAR: „Die bewegungsphysiologischen Grundlagen des Schilafens“ in: „Leibesübungen Leibeserziehung“, Wien 1956/10

<sup>14</sup> so hat es mir HANS ZEHETMAYER selbst erzählt.

<sup>15</sup> HANS ZEHETMAYER: „Forderungen an eine alpine Skitechnik“, in: „Leibesübungen Leibeserziehung“, Wien 1981/2, zum Downloaden aus dem Internet [www.mathias-zdarsky.de](http://www.mathias-zdarsky.de) im „Zdarsky-Archiv“ unter den „Downloads“.

Da für HANS ZEHETMAYER aber das Thema „*Galopp*“ abgetan war, kam ihm offensichtlich nicht der Gedanke:

- dass STEFAN KRUCKENHAUSERS Fahrweise zwar nicht dem *Galopp* entsprach;
- dafür aber die Technik der Ski-Rennläufer, die STEFAN KRUCKENHAUSER zu **kopieren** versuchte.

Auf den Gedanken, dass bereits MATHIAS ZDARSKY das *Galopp-Muster*, welches sich im heutigen Ski-Rennsport zeigt, realisierte, kam damals HANS ZEHETMAYER genau so wenig wie ich selbst:

- da auch ich für bare Münze nahm, was in der Festschrift<sup>16</sup> zum 80. Geburtstag von MATHIAS ZDARSKY in die Welt gesetzt wurde.

Mich hatte ALOIS WEYWAR damals in HAMBURG besucht, weil ich in einem meiner Artikel ihn zitiert hatte.

Bei meiner **Einbeinmethode** im Anfänger-Skilauf hatte ich nämlich das **Galopp-Muster** entdeckt und das *Bogenfahren* auf dem **belasteten Innen-Ski** vertreten.

Dass dieses Fahren etwas mit MATHIAS ZDARSKY zu tun hat, das wusste ich damals noch nicht.

Dies wurde mir erst klar, als ich mir ZDARSKYS Schriften besorgte und diese selbst in Theorie **und Praxis** studierte.

Das Missverständnis von ALOIS WEYWAR dämmerte mir aber erst auf, als mir klar wurde, dass das **alpine** Skilaufen:

- weder ein **bergab** Laufen;
- noch ein **bergab** Galoppen;
- sondern ein **bremsendes Galoppen rückwärts den Hang hinauf** ist.

Aber erst dann, als ich mich mit **Pflug, Telemark** und **Stemmbogen** intensiver beschäftigte, wurde mir der **produktive Irrtum** von ALOIS WEYWAR voll bewusst:

---

<sup>16</sup> Vgl. meinen Text: „*Eine Geschichtsfälschung! Die Festschrift von 1936 zum 80. Geburtstag von MATHIAS ZDARSKY, dem Begründers des alpinen Skilaufs.*“ Zum Downloaden aus dem Internet: [www.mathias-zdarsky.de](http://www.mathias-zdarsky.de) im „Zdarsky-Archiv“ unter den „Downloads“.



- ALOIS WEYWAR hatte, weil er **nur** die Körperhaltung berücksichtigte, die von STEFAN KRUCKENHAUSER propagierte Technik voreilig als „Galopp nach dem *Diagonal-Prinzip*“ identifiziert;
- obwohl es sich beim **Wedeln** von STEFAN KRUCKENHAUSER eindeutig um einen **Pflug-Abkömmling** handelt, der den bremsenden *Pass-Gang* bzw. das bremsende *Pass-Laufen* **rückwärts** realisiert.

Wenn man nämlich:

- im **Passgang** aktiv bremsend **nach rückwärts steigt**;
- aber durch die Schwerkraft gezogen trotzdem **nach vorne rutscht**;
- dann ist das rutschende Bein **nachgestellt** und auf der **Großzehenkante belastet**;
- genau wie beim **Stemmbogen** der ARLBERGSCHULE und beim daraus entwickelten **Parallelschwingen**.<sup>17</sup>

## VII.

Diese Ausführungen sollen nicht so verstanden werden, dass ich der Meinung wäre, dass jeder Skiläufer über *Erbkoordinationen*, *Passgang*, *Galoppen*, *Diagonalprinzip* usw. etwas wissen müsse und ihm dies mitgeteilt werden solle.

