

# Hat Mathias Zdarsky seine Skifahr- Technik geändert und der seiner Gegner angeglichen?

Prof. Dr. Horst Tiwald  
27. 09. 2000

Vor einigen Monaten berichteten mir einige meiner Studierenden, dass Hans Zehetmayer ihnen und anderen erzählt habe, dass Mathias Zdarsky seine Fahrweise später geändert und der seiner Gegner angeglichen habe. Zehetmayer habe damals auch angemerkt, dass er einen diesbezüglichen Beitrag für die „Zdarsky-Blätter“ vorbereitet hätte und ihn in der nächsten Nummer veröffentlichen werde.

In diesem Zusammenhang soll Zehetmayer auch erwähnt haben, dass meine Sicht der Fahrweise Zdarskys falsch sei, weil ich offensichtlich nur die beiden ersten Auflagen des ersten Buches von Zdarsky gelesen und daher nicht bemerkt hätte, dass Zdarsky seine Meinung später geändert und der seiner Gegner angeglichen habe.

Da Hans Zehetmayer dies mir gegenüber nicht zum Ausdruck gebracht hat, bevor er seine Meinung mündlich veröffentlichte, und sich auch nicht, wie angekündigt, in den „Zdarsky-Blättern“ diesbezüglich schriftlich zu Wort gemeldet hat, will ich nun auf seine mir zur Kenntnis gebrachten Bemerkungen wie folgt erwidern.

Vorerst werde ich nochmals meine Sicht der Fahrweise Zdarskys in Erinnerung bringen:

Drei Entdeckungen Zdarskys waren für seine Technik entscheidend:

- das **Flachstellen der Ski** als Einleitung zum **Bogen-einwärts-Driften** der Skispitzen;
- das **rasche Hineinkippen des Körpers** in den kommenden Bogen bei gleichzeitigem **Gegendrehen des Fahr-Beines im Hüftgelenk**;
- das **Gewichtverlagern** auf den anderen Ski durch eine Art **Ausfallschritt, bei dem das Körpergewicht vom sich beugenden vorangestellten Bein aufgenommen** wird.

In der Schrägfahrt (am belasteten nachgestellten Ski!) ging es daher bei der Fahrweise Zdarskys vorerst darum, das Körpergewicht auf den vorangestellten Berg-Ski derart zu übertragen, dass das Berg-Bein **im Beugen** das Gewicht aufnimmt. Erst danach kam das **Flachstellen** der Ski, insbesondere des vorerst **voll belasteten Berg-Skis**. Das Flachstellen wird dadurch bewirkt, dass sich der **Körper rasch von der Berg-Seite nach vorne zur Tal-Seite der Ski** bewegt.

Diese Ganzkörperbewegung:

- verlagert den Körperschwerpunkt vorerst nach bogen-  
außen des aktuellen Bogens, bzw. nach **bogen-innen  
des kommenden** Bogens;
- bewirkt das **Flachstellen** der Ski;
- zieht die Ski **auf der noch etwas aufgekanteten  
Berg-Kante** talwärts **in den neuen Bogen hinein**.

Die voll belastete Berg-Kante (nach dem Bogen-Wechsel wird sie zur **bogen-äußeren Kante** des Skis) wird **ohne Entlastung**, bloß durch Flachstellen der Ski und Gegendrehen des Berg-Beines gegen den sich vorbewegenden Rumpf, durch die Schwerkraft bogen-einwärts gezogen. Danach werden die Ski vollkommen flach gestellt, um später umzukanten.

Was das Flachstellen der Ski betrifft, so ist mir beim Studium von Zdarskys Schriften nicht deutlich geworden, ob er mit „flach“ **waagrecht im Raum** oder **parallel zur Piste** meint.

Da Zdarsky auf unpräparierten Pisten fuhr, nehme ich aufgrund eigener Erfahrungen an, dass mit „**flach**“ waagrecht im Raum gemeint ist. Dies würde bedeuten, dass im geneigten Gelände beim Flachstellen die Berg-Kanten der Piste näher sind als die Tal-Kanten.

