

Die Problematik der Pflug-Methode im Anfänger-Skilauf.

HORST TIWALD
www.horst-tiwald.de
21. 07. 2011

I.

Es geht hier nicht um den „Pflug“ als einer speziellen Technik im Skilauf, sondern um den Einsatz des *Pfluges* und des *Pflug-Bogens* als einer skiläuferischen **Erst-Fertigkeit**.

Dies möchte ich hier ausdrücklich betonen:

- denn aus der Tatsache, dass ich versuche, meinen Anfängern den *Pflug* nicht als eine der skiläuferischen **Erst-Fertigkeiten** methodisch nahe zu bringen¹;
- wird oft geschlossen, dass in meinen Augen der *Pflug* an sich schlecht sei;
- und ich daher grundsätzlich gegen den *Pflug* als Mittel zum Bremsen und zum Bogenfahren sei.

Diese Meinung ist falsch!

Das weiß jeder, der mit hohem Körperschwerpunkt, z.B. mit einem verletzten Kind im Huckepack am Rücken, notgedrungen zu Tale fahren und dabei eisige Pisten und Hohlwege nehmen muss. Wer in solche Situationen kommt, der ist sehr froh, dass es den *Pflug* gibt.

Er merkt dabei aber auch, wie stark dieser die Kniegelenke belastet.

Aber auch dieser gesundheitliche Nachteil ist es nicht, der mich bewegt, den *Pflug* den Anfängern nicht ausdrücklich zu lehren.

II.

Die Verteidiger der *Pflug-Methode* weisen oft darauf hin:

- dass der *Pflug* eine „**natürliche**“ Bewegung sei,
- weil Kinder auch ohne Skikurs, wenn sie sich selbst das Skilaufen erarbeiten und dann im Schuss um die Wette fahren;

¹ Vgl. HORST TIWALD: „*Budo-Ski – Psycho-Training im Anfängerskilauf*“ (1984), zum Downloaden aus dem Internet www.mathias-zdarsky.de im „Zdarsky-Archiv“ unter den „Downloads“.

- fast immer in *Pflug-Stellung* hinunter sausen, d.h. die Skier hinten weiter auseinander stellen als vorne.

Die Behauptung, dass der *Pflug* eine **natürliche** Bewegung sei, ist schon richtig. Die Begründung trifft aber nicht zu:

- denn Kinder fahren nicht deswegen in Winkelstellung Schuss, weil sie die bremsende **Funktion** des *Pfluges* realisieren wollen;
- sondern weil ihre Beinmuskulatur noch nicht so kräftig ist, dass sie die Skier parallel führen können.

Sie wählen daher das **geringere Übel** und schieben die Skienden **hinten auseinander**, denn das **Auseinanderlaufen der Skier vorne** führt unweigerlich zu bösen Stürzen kopfüber nach vorne.

III.

Im **Pflug** steckt das *Prinzip des Passganges*.

Dieser Gang hat die Funktion, beim Gehen auf wackeliger Unterlage, z. B. wenn der Boden eines Schiffes schwankt oder wenn der eigene Gleichgewichtssinn gestört ist, den Körper durch **abwechselndes seitliches Stützen**² möglichst mittig im Gleichgewicht zu halten.

In dieser Art gehen auch Kinder, wenn sie ihre ersten Schritte wagen, und so ist vermutlich auch der Mensch gegangen, als er sich einst vom gewohnten Vierfüßlergang aufrichtete.

Der **Passgang** ist also durchaus eine „**natürliche**“ Fertigkeit, die als **Erbkoordination**³ in jedem Menschen steckt und insbesondere dann realisiert wird, wenn wackeliges oder rutschendes Neuland betreten wird.

Es ist also sehr normal und **natürlich**, wenn ein Anfänger, der zum ersten mal in seinem Leben auf Skiern steht und die gleitfreudigen Bretter bändigen soll, von sich aus den **Passgang** und damit den **Pflug** zur Hilfe ruft.

Dieses **natürliche** Angebot braucht man also gar nicht an Anfänger methodisch heranzutragen, **es kommt gleichsam von selbst**.

