

Einige Gedanken zum Anfänger-Skilauf

Standbein= belasteter Ski
Spielbein=unbelasteter Ski

Der Körper lässt sich an drei Stellen gegen die Skier verwinden:

1. „Unterschenkel+Skier“ **im Kniegelenk** gegen „Oberschenkel+Körper“ = „*Kniespiel*“
2. „Beine+Skier“ **im Hüftgelenk** gegen den „Körper“ = „*Beinspiel*“
3. „Skier+Beine+Becken“ **in der Wirbelsäule** gegen die „Schulter“ = „*Mambo*“

Alle drei Bewegungsmöglichkeiten spielen zusammen. Auf eine kann aber jeweils der Akzent gesetzt werden, indem die anderen beiden, bzw. nur eine der beiden, blockiert wird.

Übungen:

„*Querstand*“ auf einem etwas steileren Hang.

Talwärts-Rutschen zur Fall-Linie durch vorne, hinten oder mittiges Belasten:

1. „*Vorwärts-Rutschen*“ durch **vorne Flachstellen** der Skier
2. „*Rückwärts-Rutschen*“ durch **hinten Flachstellen** der Skier
1. „*Seit-Rutschen*“ durch Flachstellen der Skier **bei der Bindung**

Dies sollte man sowohl auf dem Berg-Ski als auch auf dem Tal-Ski üben.

Dann auch üben mit „*Bauch zum Tal*“ und „*Rücken zum Tal*“. Dabei darauf achten, dass der Ski nicht nur vorgehalten, son-

dem jeweils **das Becken im Hüftgelenk gedreht** wird. („Beispiel“).

- Das „*vorwärts Rutschen am Bergski mit Bauch zum Tal*“ ist die Einleitung zum „*Bauchbogen talwärts*“ als Beginn des „*Vorlage-Telemarks*“. (als vorerst gegen-drehendes und dann mitdrehendes [schraubendes] „Beispiel“)
- Das „*vorwärts Rutschen am Bergski mit Rücken zum Tal*“ ist die Einleitung zum „*Rückenbogen talwärts*“ als Beginn des „*Schlängenschwunges ZDARSKYS*“ (als ge-gendrehendes „Beispiel“)

Nun sollte das spiegelbildlich Gegensätzliche geübt werden:

- Das „*vorwärts Rutschen am Talski mit Bauch zum Tal*“ (als vorerst gegen-drehendes und dann mitdrehendes [schraubendes] „Beispiel“) als „*Drehumschwung*“ von FRITZ REUEL.
- Das „*vorwärts Rutschen am Talski mit Rücken zum Tal*“ (als gegen-drehendes „Beispiel“) als der in AME-RIKA kreierte „*Royal-Schwung*“ („*Königsschwung*“), der nach EUROPA rückimportiert fälschlicher Weise als „*Reuel-Schwung*“ bezeichnet wurde.

Aus diesen beiden spiegelbildlichen Schwüngen lässt sich die „spiegelbildliche Gegensätzlichkeit“ von „*Schlängenbogen*“ und dem „*Aneinanderreihen von Telemark-Bögen*“ verstehen:

- Das Bogenende des „*Drehumschwunges*“ von FRITZ REUEL gleicht nämlich dem nordischen „*Kauer-Telemak*“, bei welchem der nachgestellte Innen-Ski (mit im Knie gebeugtem Bein) auf seiner Außenkante belastet wird.
- Während der „*Royal-Schwung*“ wiederum die zweite Phase des „*Schlängenschwunges ZDARSKYS*“ (als ge-gendrehendes Beispiel) veranschaulicht.

Der „*Nordische Telemark*“ und der „*Zdarsky-Schwung*“ sind beides Schwünge mit „*Beispiel*“, d.h. mit **spannungsfreiem**

Oberkörper:

- der „*Zdarsky-Schwung*“ wird als „*Rückenbogen*“;
- der „*nordische Telemark*“ dagegen als „*Bauchbogen*“

gefahren:

- im „*nordischen Telemark*“ erfolgt im Bogen-Wechsel ein „Wechsel vom Bauchbogen auf Bauchbogen“ analog dem „Galoppwechsel nach dem *Pass-Prinzip*“,
- während im „*Schlangenbogen*“ ZDARSKYS ein „Wechsel von Rückenbogen auf Rückenbogen“ analog dem „Galoppwechsel nach dem *sog. Diagonal-Prinzip*“ erfolgt.

Beim „*Schlangenschwung*“ wird der Bogen:

- vom belasteten Bergski (Außenski) durch „*vorne Flachstellen*“ eingeleitete;
- durch „Gewichtübertragen“ auf den „vorne flachgestellten Innenski“ und anschließendem Umkanten fortgesetzt;
- und „auf der Kleinen Zehe des vorgestellten Innenskis“ beendet;
- dieser wird dann wieder flachgestellt und der unbelastete andere Ski wird nach vorne geführt;
- das Becken dreht sich also **der Schwerkraft folgend** im Hüftgelenk des belasteten Bergbeines **nach vorne**.

