

STEFAN KRUCKENHAUSER im Vergleich mit MATHIAS ZDARSKY

„Beispiel“, „Fersenschub“ und „Einwärtsdriften“

HORST TIWALD

23. 02. 2012

www.mathias-zdarsky.de

Das „**Beispiel**“ von STEFAN KRUCKENHAUSER betraf den **umsteigenden** Bogenwechsel (z. B. von einem Rechtsbogen in einen Linksbogen):

- hier wurde aus einer „**Schrägfahrt**“ heraus vom **linken** Bein (vom **Außenski**) abgestoßen.

Erst **beim Landen** in der „**Stemmlage**“ auf dem anderen Bein (am rechten Bein, am **Außenski**):

- wurde im verwindenden „**Beispiel**“ (im Hüftgelenk des rechten Beines, mit aktivem „**Fersen-Schub**“) die **linke** Schulter **aktiv** vorgedreht.

Im **methodischen** Lehrweg von MATHIAS ZDARSKY (zum „**Kreis-schwung**“) erfolgt **dagegen** vorerst das Verwinden im Hüftgelenk des Bergbeines (des **rechten** Beines, **Innenski**) aus einer „**Stemmstellung**“ heraus:

- der Bogenwechsel wurde aber nicht als „**Umsteigeschwung**“;
- sondern als „**Einbeinschwung**“ realisiert.

Hier erfolgte im beispielenden Verwinden im rechten Hüftgelenk:

- mit dem rechten Ski **kein** „**Fersen-Schub**“;
- sondern ein „**Zehen-Driften einwärts**“, d.h. in diesem Fall mit dem rechten Ski vorne **talwärts**.

Hier geht ebenfalls die **linke** Schulter **talwärts** nach vorne:

- würde sie nämlich nicht **talwärts** vor gehen;
- dann würde in der „**Zwangsrüschstellung**“ der Oberkörper ja nicht **frontal ins Tal** gerichtet sein.

Diese **äußerliche Ähnlichkeit** hat bloß **vorgetäuscht**:

- dass das Beinspiel von STEFAN KRUCKENHAUSER etwas mit der Fahrweise von MATHIAS ZDARSKY zu tun hätte.

Im **"Schlangenschwung"** selbst erfolgte bei MATHIAS ZDARSKY der Bogenwechsel (von einem Rechtsbogen in einen Linksbogen) wie bei STEFAN KRUCKENHAUSER:

- aus einer **"Schrägfahrt"** (vom belasteten Außenski, im Rechtsbogen vom linken Ski) heraus;
- **aber** im Bogenwechsel wurde **nicht** zur **"Stemmlage"** am anderen Bein (auf das rechte Bein, auf den neuen Außenski) **umgestiegen**.
- Es erfolgte vielmehr am belasteten Talski (am linken Ski, am Außenski) ein **"Einbeinschwung"** talwärts
- in eine **"Stemmstellung"** mit belastetem **Innenski** (linkem Ski).

In diesem **"Einbeinschwung"** hat MATHIAS ZDARSKY das **"verwindende Beinspiel"** **aber** im Hüftgelenk des **linken** Beines realisiert und die **rechte** Schulter drehte sich **zurück**:

- es erfolgte das den Bogen wechselnde **"Zehen-Driften"** des linken Skis.

Bei STEFAN KRUCKENHAUSER wurde **dagegen** das **"verwindende Beinspiel"**:

- erst beim Landen nach dem Umsteigen
- im Hüftgelenk des **rechten** Beines realisiert,
- was mit dem **rechten** Ski den **"Fersen-Schub"** erzeugte.

Das **„Zehen-Driften"** bei der Fahrweise von MATHIAS ZDARSKY darf aber nicht mit einem ausgiebigen Rutschen verwechselt werden, was heute (mit dem irreführenden Hinweis auf MATHIAS ZDARSKY) von Nostalgie-Gruppen demonstriert wird.

Was dort gezeigt wird hat mit der Fahrweise von MATHIAS ZDARSKY, bis auf Ausrüstung und Kleidung, so gut wie nichts zu tun.

Solche Demonstrationen vermitteln ein falsches Bild der Fahrweise von MATHIAS ZDARSKY.

Dies hat offensichtlich auch eine Expertin des **Carvens** dazu geführt, zu meinen beiden Texten¹ über den „*Schlangenschwung*“² einen kritischen Kommentar ab zu gegeben.