Man sollte es aber auch nicht schlecht machen:

² vgl. meine beiden Texte „*MATHIAS ZDARSKY und der sog. Stemmbogen*“ und „*JOSEF DAHINDENS ‚Mambo‘ im Skilauf*“, a.a.O.

³ vgl. meinen Text: „*Die Bedeutung der Erbkoordinationen im Bewegnlernen*“, a.a.O.

- sondern andere Angebote herantragen;
- damit einerseits keine *Pflug-Einseitigkeit* entsteht;
- andererseits aber das für steileres Gelände bzw. für das Bremsen bei höherer Geschwindigkeit taugliche **Diagonal-Prinzip** herantragen wird.

Das Teuflische am *Pflug* ist nämlich, dass er bei Anfängern mit hohem **Angst-Pegel** deren starke Angst *enorm reduziert* und Sicherheit vermittelt.

Daraus folgt, dass die **Erst-Begegnung mit dem Pflug** diesen als **probates Angst-Heilmittel** mehr oder weniger „heiligt“.

Es erfolgt so etwas wie eine unbewusste „**Prägung**“, die dazu führt, das auch später:

- wenn der *Angst-Pegel* eine bestimmte Höhe erreicht hat (z.B. bei hoher Geschwindigkeit, bei schwerem Schnee oder im Nebel bei Orientierungslosigkeit);
- wie in einem *bedingten Reflex* sofort die Reißleine gezogen und der *Pflug* realisiert wird.

Früher führte dies hauptsächlich zu **Knie-Verletzungen**.

Heute im Zeitalter der **Sicherheitsbindungen** fliegt der Skiläufer nach vorne aus der Bindung heraus:

- wodurch nun die **Knie-Verletzungen** zwar weniger werden;
- dafür aber die Kopf-, Schulter- und Wirbelsäulen-Verletzungen sich häufen.

Aus diesem Grunde vermeide ich es, meinen Anfängern den *Pflug* als Mittel der **Angst-Reduktion** nahe zu bringen.

IV.

Ich versuche also, schon am ersten Tag den Anfänger **auch** Bekanntschaft machen zu lassen mit jenen Mitteln des Bremsen, die auch im steileren Gelände und bei höheren Geschwindigkeiten brauchbar und Körperschonend sind.

Den *Pflug* und den *Pflugbogen* lernen meine Anfänger aber ebenfalls, entweder schon am ersten Tag, wenn die Sache gut läuft, oder spätestens am nächsten.

Mit dem **Pflug** beginne ich allerdings im Fahren nach **rückwärts**, wo man dann mit gebeugten Knien in vorgebeugter Haltung zwischen den gegrätschten Beinen hang-abwärts guckt.

In diesem Fall sind nun die bergseitigen Ski-Spitzen weiter auseinander.

Dabei ist es für die Anfänger kein Problem, auch kleine *Pflug-Bögen* rückwärts zu fahren.

In diesem **Experimentieren** ermutige ich die Anfänger den Bogen ganz zu Ende zu fahren, bis der Tal-Ski **waagrecht** ist.

Nun kommt dann mein Vorschlag, **„irgendwie“** sich umzudrehen und dann das gleich im **Pflug vorwärts** zu machen.

Nun sind aber noch die Ski-Spitzen weiter auseinander, was erfordert, den bergseitigen Ski voll zu entlasten, um nun die Ski-Spitzen zusammen zu stellen.

Bei diesem Manöver rutscht dann der voll belastete talseitige Ski wie von selbst vorne auf der Kante der Großen Zehe talwärts.

Nach einiger Zeit schaffen es schon einige der Anfänger, sich durch laufendes **Umsteigen** vom *Pflug* rückwärts in den nach vorwärts und dann wieder rückwärts usw. im Kreis zu drehen.

Dann kommt mein Vorschlag, doch zu ausprobieren, welche Drehrichtung einem besser liegt, im oder gegen den Uhrzeigersinn.

Das einzige Problem ist hier, einen geeigneten Hang zu finden, den man mit seiner Gruppe alleine hat und wo nicht ständig Touristen durch das „Klassenzimmer“ fahren.

V.