Dieser Meinung bin ich ganz und gar nicht.

Ich bin bloß der Ansicht, dass der Skilehrer und Trainer für seine **Diagnose** und seine **Arbeit** mehr wissen muss, als der betreute Athlet.

Wie auch ein Arzt mehr wissen muss als sein Patient, aber deswegen doch nicht all sein Wissen vor dem Patienten ausbreiten soll.

Der Arzt soll einen Beitrag zur Heilung leisten. Die Hauptleistung zur Heilung liegt aber beim Patienten selbst.

Der Arzt sollte hier bloß vernünftig und jeweils aktuell die Weichen stellen.

---

<sup>17</sup> Wobei man damals unter einem „Schwung“ noch keinen hin- und her „schwingenden“ *Bogenwechsel* verstand, sondern bloß einen einzelnen Bogen, wenn er *schwungvoll* eingeleitet und mit *parallelen* Skiern in der Bogen *rutschte* (zumindest am Bogen-Ende parallel). Ein *Schwung* war also damals eine bestimmte Ausführung des Bogens, die durch einen anschiebenden *Körperschwung* verursacht wurde.

Ich folge dagegen der Terminologie, dass ein „Schwung“ ein „Bogenwechsel“ ist, egal ob dieser schwungvoll ausgelöst und/oder mit deutlich rutschenden parallelen Skiern gefahren wird.

Was nun den Trainer betrifft, dann sollte er sich daher die Frage stellen:

- ob er den Athleten optimal entwickeln und zu einem willensstark-funktionalen Bewegungen selbstverantwortlich „**auch**“ hinführen will;
- oder ob er bloß die zur Zeit allgemein als *Trainings-Mode* anerkannten Trainings-Rituale „**nach-machen**“ möchte.

### VIII.

Gute Rennläufer, die als *Talente* ihre „*Wildheit*“ behielten, haben immer schon auf die Piste und das vorliegende Problem achtsam hingehört, wodurch sich im alpinen Gelände (in ihrer „*erbkoordinativen Kompetenz sich zu bewegen*“) von selbst das **funktionale** erbkoordinative Muster des „*Galopps nach dem Diagonal-Prinzip*“ in ihrem „**in Form sein**“ aufgerufen hat.

Dieses Muster ist dem steilen Gelände angepasst und dient auch den Gämsen<sup>18</sup> dazu, sich im steilen hochalpinen Gelände sicher zu bewegen.

Zu einer Zeit, als im Skilehrwesen noch eindringlich die dem *Pass-Prinzip* folgende **Pflug-Methode** praktiziert wurde, sind Rennläufer bereits **auch** anders gefahren.

So schreibt HELLMUT LANTSCHNER:

„*Auch ich bin als kleiner Junge noch nach der linken Seite Telemark und nach der rechten Seite Christiania gefahren*“<sup>19</sup>

<sup>18</sup> KONRAD LORENZ merkte hierzu an: „*Steppenantilopen verhalten sich ähnlich wie das Pferd, unsere Gebirgsantilope dagegen, die Gemse, übertrifft an Anpassungsfähigkeit und Zielsicherheit ihrer Bewegungen wohl alle Säuger mit Ausnahme der Primaten. Dabei ist besonders bewunderungswürdig, wie diese Tiere imstande sind, jeden Tritt gezielt an die richtige Stelle zu setzen, ohne dabei auf die energiesparende Erbkoordination des Galopps verzichten zu müssen*“. In: KONRAD LORENZ: „*Die Rückseite des Spiegels – Versuch einer Naturgeschichte menschlichen Erkennens*“, München/Zürich 1973.

<sup>19</sup> vgl. HELLMUT LANTSCHNER: „*Skischule bis zur Technik der Weltmeister – ein einfacher Weg zur Vollendung im Skilauf – mit einem Vorwort von TONI SAILER*“ München 1957, Seite 52.

