

# Der sog. „*Reuelschwung*“ als Element des methodischen Anfängerlehrweges von MATHIAS ZDARSKY

HORST TIWALD

05. 10. 2011

Mit dem sog. „*Reuelschwung*“ ist jener Bogen-Wechsel gemeint, der heute auf Skipisten als akrobatisches Kunststück vorgeführt wird, der aber mit der Fahrweise von FRITZ REUEL eigentlich nichts zu tun hat<sup>1</sup>.

## I.

Wie kam es zu diesem Bogenwechsel?

MATHIAS ZDARSKY war bereits damals klar, dass man wegen der Taillierung der Skier beim „*Schrägfahren*“ eigentlich einen Bogen bergwärts zum Hang hin fährt.

Stemmt man nun zusätzlich den Talski aus, dann wird dieser Bogen verstärkt.

So entstand für MATHIAS ZDARSKY sein „***Stemmfahren***“:

- er stieg also in der „*Schrägfahrt*“ vom belasteten Talski (vom Außenski des sanften Bogens zum Hang!) auf den vorangestellten Bergski (auf den Innenski) um;
- und stemmte den nun unbelastet zurückgestellten Talski (den Außenski) talwärts nach außen.

Diese Stellung nannte er „***Stemmstellung talwärts***“.

Beim Fahren im Gelände entdeckte er dann später, dass man aus dem „*Schrägfahren*“ heraus (also ohne Umsteigen auf den Bergski!) direkt eine „***Stemmstellung bergwärts***“ einnehmen kann, **was zum Bogen talwärts vom Hang weg führt.**

---

<sup>1</sup> Vgl. hierzu meinen Text: „*Mathias Zdarsky und der sog. ‚Stemmbogen‘*“, Internet [www.mathias-zdarsky.de](http://www.mathias-zdarsky.de) im „*Mathias Zdarsky Archiv*“ unter den „*Downloads*“.

## II.

Da MATHIAS ZDARSKY „**Halbkreisbögen**“ fuhr, wurde aus jedem Bogen talwärts (mit „*Stemmstellung bergwärts*“) nach dem Überschreiten der Falllinie ein Bogen bergwärts mit „*Stemmstellung talwärts*“.

Beim Aneinanderreihen solcher Bögen ergaben sich nun zwei Möglichkeiten:

- entweder ließ man zum Bogen-Ende die Skier parallel zu einem „**Schägfahren am Bergski**“ zusammenlaufen und stieg dann vorerst zum „**Schrägfahren am Talski**“ auf den Talski um, damit man von dort in „**Stemmstellung bergwärts**“ gehen konnte;
- oder man wechselte die Stemmstellung nach dem **Galopp-Prinzip** direkt vom Bergski weg.

Beide Varianten verlangten aber vom Anfänger besonderen Mut, um sich talseitig entsprechend vorzulegen.

Also zerlegte MATHIAS ZDARSKY in seinem **Lehrweg für Anfänger** seinen „**Stemmstellungs-Wechsel**“ in zwei Phasen.

Die **erste Phase** folgte dem *Galopp-Prinzip*, wie es im „*raschen Stemmstellungswechsel während der Fahrt*“ realisiert wird:

- zuerst vom „*Schrägfahren*“ zum „*Stemmfahren bergwärts*“ auf den Bergski umsteigen;
- dann Galopp-Wechselhüpfer am Bergski;
- und drehen des Bergskis **vorne zur Köpermitte**;
- um zur Sicherheitsposition der sog. „**Zwangsgrätschstellung**“ zu gelangen;
- in welcher beide Skier pflugartig ausgestemmt, aber **vollkommen flach** gestellt wurden.

Nun folgte die **zweite Phase**:

- allmähliches Umlasten des Gewichtes auf den **noch** ausgestemmt aber flach gestellten Talski;
- und nun ebenfalls als „*Einbeinschwung*“ einen Galoppwechsel über die Falllinie;
- diese Phase wurde später als „**Reuelschwung**“ benannt.

### III.

Der Galopp-Wechsel erfolgt **normaler Weise**<sup>2</sup> vom vorne liegenden Bein (vom sog. „*Sprungbein*“) weg, indem dort ein Galopp-Wechselhüpfen realisiert wird.

Diese bevorzugte Form des Wechsels **bedeutet aber nicht, dass im Galopp immer der ganze Schritt abgearbeitet werden muss**, um dann erst den Bogen wechseln zu können.

Aus gegebenen Anlass kann der Bogen jederzeit gewechselt werden:

- also sowohl vom vorderen Bein (vom „*Sprungbein*“);
- als auch von hinteren (dem „*Fangbein*“) weg.

Rutsch z.B. ein Rennläufer am Außenski etwas weg, so dass er das Gewicht nicht mehr rechtzeitig auf den Innenski verlagern kann, dann muss er sehen, dass er vom Innenski her noch einen Impuls bekommt, um sich am **Außenski** zu stabilisieren, damit er **von diesem weg** noch den Bogenwechsel kreativ „**zaubern**“ kann.

Er kann dazu genötigt werden, um das nächste Tor noch, bzw. sogar schneller zu schaffen, worüber HELLMUT LANTSCHNER berichtete.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup>Vgl. hierzu meinen Text: „*Ein Versuch die Fahrweise von Mathias Zdarsky einfach zu erklären*“, Internet [www.mathias-zdarsky.de](http://www.mathias-zdarsky.de) im „*Mathias Zdarsky Archiv*“ unter den „*Downloads*“.

<sup>3</sup> Vgl. hierzu meinen Text: „*Zum willensstark-funktionalen Bewegen im Ski-Rennlauf*“, Internet [www.mathias-zdarsky.de](http://www.mathias-zdarsky.de) im „*Mathias Zdarsky Archiv*“ unter den „*Downloads*“.