Wenn die Anfänger die Aufgabe bekommen, den Hang bergwärts **„irgendwie“⁴** hinaufzusteigen (sich z.B. sich oben bei mir zu sammeln) , realisieren sie, **ohne Instruktion** von selbst:

⁴ es geht hier darum, nicht etwas Vorgezeigtes der **Form** nach „nach zu machen“, sondern etwas Gesehenes der **Funktion** nach „auch zu machen“. Vgl. hierzu HEINRICH JACOBY (Hrsg. SOPHIE LUDWIG): „Jenseits von ‚Begabt‘ und ‚Unbegabt‘ – Zweckmäßige Fragestel-

- entweder den *Gräten-Schritt*, wo sie in umgekehrter **Pflug-Stellung** mit Rücken zum Tal und zusammengestellten Ski-Enden, den Berg im *Passgang* direkt hinaufsteigen,
- oder sie realisieren den **Treppen-Schritt**, entweder weil sie diesen schon oft beobachtet haben, oder weil er ihnen ohnehin nahe liegt.

Sie realisieren in dieser Aufgabe also auch den **Nachstell-Schritt**, in welchem sie sich von der Kleinzehen-Kante des Berg-Skis (des Innen-Skis) kräftig den Berg hinauf ziehen.

Aus diesem *Nachstell-Schritt* heraus entwickelt sich dann der **Galopp**.

Beim Abfahren am leicht geneigten Hang ist es nämlich dann kein Problem, diesen *Nachstell-Schritt* beim „**Aus der Spur steigen**“ zu realisieren.

In diesem Falle **schiebt** das hintere Bein den Körperschwerpunkt seitwärts und das freie Bein steigt vor.

Machen wir dies **schneller**, dann entsteht daraus der **Galopp**:

- weil wir mit dem vorne aufgesetzten Bein den Körperschwerpunkt kräftig und schnell **nachziehen**;
- und weil während der daraus entstehenden **Schwebe** des ganzen Körpers das bogen-äußere Bein unter dem Körper nachgesetzt und belastet wird.

Dann steigen wir wieder mit dem bogen-inneren Bein raumgreifend aus der Spur, indem wir wieder vorerst vom bogen-äußeren Bein nach innen schieben:

- wir steigen also, uns nach vorne-bogen-innen **wiegend**, auf das vorangesetzte bogen-innere Bein um;
- und ziehen uns dann erneut mit der **Kante der Kleinen Zehe** des **Innen-Skis** kräftig nach vorne noch weiter in den Bogen hinein.

Irgendwann kommen wir dann zum Pistenrand und müssen den Bogen wechseln.

Wir realisieren dies:

- indem wir am Innen-Ski nun **nicht** mehr den Körperschwerpunkt nachziehen und nach der Schweben am **nachgestellten** Ski landen;
- sondern wir machen am Innen-Ski einen **Hüpfer**, während wir in der Schweben die Ski-Spitzen zur Körpermitte in den neuen Bogen drehen und dann im Umkanten auf der Kante der großen Zehe des selben Skis landen, der nun während der Schweben zum nachgestellten Außen-Ski des neuen Bogens wurde.

Damit haben wir bereits im *Galoppen* einen Bogen-Wechsel als *Schwung* nach dem Diagonal-Prinzip realisiert.

VI.

Den vom Gelände erzwungenen Übergang vom *Pass-Prinzip* zum *Diagonal-Prinzip* können wir dem Anfänger leicht erlebbar machen, wenn wir ihm vorerst den *Schlittschuh-Schritt* nach dem *Pass-Prinzip* vermitteln.

In diesem Falle sind die Ski-Spitzen nach auswärts gestellt und wir schieben uns jeweils vom hinten liegenden Ski von dessen Kante der großen Zehe nach vorne auf den vorgestellten flach gleitenden Ski, von dem wir uns dann erneut im deutlichen Einkanten von der Kante der großen Zehe abdrücken usw.

Wählen wir für diese Übung dann aber **einen zunehmend steiler werdenden Hang**, dann werden wir erleben, dass es uns bei einer bestimmten Hangneigung nicht mehr gelingt:

- von einer Kante der Großen Zehe auf den anderen Ski ebenfalls auf die Kante der Großen Zehe (oder flachgestellt) zu steigen;
- sondern nur mehr von der Kante der Kleinen Zehe des einen Skis auf die Kante der Kleinen Zehe des anderen Skis.