Das spiegelbildlich Gegensätzliche erfolgt beim Aneinanderreihen von nordischen „*Telemark-Bögen*“:

- der „*Telemark-Bogen*“ beginnt als „*Bauchbogen am belasteten vorderen Ski*“ (als Vorlage-Telemark);
- am Bogen-Ende wird in diesem Bogen aber (als Vorbereitung für den Bogen-Wechsel) **nach hinten gekippt**, wodurch der nachgestellte Ski belastet wird;
- der Bogen-Wechsel wird also **durch einen Übergang zum „Kauer-Telemark“ vorbereitet**;

- um den Bogenwechsel zu realisieren, muss nun durch Muskelkraft (gegen die Schwerkraft!) **das unbelastete vorgestellte Bein zurückgeführt werden**;
- das belastete kauernde Bein richtet sich dabei auf;
- der belastete (noch) Innenski kantet um und ermöglicht dadurch das **Rückwärtsdrehen** des „Rumpfes im Hüftgelenk des sich aufrichteten nachgestellten Bein“;
- welches nun durch das **„Zurückdrehen des Rumpfes“** zum belasteten-vorgestellten Bein eines erneuten „*Bauchbogens*“ wird.

Wir müssen uns immer vorstellen, dass das **Skilaufen im steileren Gelände** immer ein **„Rückwärtslaufen auf den Berg hinauf“** ist, welches nur deswegen als Vorwärtsbewegung erscheint, weil die **Schwerkraft eben stärker ist**.

Beim „*Schlangenschwung*“ braucht man nicht so stark gegen die Schwerkraft zu arbeiten, weil die „Rumpfbewegung im Hüftgelenk des Standbeines“ („*Beispiel*“) immer der Schwerkraft folgt, also **durch Loslassen zugelassen** werden kann.

Anders ist dies beim „Aneinanderreihen von Bögen des Nordischen Telemarks“ **im steileren Gelände**. Der „Wechsel vom Kauer-Telemark zum Vorlage Telemark auf die andere Seite“ erfordert nämlich im Bogen-Wechsel immer ein **„Beispiel gegen die Schwerkraft“**, d.h. ein **„muskelaktives Zurückdrehen des Beckens“**, bzw. ein Zurückdrehen der freien vorerst noch vorne liegenden Schulter.

Da dies im steileren Gelände schwierig ist, wird eben meist gemogelt und ein „*Mambo-Schwung*“ (mit Verdrehen der Wirbelsäule im Rumpf) mit Hochentlastung, bzw. mit **Springen** gefahren, und dabei wird jeweils

auf dem vorgestellten bogenäußeren Ski gelandet und so getan, **als hätte man auf der Buckelpiste eine „Telemark“ realisiert.**

Der Anfänger braucht davon aber noch gar nichts zu wissen.

Es reicht vorerst, wenn man z.B. mit Stöcken Tore aufstellt. Den Anfänger etwas mehr als eine halbe Skilänge oberhalb des aufgestellten Tores jeweils in „*Querstand*“ so auf den Hang stellt, dass sich die Ski-Bindung genau oberhalb des Tores befindet.

Die Aufgabe besteht nun darin, mit „*vorne Flachstellen*“ die Skier vorne so in die Fall-Linie zu drehen, dass man in der Fall-Linie durch das aufgestellte Tor fahren kann. Dann durch Umkanten hinten die Skier wieder zum „*Querstand*“ wegtreten.

So kann man auf dem Hang versetzt mehrere Tore aufstellen, die jeweils durch vorwärts oder rückwärts Rutschen zu erreichen sind.

Darauf achten, dass sowohl die Bogen-Einleitung als auch das Abbremsen **nach beiden Seiten** geübt werden.

Können die Anfänger den Bogen, dann darauf achten, dass nach „*vorne flach*“ sofort **der unbelastete Ski eine halbe Schuh-Länge vorgeschoben wird.**

„*vorne flach - Schuh vor!*“

Als nächstes dann vorgeben, dass immer **mit dem (etwas vorgestellten) Innenski gebremst** wird.

„*kleine Zehe vorne rein treten!*“

Nun darauf achten, dass **beide Skier auf der Piste bleiben**.

„vorne flach – treten“

Den „Tritt auf die Kleine Zehe“ soll man dann immer früher fordern.

„beide Skier vorne flach – sofort in die Kurve legen - und reintreten!“

Die weiteren Übungen ergeben sich von selbst **durch Variieren**.

Wichtig ist, jeden steileren Hang insbesondere für das **Seit-Rutschen auf dem Bergski** (z. B. das unbelastete Bein dabei in der Luft weit weg vom Körper spreizen), aber auch für das **„vorwärts-talwärts Rutschen“** sowohl auf dem **Bergski** als auch auf dem **Talski** zu nutzen (**mit Bauch-Bögen und mit Rücken-Bögen**).

Dann würde ich auf flacheren Hängen (wir sind noch am ersten Tag) den *„Pflug rückwärts“* einführen und *„Pflugbögen rückwärts“* fahren.

Daraus ergibt sich dann der **„Wechsel von Pflug rückwärts auf Pflug vorwärts“**.

Hier kann man gut den Wechsel von Vor auf Rücklage und zurück, sowie das Umsteigen von einem auf den anderen Ski herausarbeiten.

Hier kommen nun alle Phasen des Seit-Rutschens vor. Beim *„Kreisel“* („Walzer“) kann man dann selbst mitsprechen: *„vorne flach – hinten flach – vorne flach ...!“*