In diesem Kommentar ist mir aufgefallen:

- dass die Expertin des Carvens wiederholt das **Flachstellen** der Skier, welches ZDARSKY seinen **Anfängern** angeraten hat, bemängelt;
- sie tat dies, obwohl ich in meinen Texten ZDARSKY ausdrücklich zitierte,
- der schrieb, dass im „*Schlangenschwung*“ das **Flachstellen** bloß für die äußerst kurze Phase der **flüchtigen** „*Zwangsgrätschstellung*“ gelte, welche „*vom Beschauer kaum bemerkt wird.*“³

Beim „*Schlangenschwung*“ (als dem **raschen** „*Stemmstellungswechsel*“ während der **zügigen** Fahrt) geht es beim Bogenwechsel (z.B. vom Rechts- zu einem Linksbogen) doch darum:

- den **bereits am Bogen-Ende** (des Rechtsbogens) **parallel**⁴ geführten und auf die **Innenkante** (auf die Großzehenkante) **gekanteten Talski** (den Außenski, den linken Ski) **voll zu belasten**,
- und vorerst **flach zu stellen** (als Prozess!),
- damit er nach *bogen-auswärts* in die **Tangentiallage** (des Rechtsbogens) driftet,
- um dann bald (je nach Fahrtgeschwindigkeit) **umzukanten**,

¹ Vgl. auf www.mathias-zdarsky.de im „**Zdarsky-Archiv**“ unter den „Downloads“ die beiden Texte: „*Der ‚Schlangenschwung‘ von MATHIAS ZDARSKY differenziert dargestellt*“ und „*Mathias Zdarsky als moderner Ski-Rennläufer ohne Gegner*“.

² MATHIAS ZDARSKY: „*Lilienfelder Skilauf-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen*“, HAMBURG 1897, Seite 45.

³ In: „*Der Schnee*“ – *Zeitschrift des Alpen-Skivereines*, 24. Jahrgang, Nr. 7, WIEN, 12. April 1929, Seite 81/82

⁴ MATHIAS ZDARSKY: „*Lilienfelder Skilauf-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen*“. HAMBURG 1897 (1896)

- was ja jenes (von MATHIAS ZDARSKY ebenfalls vorgesehene) **„Vorbeugen bergabwärts“**⁵ ohnehin bewirkt.

Entscheidend für den **Zeitpunkt des Umkantens** ist die **Fahrgeschwindigkeit** und die **Art der Piste** (ist sie hart oder, wie der Tiefschnee, weich).

Ist die Fahrgeschwindigkeit gering und/oder der Boden zu weich, dann ist es vorteilhaft, die Skier **länger** flach zu halten.

Kantet man den Ski **zu früh** um, dann kann es zum **Sturz** kommen.

Dies war ja ZDARSKYS erste Entdeckung, die er bei seinem experimentierenden und **noch** langsamen Fahren im ungespurten tieferen Schnee machte, nämlich:

- „Bei allen Sturzbogen war der **Ski des bogeninneren Beines nach außen gekantet**“.⁶

ZDARSKY schrieb auch, dass er bei der Analyse seiner Schwünge sich auch aller **„Theorien des Turnwesens“**⁷ bediente.

Daher ist anzunehmen:

- dass er unter **„nach außen gekantet“** meint,
- dass der Ski **auf die Kante der Kleinen Zehe gestellt** ist.

Die Wörter **„innen“** und **„außen“** haben nämlich unterschiedliche Bedeutung, je nach dem, worauf sie sich beziehen:

- hinsichtlich des **Innen- oder Außenskis** ist die **Relation zum Bogen** gemeint;
- hinsichtlich der **Kanten des Skis** ist dagegen ihre **Relation zur Körpermitte** gemeint.

⁵ MATHIAS ZDARSKY: *„Lilienfelder Skilauf-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen“*, HAMBURG 1897, Seite 45.

⁶ In *„Zdarsky – Festschrift zum 80. Geburtstag des Begründers der alpinen Skifahrweise – 25. Februar 1936“*, bearbeitet von ERWIN MEHL, WIEN-LEIPZIG 1936, S. 20. Dieses Zitat wiederholt, ebenfalls ohne Quellenangabe, ERICH BAZALKA in seiner *„Skigeschichte Niederösterreichs“*, verfasst im Auftrag des *Landesskiverbandes Niederösterreich*, WAIDHOFEN/YBBS 1977, (zum Downloaden aus dem Internet auf www.mathias-zdarsky.de) auf Seite 22.

⁷MATHIAS ZDARSKY: *„Es war einmal“*. In: *„Der Schnee“*. WIEN 1925.

So ist die „**Innenkante**“ die Kante der Großen Zehe, im Unterschied zur „**Außenkante**“, welche die Kante der Kleinen Zehe ist.

Die Skier nach „*außen*“ oder nach „*innen*“ zu **bewegen** oder zu **kanten**:

- bezieht sich ebenfalls auf die **Körpermitte**;
- und **nicht** auf die **Relation zum Bogen**.

Ein „**Auswärtsdriften**“ ist also ein Driften **von der Körpermitte weg** nach „*außen*“, im Unterschied zum „**Einwärtsdriften**“, welches sich **zur Körpermitte hin** bewegt.