Wir sind also dem Hang entsprechend vom *Pass-Prinzip* zum *Diagonal-Prinzip* gewechselt:

- zuerst werden wir nun im steileren Gelände im Bogenwechsel (wie beim Laufen) aufs andere Bein springen;
- aber nach einiger Zeit werden wir es uns bequem machen und (wie beim Bogenwechsel im schnelleren Bogentreten) mit einem **Hüpfer** am selben Bein (wie beim Galopp-Wechsel) den Bogen wechseln und erst dann im neuen Bogen auf die Kante der kleinen Zehe des Innen-Skis (Berg-Skis) umsteigen usw.

VII.

Es könnte nun die Frage aufkommen, woher denn der im „*Nachstellschritt*“ des Bogentretens realisierte *Galopp* nach dem *Diagonal-Prinzip* eigentlich komme, wo doch der *Passgang* das „**natürliche**“ Muster bei der Aufrichtung des Menschen gewesen sei.

Nun, für die Natürlichkeit des Nachstellschrittes muss eine Andere theoretische Vermutung herhalten.

Es gibt nämlich zwei Meinungen über die Aufrichtung des Menschen:

- die eine meint, der auf allen Vieren gekrochene Vorläufer des aufgerichteten Menschen habe sich in der Savanne aufgerichtet, damit er einen erhöhten Horizont bekomme, um über das Gras blicken zu können. Er habe dadurch mit dem *Passgang* seine ihm nun ungewohnte labile Lage zu bewältigen gesucht. Durch die Aufrichtung der Menschen seien dann die Hände freigeblieben und hätten sich für den Werkzeuggebrauch entwickelt. Dadurch sei dann über die Aufrichtung und den Gebrauch der Hände auch die Entwicklung des Gehirns vorangeschritten;
- die andere These vermutet, dass sich der Mensch nicht aufgerichtet habe, um über das Gras zu sehen und dass sich erst dadurch die nun freien Hände entwickelt hätten, sondern dass der Mensch vom Baum herabgestiegen sei und bereits im Baum, wie auch die Affen, von seinen Händen geschickten Gebrauch gemacht habe. Darauf weise die Brachialisierung hin, welche zeige, dass der Vormensch bereits im Geäst sich mit Hilfe der Arme aufrecht fortbewegt habe und in diesem aufrecht balancierenden Fortbewegen am Ast auch den *Nachstellschritt* realisiert habe, wie ihn auch kleine Kinder zeigen, wenn sie versuchen, Treppen aufwärts oder abwärts zu schreiten, Leitern zu ersteigen oder auch seitlich über einen Balken zu balancieren.

Nun scheint es aber so zu sein, dass sich diese beiden Vermutungen keineswegs gegenseitig ausschließen. Es kann an verschiedenen Orten der Erde im jeweils anderen Umfeld sich Verschiedenes ereignet haben.

Es kann also durchaus sein, dass je nach Umfeld die eine Entwicklung sich dem **Pass-Prinzip**, im anderen Umfeld nach dem **Diagonal-Prinzip** vollzogen habe.

Es kommt eben auf das Umfeld an. Ändert sich das Umfeld, dann ändern sich auch die Fertigkeiten:

- was im flachen Gelände angemessen ist, kann im steileren Gelände seine Brauchbarkeit einbüßen, muss dort korrigiert werden, wie der *Passgang* durch den „*Mambo*“;
- oder es wird dann ein brauchbareres Prinzip aufgerufen, welches sich in einem anderen Umfeld entwickelt hat.

Im Menschen steckt beides drinnen. In den *Erbkoordinationen*, bzw. in der ***erbkoordinativen Kompetenz sich zu bewegen***⁵ ist beides „aufgehoben“.

VIII.

Die zwei unterschiedlichen Formen des *Galopps* können wir leicht auseinanderhalten, wenn wir den schnellen *Nachstellschritt* etwas bogenförmig durchführen. Es ergibt sich dann:

- im *Rücken-Bogen* ein *Galoppen* nach dem *Diagonal-Prinzip*;
- und im *Bauch-Bogen* eines nach dem *Pass-Prinzip*.

