

Der „Schlangenschwung“ von MATHIAS ZDARSKY

differenziert dargestellt

HORST TIWALD

19. 02. 2012

www.mathias-zdarsky.de

Ich möchte dies **alles** am Beispiel des Wechsels von einem **Rechts-Bogen** in einen **Links-Bogen** veranschaulichen.

Der Vorgang ist der:

- beim Fahren im Rechts-Bogen **am voll belasteten Bergski** (am Innenski, am rechtem Ski);
- wird durch **Strecken** des gebeugten Bergbeines (des rechten Beines) **zuerst** der **Druck auf den Bergski** (auf den rechten Ski) **vergrößert**;
- dieser erhöhte Druck auf die Piste erzeugt (aus der Piste heraus) eine **Reaktionskraft**;
- durch diese **Reaktionskraft** (welche über den rechten Ski aufgenommen wird) entsteht ein **Hochentlasten**.

Während der auf diese Weise erzeugten **Entlastungsphase**:

- wird dann **das Bergbein** (das rechte Bein) **im rechten Hüftgelenk gegen den Rumpf einwärts** (in Richtung der Großen Zehe des rechten Fußes) **gedreht**;
- es erfolgt also während des Entlastens im rechten Hüftgelenk des Bergbeines (des rechten Beines, des Beines des Innenskis) ein **beinspielendes Verwinden**.

Hierfür reicht eine geringe Entlastung, **ohne den Pistenkontakt zu verlieren**:

- der Bergski (der rechte Ski) **drückt** dabei **im Verwinden** mit seinem Skiende (mit der Bergkante des rechten Skis) **hinten gegen die Piste**;
- der rechte Ski (der Bergski, der Innenski) wird aber hinten **vom Hang gestoppt**, weil er gekantet ist;
- **vorne driftet der rechte Ski** (der Bergski, der Innenski) **dagegen** auf der Bergkante (auf der Kante der Kleinen Zehe des rechten Skis, des Bergskis) **talwärts**;
- durch das mit Muskelkraft **abgestoppte Landen nach dem Wippen** wird wiederum das Driften des rechten Skis **durch Tiefbelasten** verstärkt.

Das sich seitlich gegen den Berg drehende Ski-Ende des Bergskis (des rechten Skis, des Innenskis) wird also hinten vom Berg **gestoppt**.

Durch dieses **Abstoppen** durch den Berg:

- wird dort eine **Reaktionskraft** erzeugt;
- welche **den Körperschwerpunkt hangabwärts drängt und durch den exzentrischen Kraftstoß den Körper auch in Rotation versetzt (allerdings mit der Talhüfte, d.h. mit der linken Hüfte, talwärts voran!)**.

Dies beeinträchtigt aber nicht das Verwinden im rechten Hüftgelenk (im Hüftgelenk des Bergbeines, des rechten Beines), welches man als „*Beispiel*“ bezeichnet:

- **der Talski** (der linke Ski, der Außenski) **spielt hierbei keine impulsgebend Rolle**;
- es geht alles vom voll belasteten Bergski (vom rechten Ski, vom Innenski) aus.

Hier handelt es sich um jenen **Bogenwechsel vom voll belasteten Bergski** (vom rechten Ski, vom Innenski) **weg**:

- welchen ZDARSKY in seinem „*Lehrweg zum Kreisschwung*“ **methodisch vorgeschaltet** hat;
- um im Rechtsbogen das Übertragen des Körpergewichtes vom Bergbein (vom rechten Bein) auf das Talbein (auf das linke Bein) **zu erleichtern**;
- d.h. um sich das Übertragen des Körpergewichts durch die **äußerst kurze** Phase der „*Zwangsrätschstellung*“ **psychisch** zu erleichtern.

Über die Phase der „*Zwangsrätschstellung*“ schrieb ZDARSKY:

*„Diese Zwangsrätschstellung ist so flüchtig und so mäßig, dass sie vom Beschauer **kaum bemerkt wird**. Wenn also jemand über meinen ‚Bogen‘ urteilen will, muss er ihn selber erst vollendet beherrschen.“¹*

Zur **methodischen** Zweiteilung seines Schwunges hat MATHIAS ZDARSKY eben die Tatsache veranlasst, dass der **direkte** „*Stemmstellungswechsel*“, wie er den „*Schlangenschwung*“ auszeichnet, den Anfängern Schwierigkeiten bereitete.

¹ In: „*Der Schnee*“ – *Zeitschrift des Alpen-Skivereines*, 24. Jahrgang, Nr. 7, WIEN, 12. April 1929, Seite 81/82

ZDARSKY merkte hierzu an:

*„Besonders das **Übertragen des Körpergewichts**, wie es beim Kreisschwungwechsel erforderlich ist:*

- *von dem bergaufwärts stehenden gebeugten Bein;*
- *auf das bergabwärts gestellte Stemmbein;*
- *wobei das Stemmbein zum Standbein;*
- *das frühere Standbein durch Strecken zum Stemmbein wird;*

macht Anfängern viele Schwierigkeiten:

- *weil sie sich **nicht getrauen**, genügend **bergabwärts sich vorzubeugen**.“²*

Die „Zwangsratschstellung“ diene daher dazu:

- das Übertragen des Körpergewichts auf den Talski nicht **„rasch“** realisieren zu **müssen**;
- sondern es auch **„allmählich“** tun zu **können**.

Ist dann am Ende des Rechtsbogens, d.h. nach der **„Zwangsratschstellung“**, aber das Gewicht **voll** auf das Talbein (auf das linke Bein) übertragen, dann erfolgt **am voll belasteten Talski** (am linken Ski, am **noch** Außenski):

- ebenfalls zuerst das **wippende kurze Hochentlasten**;
- und dann im Entlasten ein **Verwinden im linken Hüftgelenk**.