### **Dieses Bogeneinwärts-Driften des belasteten Berg-Skis ist das Entscheidende der Zdarsky-Technik!**

Diese Einwärts-Bewegung des Skis entspricht der Bewegung des vorangestellten Beines beim organischen Fortbewegungs-Muster des **Galopp-Wechsels**: das vorangestellte Bein dreht sich, nach dem Strecken, im Hüftgelenk **gegen den Rumpf** zur Körpermitte.

- Da Zdarsky den Bogen-Wechsel aus dem „Stemmfahren“ vom **belasteten, vorangestellten Berg-Ski** weg realisierte, bot sich das Flachstellen des belasteten Berg-Skis von selbst an.
- Bei seinen Gegnern dagegen, die den Bogen-Wechsel aus dem „Schrägfahren“ mit **belastetem Tal-Ski** propagierten,

**sperre sich bei Anfängern der belastete Talski naturgemäß gegen das Bogeneinwärts-Driften** in den kommenden Bogen hinein. Es blieb daher nur der Ausweg, den **unbelasteten** Berg-Ski auf seiner künftig bogen-inneren Kante **bogen-auswärts zu drehen** und ihn erst dann durch Umsteigen voll zu belasten.

Beim „Parallelschwung“ haben später die Nachfolger der Gegner Zdarskys, die sich weiterhin der Pflug-Methode verpflichtet fühlten, dieses Bogenauswärts-Drehen der Ski dementsprechend durch eine **Entlastungs-Phase** vorbereitet, auf die erst nach dem Bogen-Wechsel das umsteigende oder beidbeinig umspringende Belasten der Ski folgte. In dieses auf das **Entlasten** und **Auswärts-Bewegen der Skienden** fixierte Muster wurde dann später das verwindende Gegendrehen der Beine gegen den Rumpf, das bei Zdarsky ohne Entlastungs-Phase von Anbeginn da war, „eingepflanzt“.

Bei Zdarsky wurde dagegen beim Bogen-Wechsel der **voll belastete** Berg-Ski bloß **flach gestellt** und auf seiner **bogen-äußeren** Kante vorne **bogen-einwärts** gedreht, was durch das **Kippen** des Körpers nach **bogen-innen des kommenden Bogens** und durch das **Drehen des Berg-Beines** im Hüftgelenk **gegen den Rumpf** realisiert wurde.

**Der Körper ging voran, stellte die Ski flach, zog sie vorne in den neuen Bogen hinein und kantete sie dann voll um.**

Erst dann, wenn dieser Bogen-Wechsel durch **Kippen des Körpers**, bei gleichzeitigem **Gegendrehen des Berg-Beines**, realisiert war, erfolgte im Bogen ein Umsteigen auf den bogen-inneren Ski, der dann voll belastet wurde.

Beim „Schlangenschwung“ wurde von diesem belasteten bogen-inneren Ski dann der neue Bogen-Wechsel eingeleitet. Durch erneutes Kippen des Körpers nach bogen-außen wurden die Ski wieder flach gestellt und vorne in den neuen Bogen hineingezogen. Die im vorangegangenen Bogen bogen-innen gewesenen Kante wurde dadurch **ohne Entlastung** zur bogen-äußeren Kante des neuen Bogens.

Geschieht dies schnell, dann erscheint dieser Wechsel als ein **rasches Umkanten**, wie es Zdarsky in der ersten Auflage seines ersten Buches beschrieben hat.

Mathias Zdarsky brachte deutlich zum Ausdruck, dass es die einfachste Art einen Bogen zu fahren sei, die Ski einfach umzukanten.

Er beschrieb bereits im Jahre 1896 ganz exakt, wie durch die Taillierung der Ski die Kanten von sich aus, ohne weiteres Zutun des Menschen, den Ski in den Bogen hineinziehen.

Heute können wir beim **Carven** gut nachempfinden, wie Zdarsky mit seinem „**Schlangenschwung**“ steilste Hänge „**hinunter-kurvt**“ und welche Fahrweise er bereits vor 100 Jahren seinen Schülern beibrachte<sup>1</sup>.

Auf einen klaren Nenner gebracht:

- Zdarsky vertrat die Ansicht, dass man sich beim Bogen-Fahren **in die Kurve hineinlegen** und beim Bogen-Wechsel den **Körperschwerpunkt rasch auf die andere Seite der Ski** bringen müsse;
- seine Gegner, welche die Pflug-Methode propagierten, vertraten dagegen die Ansicht, dass man sich beim Bogen-Fahren **hinauslegen müsse**, um den bogen-äußeren Ski mit Belastung wegzuschieben, und dass man beim Bogen-Wechsel **die Ski entlastet auf die andere Seite des Körpers drehen** müsse.