Nun können wir auch den Bogenwechsel üben:

- entweder **bleiben wir im selben Prinzip**, dann **wechselt die Führungsseite** vom links in den rechts *Galopp* und umgekehrt;
- oder wir **behalten die Führungsseite bei** (wie beim Vorwärtsfahren im Snowboarden), dann müssen wir bei jedem Bogenwechsel **ins andere Prinzip wechseln**.

Dabei können wir auch erleben:

- dass der reine *Bauch-Bogen* nach dem *Pass-Prinzip* (mit Wälzen des **spannungsfreien Körpers**⁶) besonders genussvoll ist;
- im Unterschied zum „willensstarken“ *Rücken-Bogen* mit verwindendem *Beispiel*;
- oder auch im Unterschied zum kontrollierenden *Bauch-Bogen* im „*Mambo*“, d.h. mit einem durch **Verwinden im Rumpf** korrigierten *Pass*.

Es ist auch unterschiedlich erlebbar:

⁵ siehe hierzu meinen Text: „Über die Funktion und die Bewegungsaufgabe“, zum Downloaden aus dem Internet www.mathias-zdarsky.de im „Zdarsky-Archiv“ unter den „Downloads“

⁶ vgl. ERWIN STRAUS: „Vom Sinn der Sinne“, Berlin/Heidelberg/New York 1978.

- ob als Element des *Pass-Prinzip* einerseits beim Bogenwechsel die Skier **hinten ausbrechen** und hinten in den neuen Bogen **hineinwischen**;
- oder ob sie durch das **Kippen des Körpers** in den neuen Bogen vorne hineindriften.

Es zeigt sich dabei auch, dass man **mit einem Ski** (oder auch mit dem **Snowboard**) *Schwünge* sowohl nach dem *Pass-Prinzip* als auch nach dem *Diagonal-Prinzip* fahren und deren Unterschiede deutlich erleben kann.

Es kommt eben darauf an, ob man im alpinen Skilaufen die **Viel-falt der Funktionen** optimieren will oder ob man auf relativ einfachen Pisten den **höchsten Genuss** sucht.

Beides bereitet Glück und Freude, aber jeweils in anderer Art und Form.

So geht es mir im **Anfängerlehrweg** vor allem darum, die **Viel-falt der Funktionen** zu erhalten und auszubauen, dabei aber auch offen zu bleiben für den erbauenden **Genuss-Skilauf**, für den das **Pass-Prinzip** viel beitragen kann.

Es ist daher ein Unterschied:

- ob man den *Pflug* als Mittel, *Angst zu reduzieren* oder sogar *präventiv Angst zu meiden* hochhält;
- oder ob man das *Pass-Prinzip* als Mittel des Erreichens von besonderer Lust und Freude heranträgt!

IX.

Die einfachste Form, das Skilaufen zu erlernen, war in meiner Kindheit für mich, den Berg „**irgendwie**“ mit Skiern an den Beinen **hinaufzukommen**.

Jener Berg war für mich damals ein Bahndamm.

So mühte ich mich im pflugartigen „*Gräten-Schritt*“ und im nachstellenden „*Treppen-Schritt*“ vorerst den Berg hinauf.

Dabei habe ich in meiner **erbkoordiativen Kompetenz mich zu bewegen** bereits ganz unterschiedliche Muster realisiert⁷ und das Zurückrutschen kontrollieren gelernt.

⁷ vgl. EMMI PIKLER: „*Lasst mir Zeit – Die selbständige Bewegungsentwicklung des Kindes bis zum freien Gehen*“, München 2001, ISBN 3-7905-0842-X.

War ich endlich oben, dann war es das Ziel, **mich so zu drehen**, dass ich in der *Schuss-Spur* bergab sausen konnte.

Ich **hob** also im *Querstand* am Hang den *Tal-Ski* oder später auch den *Berg-Ski*, um mit dem anderen Ski **vorne** in die *Schuss-Spur* zu **driften**.

Das *Schuss-Fahren* war dann der angestrebte Spaß.

Da aber der Auslauf begrenzt war, musste man dann auch mutig beide Skier schnell parallel **quer stellen**, um nicht im Gartenzaun zu landen.