Vgl. hierzu auch ARNO KLIEN: „*...alles schon da gewesen! Skifahren ein Leben – Erlebnis Skifahren. Festschrift zum 70. Geburtstag von WALTER KUCHLER*“, Skiverlag B. KUCHLER, Werne 2002, S. 35-38, ISBN 3-932524-00-4 und ders.: „*Schneesport mit freier und fixer Ferse*“, ASH Band 15, S. 23-42, CZWALINA, Hamburg 2004, ISBN 3 88020 443 8.

HELLMUT LANTSCHNER hat also bei diesem Bogenwechsel das Prinzip geändert:

- Nach der linken Seite ist er den *Vorlage-Telemark* nach dem *Pass-Prinzip*;
- und nach der rechten Seite den *Christiania* nach dem *Diagonal-Prinzip* gefahren;
- beides im **Galopp**.

Hätte er das *Pass-Prinzip* auch nach rechts beibehalten, dann hätte er nämlich in einen **Kauer-Telemark** gewechselt.

Auch im Ski-Rennen selbst realisierte HELLMUT LANTSCHNER unter anderem **auch** einen Bogenwechsel im **Galopp**:

- wenn es nämlich darum ging, am *Außen-Ski* in einem (dem *Galopp-Wechsel* entsprechenden) **Einbeinschwung** den Bogen zu wechseln;
- wie es bereits auch MATHIAS ZDARSKY in seinem „*Schlängenschwung*“ realisierte.

Dieser Bogenwechsel **vom Außen-Ski weg** wurde später „*Reuel-Schwung*“ genannt:

- wobei FRITZ REUEL selbst diesen Schwung aber nach dem *Pass-Prinzip* mit **Vorwälzen** des Körpers in der neuen Bogen hinein realisierte;
- österreichische Skilehrer haben diesen Schwung später in der USA nach dem *Diagonal-Prinzip* realisiert;
- wo im Bogen die **bogeninnere Schulter vorgeführt** und das **bogenäußere Bein artistisch fast in Standwaage zurückgehalten** wurde;
- die Amerikaner hörten offensichtlich das Wort „*Reuel-Schwung*“ als „**royal schwung**“, also „*Königs-Schwung*“, was ja auch zu der imponierenden Ausführung passte.

So hat der *Galopp-Wechsel*<sup>20</sup> des „*Schlängenschwunges*“ von MATHIAS ZDARSKY über den Umweg über die USA dann in Europa den Namen „**Reuel-Schwung**“ erhalten, obwohl FRITZ REUEL diesen Bogenwechsel gar nicht realisiert hat.

---

<sup>20</sup> Vgl. hierzu die Bilder aus dem heutigen Ski-Rennlauf. Es handelt sich hier eindeutig und unübersehbar um einen **Galopp-Wechsel**. Rumpfbewegung und Skibelastung sind die gleichen wie bei MATHIAS ZDARSKYS „*raschen Stemmstellungswechsel während der Fahrt*“. Siehe auch die Bilder des *Carvens* auf der Internetseite von NICOLA WERDENIGG [www.kunstpiste.com](http://www.kunstpiste.com) .

Aber kurz und gut, dieser Schwung wird **auch** von Rennläufern realisiert.

So schreibt HELLMUT LANTSCHNER:

*„Mit einem Reuelschwung können gute, bessere und beste Fahrer eine Richtungsänderung auf einem Ski, und zwar auf dem bogenäußeren Ski ausführen.*

*Häufig wird er natürlich zum Eindruckschinden vorgeführt oder angewendet.*

*Wir Rennfahrer, vor allem die Slalomläufer, müssen ihn heute noch üben, um auf Flachstücken im Slalom von einem Tor in das andere schneller zu sein.“<sup>21</sup>*

---

<sup>21</sup> Vgl. HELLMUT LANTSCHNER: „Skischule bis zur Technik der Weltmeister – ein einfacher Weg zur Vollendung im Skilauf – mit einem Vorwort von TONI SAILER“ München 1957, Seite 53.