**Zdarsky bewegte also den Körper auf die andere Seite der Ski, seine Gegner die Ski auf die andere Seite des Körpers!**

Beides ist technisch möglich und hat bei gegebenem Anlass auch seinen Sinn und seine Zweckmäßigkeit.

Die zentrale Frage ist aber, was für den Anfänger der angebrachte Weg ist, der ihn **für beide Varianten offen hält**.

Das Bewegen der Skienden ist, bei der Neigung vieler Anfänger, sich aus Angst zurückzulegen, ohnehin kein besonderes methodisches Thema.

Für mich ist es daher wesentlich, das durch das talwärts Vorlegen bewirkte Driften der Skispitzen zu erarbeiten.

**Es geht dabei auch darum, die achtsame Orientierung auf jenen Raum, in den man hineinfährt, und nicht auf den Raum, in den man hilfeschend zu stürzen sucht, zu entwickeln.**

Man kann nicht souverän Skilaufen, wenn man seinen **Wirk-Raum** psychisch wie ein Versicherungs-Paket im Rucksack hinter sich her schleppt.

---

<sup>1</sup> Vgl. Horst Tiwald. „Vom Schlangenschwung zum Skicurven. Mathias Zdarsky der erste ‚Ski-Curver‘“ in: Horst Tiwald. „Vom Schlangenschwung zum Skicurven. Die ‚Einbein-Methode als Anfängerlehrweg im Alpinen Skilauf“. Hamburg 1996: Edition Lietzberg. ISBN 3-9804972-1-6.

Vgl. auch meine im Internet zum Herunterladen abgelegten Texte.

Für das situative Skilaufen ist die **offene Achtsamkeit<sup>2</sup> nach vorne** fundamental. Auch aus diesem psychischen Grund ist es für mich ganz wichtig, die Anfänger möglichst bald akzentuiert **nach vorne** auf den Hang zu orientieren, wie es auch Zdarsky mit seinem **Torlauf** methodisch bewirkte.

Ich folge in meinem Lehrweg in entscheidenden Punkten der Sicht Mathias Zdarskys, auch wenn ich diese um einige Aspekte erweitere und manches differenzierter zu fassen und zu begründen suche, als es Zdarsky selbst getan hat.

Ich favorisiere, dem Muster des Galopp-Wechsels entsprechend, das Vermitteln des Bogeneinwärts-Driftens auf der bogen-äußeren Kante.

Hierfür eignet sich als Anfänger-Übung das Seit-Rutschen (nicht das Seit-vorwärts-Rutschen!!).

Dabei soll versucht werden, die Ski-Spitzen auf der Berg-Kante ins Tal zu drehen. Die Ski sollen bei dieser Übung aber nicht um die Skienden, sondern möglichst um die Skibindung gedreht werden, damit das Drehen des Standbeines im Hüftgelenk deutlich erlebt wird.

Dies kann man mit Anfängern bereits in der ersten Stunde machen:

**zuerst** Seit-Rutschen am **Berg-Ski**, dann Seit-Rutschen am Tal-Ski, jeweils mit dem Versuch, den Ski möglichst weit in die Fall-Linie zu drehen und dann wieder zum Seit-Rutschen zurückzukehren.

Später erfolgt dieses Üben dann mit dem Ziel, die Fall-Linie durch Vorbringen des Beckens in aufgerichteter Haltung **aufzunehmen** und erst nach einigen Metern wieder in das Seit-Rutschen zurückzukehren.

Hier soll klar erlebt werden, dass man in der Fall-Linie zwei Freiheitsgrade der Richtungswahl hat. Man ist frei:

- entweder in die ursprüngliche Schrägfahrt-Richtung zurückzukehren;
- oder aber diese auch umzukehren, womit der Bogen-Wechsel realisiert ist.

Bei dieser Übung kann auch das Vor-und-Rück-Schaukeln verdeutlicht werden:

- das Vor-Schaukeln beim Auslösen des Bogeneinwärts-Driftens und beim Aufnehmen der Fall-Linie;

---

<sup>2</sup> vgl. meine im Internet zum Herunterladen abgelegten Projektpapiere zum „Achtsamkeits- und Gewandtheitstraining“.