Nun dreht sich aber:

- das **Talbein** (das linke Bein) im linken Hüftgelenk **nach auswärts** (es dreht sich talwärts in Richtung der Kleinen Zehe des linken Fußes);
- und das Bergbein (das rechte Bein) wird **bergwärts zur „Stemmstellung“ zurückgestreckt**.

Da nun hier der **Talski** (der **noch** Außenski, der linke Ski):

- mit seiner **Bergkante** (mit der Kante der Großen Zehe) **hinten vom Berg gestoppt wird**;
- wird auch hier durch die **im Abstoppen erzeugte Reaktionskraft**;
- der **Körperschwerpunkt** vom Hang weg **talwärts gedrängt und durch den exzentrischen Kraftstoß auch in Rotation**

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

- **versetzt** (allerdings **auch hier** mit der **Talhüfte**, d.h. mit der linken Hüfte, talwärts voran!);
- der **Talski** (der linke Ski) **driftet** dadurch **auf der Kante der Großen Zehe** des linken Fußes talwärts;
- durch das mit Muskelkraft **abgestoppte Landen** nach dem Wippen wird das Driften des linken Skis **durch Tiefbelasten** verstärkt;
- der **Rumpf** dreht sich dagegen (im linken Hüftgelenk) **bergwärts beinspielend zurück**.

Beim raschen Fahren im „**Schlangenschwung**“ (beim **raschen** „**Stemmstellungswechsel**“ während der Fahrt), wird **sofort** und **nur** dieser zweite Bogen-Wechsel realisiert:

- am Bogen-Ende des Rechtsbogens (bei voller Belastung des Innenskis, des Bergskis, d.h. des rechten Skis) wird vorerst der talwärts gestreckte und unbelastete **Stemmski** (der Außenski, der linke Ski) gebeugt und **parallel zum Bergski** (zum Innenski, zum rechten Ski) **herangeführt**;
- was, wie ZDARSKY schreibt, schon nach einigen Metern der Fall ist;
- dann wird **sofort** (ohne Zwischenschalten der „**Zwangsgrätschstellung**“) auf den herangeführten Talski (**auf den Außenski!** auf den linken Ski) umgelastet;
- und **am voll belasteten Talski** (am **Außenski!** am linken Ski) jener Bogenwechsel durchgeführt;
- welchen ZDARSKY in seinem „**Lehrweg zum Kreisschwung**“ erst als **zweiten** aber **eigentlichen** Bogenwechsel an die „**Zwangsgrätschstellung**“ anschloss.

Beim Wechsel von einem Rechtsbogen in einen Linksbogen erfolgte der „**Stemmstellungswechsel**“ also **aus einer „Schrägfahrt“** (nach rechts) **heraus**, bei welcher der Talski (der linke Ski) **voll** belastet ist.

Um nun aber vorher nach rechts in eine „**Schrägfahrt**“ zu kommen:

- musste man vorher im „**Stemmfahren**“ (im Rechtsbogen) **den unbelasteten Talski** (den Außenski, den linken Ski) **parallel heranlaufen** lassen (bzw. durch Kniebeugen heranziehen);
- und dann in dieser **parallelen Ski-Stellung** das Körpergewicht vorerst auf den Talski (auf den **Außenski**, auf den linken Ski) **umlasten**.

ZDARSKY ging es nämlich darum, **aus der „Schrägfahrt“ heraus** durch Wegstemmen des unbelasteten Bergskis **einen Bogen talwärts zu fahren**.

Er schrieb dazu:

*"Da ich beobachtet hatte, dass **aus scharfer Schrägfahrt** das plötzliche Ausstemmen des Talskis immer zu einem Bogen **bergwärts** führte, dachte ich:*

- *durch das **Ausstemmen des Bergskis in der Schrägfahrt** immer zu einem Bogen talwärts über die Falllinie hinaus fertig zu bringen;*
- *und mir so das zeitraubende Wenden zu ersparen.*

Die ersten zwei Bogen gelangen mir, doch die nachfolgenden zwanzig führten immer zum Sturz.

Da schnallte ich ab und ging beobachtend zu Fuß meinen missglückten Bogen nach.

Da war die Ursache der Stürze offenbar:

- *bei allen zwanzig Stürzen war die ‚Unfallstelle‘ sehr regelmäßig knapp nach dem Umfahren der Falllinie und bei allen Sturzbogen war der **Ski des bogeninneren Beines** nach außen gekantet;*
- *bei den beiden gelungenen oberen Bogen hingegen war die Spur **des bogeninneren Ski** vollkommen flach.*

Das einleuchtende Ergebnis war die Regel:

- *Brettel flach!*

Ein gelungener Bogen nach dem anderen bestätigte sofort die Richtigkeit."³

Zum „Schlangenschwung“ insgesamt merkte MATHIAS ZDARSKY an:

*"Die Technik des **Schlangenschwunges** unterscheidet sich von der des **Kreisschwunges** nur durch die wechselnde Fortsetzung.*

*Angenommen, daß..." man "...statt des Kreisschwunges einen Schlangenschwung ausführen..." möchte, dann hat man "... bereits den ersten Teil vollendet, und hätte den **Kreisschwung** nach rechts an den schon nach links gemachten anzuschließen.*

³ 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.

*Zu diesem Zwecke wird..." man "...nach schräg vorwärts weiterfahren, wenigstens so lange, **bis beide Skier in der Fahrriichtung parallel stehen**, was schon nach ca. 2 Meter Bahnlänge der Fall ist....."*⁴

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