Im **Bogen** hat der Körper immer **Innenlage**, dies bedeutet:

- dass sich beim Bogenwechsel in der Entlastungsphase (beim Kippen) **beide** Skier vorerst etwas zur entgegenkommenden Körpermitte hin bewegen (also beide „*einwärtsdriften*“),
- und erst dann, wenn die Körpermitte passiert ist, sich von dieser weg nach außen („*auswärtsdriften*“).
- Dies aber nur, wenn die Kanten nicht Griff fassen.

Dies zeigt, dass hier, wenn man die Terminologie durchhält, die Orientierung auf die Große und Kleine Zehe nicht mehr greift.

So gibt es dann auch mehrere Arten des „*Einwärtsdriftens*“ und analog solche des „*Auswärtsdriftens*“:

- ich kann mit den Skiern sowohl „**vorne**“;
- als auch „**hinten**“ einwärts driften.

Z.B. „*Einwärtsdriften*“ **vorne** beim „*Scherumsteigen*“ und **hinten** beim „*Skimambo*“ (wenn man nicht über die Körper-Mitte hinüberspringt, sondern schon vorher die Kante der Kleinen Zehe **ziehend** einsetzt).

Ich kann aber auch **hinten** „*Auswärtsdriften*“, wie beim „*Pflugbogen*“, und ich kann **vorne** „*Auswärtsdriften*“, wie beim „*Schlangenschwung*“.

Nun kann ich aber alle diese Arten des **Driftens** zusätzlich auch danach unterscheiden, ob dies „**bogenauswärts**“ oder „**bogeneinwärts**“ geschieht.

Beim „*Schlängenschwung*“ (beim Bogenwechsel von einem Rechts- zu einem Linksbogen) erfolgt:

- im Flachstellen (als Prozess!) des voll belasteten Außenskis (des Talskis, des linken Skis)
- am **Ende des Rechtsbogens** auf dem voll belasteten Außenski (des linken Skis) **vorerst** ein **Auswärtsdriften „nach bogenaußen“**,
- welches sich nach Erreichen der **Tangential-Lage** im Rechtsbogen
- in ein **Auswärtsdriften „nach bogeninnen“** (in den Linksbogen hinein) wandelt.
- Dies aber nur dann, wenn nicht schon vorher in der **Tangentiallage** umgekantet wird.

Beim Bogenwechsel von einem Rechts- zu einem Linksbogen bedeutet dies daher im „*Schlängenschwung*“:

- dass der am Bogen-Ende parallel herangeführte Außenski (der linke Ski) auf seiner Innenkante (auf der Kante der Großen Zehe) voll belastet und **schneidend** fährt.
- Wird dann in der Entlastungsphase (des Wippens oder durch die Wirkung des „**Fish-hook**“) der Ski vorerst **flachgestellt** (als Prozess, ohne noch die Flachstellung zu erreichen),
- dann erfolgt auf der Kante der Großen Zehe vorerst ein „**Auswärtsdriften**“ (in Richtung der Kleinen Zehe) „**nach bogenaußen**“.
- Wird dann die **Tangentiallage** des Rechtsbogens erreicht,
- dann wird der Bogen gewechselt.
- Das „**Auswärtsdriften**“ (auf der Kante der Großen Zehe des linken Skis) setzt sich nun „**nach bogeninnen**“ (des Linksbogens) bis zum Erreichen der **flüchtigen Flachstellung** fort.
- Erst dann erfolgt das Umkanten auf die **Außenkante** des linken Skis (des nun bogeninneren Skis).

Der Ratschlag von MATHIAS ZDARSKY, die **Skier flach zu stellen**, bedeutet daher den **Prozess** des Umkantens bis zum Erreichen der **flüchtigen Position der Flachstellung** der Skier:

- **Jedes** Umkanten durchläuft diese Position.

Die Frage ist bloß, wann und wo diese flüchtige Position durchlaufen wird:

- **Zögert** man sie hinaus, dann entsteht ein längeres und deutlich sichtbares **Driften**.
- Macht man dies dagegen wie im „*Schlängenschwung*“ bei zügiger Fahrt **schnell**,

- dann ist die durchlaufene Position der Flachstellung **kaum zu beobachten**.

Dass man mit **Anfängern** bei langsamer Fahrt das Erreichen dieser Position **hinauszögert**, ist meiner Ansicht nach vernünftig:

- auf alle Fälle besser, als in einer **methodischen Ratlosigkeit**;
- bei Anfängern doch wieder auf den **Pflug**⁸ zurückzugreifen.

⁸ Vgl. hierzu meinen Text: „Die Problematik der Pflug-Methode im Anfänger-Skilauf“, auf www.mathias-zdarsky.de im „Zdarsky-Archiv“ unter den „Downloads“.