

Die "Einbein-Methode" heute.

HORST TIWALD

1996 (aktualisiert 2009 und 2012)
<www.mathias-zdarsky.de>

Es wurde kritisch angemerkt, dass unser Lehrweg doch "Einski-Methode" heißen müsste:

- da ja das Auffällige an ihr sei, dass man nur mit einem angeschnallten Ski beginne.

Diese Phase mag zwar die auffälligste sein, doch die abwechselnde Einbeinigkeit, wie sie auch den Fortbewegungsarten eigen ist, ist für uns das vorerst Wesentliche. Sie ist dies im Unterschied zum satten beidbeinigen Stehen auf Skiern, was leicht zu der Einstellung verführt, man stehe auf einem Fahrzeug, das man nur zu lenken brauche.

Diese fahrzeuglenkende Einstellung würde es aber erschweren, jene Erbkoordinationen der Fortbewegung zu aktualisieren, von denen sich unser Lehrweg leiten lässt.

Heute beginnen wir unseren Lehrweg mit zwei Skiern.

In dieser ersten Phase geht es uns vorerst um das Einverleiben des Sportgerätes, um die Orientierung im Raum und um das "Prinzip der Aufrichtung", das wir für entscheidend halten.

Nach der darauffolgenden **kurzen Einski-Phase**¹ schließt sich ebenfalls eine Phase an, bei der wir beim Bogenwechsel zwar beide Skier an den Beinen haben, aber gezielt mit einer Belastung 100:0 arbeiten, um die Variationsbreite des Leistungsmusters sichtbar und erlebbar zu machen.

Wir tragen an den Schüler dabei ganz unterschiedliche Bewegungsaufgaben heran:

¹ In dieser kurzen „Einski-Phase“ wird insbesondere das „*Sicheln*“ geübt. Dabei wird ein Ski abgeschnallt, jedoch dürfen, wenn erforderlich die Stöcke zur Gleichgewichtssicherung benutzt werden.

Man nimmt dann am Hang so Aufstellung, dass der angeschnallte Ski **bergseitig quer zum Hang aufgesetzt** werden kann.

Man steht dabei vorerst am Tal-Bein am Skischuh, setzt den Tal-Stock ein und den **Bergski auf seiner Kleinzehenkante** auf.

Dabei nimmt man **Vorlage ein und kippt talwärts**, so dass sich der **Ski vorne flach** stellt und auf seiner Kleinzehen-Kante **in die Falllinie** driftet.

Ist die Falllinie erreicht, dann wird der Ski **umgekantet und hinten mit der Ferse nach außen gedrückt**.

Dies soll dann in einer flüssigen Bewegung in aufrechter Haltung durchgeführt werden, ohne sich auf den Stock zu stützen.

- von denen einige auch optimal mit Wälzen (Rotieren);
- andere wieder durch Verwinden im Rumpf (Mambo);
- oder auch nur durch Entlasten gelöst werden können.

Der Lernende soll auch die situativ weniger günstigen oder sogar ungünstigen Lösungsmöglichkeiten selbst praktisch kennen lernen und vergleichen können.

Denn schließlich soll er später zu vielen Varianten des Parallelschwunges offen sein:

- Er soll das Verwinden, das aus der Piste Reaktionskräfte mobilisiert und zum Wälzen führt, vom Verwinden, das auch als Verwinden erscheint, unterscheiden lernen.
- Das Verwinden, dass ein Wälzen abfängt, soll er wiederum anders erleben, als ein antriebsgebendes Verwinden, wie es beim Mambo-Prinzip realisiert wird.
- Ebenso ist ein Verwinden durch äußere Kräfte, wie zum Beispiel durch die Schwerkraft, das bloß des muskulären Loslassens bedarf, vom muskelaktiven Verwinden zu unterscheiden.
- Der Anfänger soll auch beobachten lernen, ob die Entlastungsphase eine funktionale Bedeutung hat und daher gesucht wird, oder ob sie bloß die Folge einer gesuchten und genutzten Belastung ist.
- Und schließlich gilt es auch zu beachten, wo der Wendepunkt des Verwindens liegt, im Rumpf, im Hüftgelenk oder im Kniegelenk.

Das von uns angepeilte Schwungprinzip ist jenes, mit dem MATHIAS ZDARSKY² bereits vor einhundert Jahren den Alpinen Skilauf begründet hat, und das wir heute im Rennsport wieder beobachten können.

Dieses Schwungprinzip basiert auf dem erbkoordinativen Leistungsmuster des **Galoppwechsels**, das wir in unserem Lehrweg gezielt durch spezielle Aufgabenstellungen aktualisieren.

Der Schwung ist für uns ein Bogenwechsel.

Wir streben einen Einbeinschwung mit anschließendem scherenden Umsteigen auf den Innenski, mit dem der Bogen zuende gecurvt wird, an.

Wir führen den Schüler an den beinspielenden Parallelschwung nach dem Galopp-Prinzip heran.

Das Wesentliche bei diesem Schwung (Bogenwechsel) ist die Rumpfbewegung in Relation zu den Beindrehungen.

Der Rumpf wechselt beim Schwung seine Bogen-Innenlage auf die andere Seite der Skier, indem er sich mit der zurückliegenden bogenäußeren Schulter (die Tal-Schulter) nach vorne bewegt. Dadurch wird die andere Schulter zur zurückliegenden neuen bogenäußeren Schulter.

² Vgl. www.mathias-zdarsky.de

Durch das Vorlegen wird auch der **belastete** Bergski **vorne flachgestellt** und **driftet vorne auf der Kante der Kleinen Zehe talwärts** (wie bei der Übung mit nur einem angeschnallten Ski, die wir „**Sicheln**“ genannt haben.)

Bei diesem Manöver des Bogenwechsels drehen beide Beine in ihren Hüftgelenken gegen den sich **talseitig** vorwärts drehenden Rumpf.

In den Hüftgelenken findet also ein Verwinden zwischen dem torsionsfreien Rumpf und den Beinen (+Skiern) statt. Dieses Drehen der Beine gegen den Rumpf nennt man "Beinspiel".³

Unser Ziel ist also, dem Schüler einen Parallelschwung mit Beinspieltechnik zu vermitteln: also nicht einen Schwung nach dem "Mambo-Prinzip", bei dem sich der Rumpf in sich verwindet und sich der Oberkörper gegen das Becken (+Beine+Skier) dreht!

Unsere Beinspieltechnik mit torsionsfreiem Rumpf ist nicht nur eine rückenschonende Fahrweise, sondern auch eine, die für steiles Gelände "natürlich" und daher auch leicht zu vermitteln ist.

Bei unserem Lehrweg "schneiden" wir gedanklich den beidbeinigen Parallelschwung gleichsam der Länge nach in 6 Varianten (siehe unten) auseinander, und **entwickeln entlang des Galoppmodells situationsgerechte Varianten**.

Es werden also keine Zieltechniken als starre Gewohnheiten eingeschliffen, sondern es wird eine offene Kompetenz entwickelt.

Wir vermitteln keine Fertigkeiten, wir lernen keine Techniken, keine bestimmten Schwünge als Bewegungen, sondern wir entwickeln die Kompetenz des situationsgerechten Bewegens, indem wir mit Bewegungs- und Wahrnehmungsaufgaben **gezielt am erbkoordinativen Leistungsmuster des Galopps entlang arbeiten**.

In unseren Übungen und Aufgaben werden keine Teilfertigkeiten geübt, die dann atomistisch zusammengesetzt werden, sondern wir realisieren "ganze" Schwünge, die später situativ integriert und variiert werden.

³ Die Analyse der Schwünge kann hier nicht wiederholt werden. Der interessierte Leser möge diesbezüglich in meinem Buch *"Von Pflugbogen, Schlangenschwung und Schuß-Bums-Technik - Beiträge zur Geschichte des Alpiner Skilaufes"*. Hamburg 1996 nachlesen

Es sind dies insgesamt 6 Schwünge:

- zwei beinspielende "Einbein-Schwünge", die sich untereinander rhythmisch kombinieren lassen:
wie beim Wedeln mit einem Ski;
- zwei "Umsteige-Schwünge", die sich jeweils ohne Bogenänderung aneinander reihen, aber nicht miteinander kombinieren lassen:
wie das Pflugwedeln mit beinspielendem Umspringen
oder
wie der veränderte Reuel-Schwung mit beinspielendem Umspringen;
- zwei beinspielende "Einbein-Schwünge" mit änderndem Umsteigen im Bogen, wodurch sie sich jeweils gleichartig aneinander reihen lassen:
wie der beinspielende Reuel-Schwung mit änderndem Umsteigen im Bogen
oder
wie der Schlangenschwung Zdarskys.

Diese Schwünge erarbeiten wir uns vorerst mit einer Skibelastung von jeweils 100:0, wodurch wir besonders das seitliche Umlasten und das Vor-zurück-schaukeln erlebbar machen.

Im Laufe der Jahre sind Hunderte von Übungen in Form von gebundenen Bewegungsaufgaben entstanden, die wir jeweils mit den unterschiedlichsten Wahrnehmungsaufgaben kombinieren.

Jedes Jahr entstehen neue Aufgaben. Nur ein geringer Teil dieses Repertoires wird aber jeweils an den Schüler herangetragen.

Womit der Schüler jeweils konfrontiert wird, welches Gelände gewählt und welche Aufgaben dort gestellt werden, das bestimmt jeweils die Leistungsentwicklung des Schülers, wobei in der Gruppe noch besondere Gesichtspunkte zu beachten sind.

Der Skilehrer mit seinem Übungsgut und seinen Erläuterungen lehrt den Schüler bloß die "Buchstaben" kennen.

Den "Text" schreibt das Gelände, das der Schüler selbständig lesen lernen muss.

Der Skilehrer ist also nur Vermittler und leistet so nur "Hilfe zur Selbsthilfe".

Der eigentliche Lehrmeister ist das Gelände⁴.

⁴ vgl. hierzu meinen Text: „*Ein Ski-Märchen für großgewordene Kinder*“. Internet: www.mathias-zdarsky.de unter den Downloads.

Ergänzung 2012

Um einen Anfänger auf schnellem Weg, wenn also die Zeit drängt, zum „**Frei-Skifahrer**“ zu machen, der dann **selbst beim Gelände in die Lehre geht**, reicht es, ihm den Tipp zu geben:

- beim Stand oder im Fahren quer zum Hang;
- den **Talski hochzuheben**;
- und **mit dem Bergski vorne ins Tal zu fahren**.

Vorerst erkläre ich einem Anfänger, der noch nie auf Ski gestanden hat, aber mit Demonstration:

- wann ein Ski den Namen „**Bergski**“ bekommt;
- und dass der andere Ski dann automatisch „**Talski**“ heißt.

Dann zeige ich vor:

- was beim Ski als „**vorne**“;
- und was beim Ski als „**hinten**“ benannt wird.

und letztlich:

- was das Wort „**flach**“ in Bezug auf die **Lage der Ski zur Piste** bezeichnet;
- also den Unterschied zwischen „**flach**“ und „**gekantet**“.

Mein Satz „**vorne flach!**“ bedeutet daher:

- sich zu **bemühen**;
- die Skier **vorne** mit der Schaufel **flach** auf die **Piste** zu kippen.

Dieses **Bemühen** führt dazu:

- dass der Anfänger sein Gewichte nach vorne **schaukelt**;
- und durch **Verwinden im Hüftgelenk** (des Berg-Beines) ein **Drehmoment** erzeugt.

Nun, was die Wörter: „**Nase**“ und das Wort „**Kleine Zehe**“ bedeuten und wo die Nase und Kleine Zehe sind, das brauche ich keinem Skianfänger zu erklären.

Ich **mache** ihm also, nachdem ich mein Vokabular vereinbart habe, mit **begleitendem Sprechen** vor:

- „**Talski hochheben!**“
- „Bergski **vorne flach** stellen“
- und **mit der Schaufel vorne zur Nase** drehen.“

Dann führe ich die **Achtsamkeit** des Anfänger hin zum **Erleben**, wie die **Kante der Kleinen Zehe** (des Bergskis) **vorne** in die Falllinie rutscht, wie man also vorne mit dem Bergski „**einwärtsdriftet**“.

Wenn man dabei:

- den hochgehobenen **unbelasteten Talski** jeweils etwas **nach vorne schwingt** (später **unbelastet vorschiebt**);
- dann nach der Kurve **einen halben Schuh vor den belasteten Ski stellt**;
- und dann **als neuen Bergski** belastet;
- dann kann man erneut den Talski heben und **den nächsten Bogen einleiten**.

Auf diese Weise habe ich vor ein paar Jahren in der Skihalle in BISPINGEN bei HAMBURG einige Anfänger auf eine Skireise in die Alpen vorbereitet.

Der ganze Kurs dauerte von 9 Uhr morgens bis 11 Uhr (also zwei Zeitstunden, **inclusive der Zeit für die Ausleihe der Skier und Skischeuhe**).

Morgens war die Halle mehr oder weniger leer.

Aber gegen Mittag kamen die Massen.

- Da konnten aber die Anfänger **im freien Fahren** schon ihren eigenen Weg durch die bevölkerte Piste finden;
- die bevölkerte Piste stellte ihnen also bereits „**Bewegungsaufgaben**“, die sie ohne besondere Probleme lösen konnten.

Dies alles **ohne Pflug**:

- jeweils kurz **auf einem Bein** den Bogen wechseln;
- und dann in etwas breiterer, aber **paralleler** Skiführung weiter.