- das Rück-Schaukeln beim Zurückkehren in das Seit-Rutschen.

Wichtig ist, bei diesem Üben darauf zu achten, dass nicht sofort von einem Seit-Rutschen in das andere gewechselt wird, sondern die Fahrt in der Fall-Linie in psychisch entspannter Haltung realisiert wird. Der Anfänger soll souveräne Bekanntschaft machen mit der Bewegungsfreiheit und dem Genuss der Fahrt in der Fall-Linie.

Beim Seit-Rutschen am Berg-Ski machen, nach diesem Üben, viele Anfänger (bei richtiger Wahl der Piste) auf Anhieb einen Bogen-Wechsel, beim Seit-Rutschen am Tal-Ski meist kein einziger. Trotzdem ist es wichtig, **beides** zu versuchen!

**Je mehr man einseitig den Tal-Ski als den voll zu belastenden Ski propagiert, umso mehr versperrt man dem Anfänger den einfachen, natürlichen und später meist optimalen Weg zum Bogen-Wechsel.**

Wie einfach der Bogen-Wechsel vermittelt werden kann, das hat uns Zdarsky bereits vor hundert Jahren gezeigt. Heute können wir dies bei Snowboardern sehen, die eben nur **ein** Brett haben und daher gar nicht in der Lage sind, einen Pflug-Bogen zu versuchen.

Das Hinein-Kippen in den kommenden Bogen erfordert allerdings etwas Mut, den, wie Zdarsky beobachtete, viele Anfänger nicht aufbringen.

Zdarsky entwickelte daher einen Anfänger-Lehrweg, der dieses Problem durch die „**Zwangsgrätschstellung**“ zu umgehen suchte.

In seinem methodischen Vorgehen war es Zdarskys erstes Anliegen, vor dem Bogen-Wechsel ausschließlich den Berg-Ski zu belasten, um diesen auf das Bogeneinwärts-Driften vorzubereiten.

Zdarsky ließ daher aus dem Stand, im flachen Gelände, eine Art Ausfallschritt üben, mit dem später in der Schrägfahrt das Gewicht vom nachgestellten, belasteten Tal-Ski voll auf den vorangestellten Berg-Ski übertragen werden sollte. Bei diesem Gewicht-Übertragen ist es wichtig, dass vom vorangestellten Berg-Bein das Körpergewicht **im Beugen** aufgenommen wird.

Bei diesem Verlagern des Gewichtes wird der Tal-Ski zum nachgestellten, **un-belasteten** Stemm-Ski, der beim Bogen-Wechsel zur Spitze des Berg-Skis aufschließt.

Um den Bogen-Wechsel einzuleiten, werden nun **das gebeugte Berg-Bein gestreckt**, beide Ski flach gestellt und zunehmend auch der Tal-Ski mitbelastet. Die Ski-Enden werden auseinander ge-

spreizt, wodurch die sog. „Zwangsrüschstellung“ entsteht, die das Vorlegen psychisch erleichtern soll.

Der vorerst noch etwas mehr belastete Berg-Ski wird im neuen Bogen zum bogen-äußeren Ski und driftet bogen-einwärts, d.h. talwärts (also auf der bogen-äußeren Kante und nicht, wie beim Pflug-Bogen, auf der bogen-inneren Kante hinten nach bogen-außen!).

Erst nach diesem Hinein-Driften in den neuen Bogen erfolgt das Umkanten der Ski, wobei vorerst immer noch der ehemalige Berg-Ski mehr oder mindest gleich belastet ist.

Im schwierigen Gelände empfahl Zdarsky, **den ursprünglichen Berg-Ski auch nach dem Bogen-Wechsel noch weiter voll zu belasten**, in „Stemmlage“ den Schnee wegzuschieben und erst dann, als Vorbereitung für den nächsten Bogen, auf den bogen-inneren Ski umzusteigen.

Er lässt also die psychische Hilfe der „Zwangsrüschstellung“ mehr oder weniger weg oder kehrt **nach der Fall-Linie** kurzfristig wieder auf den ehemaligen Berg-Ski zurück.

Zdarsky empfiehlt hier also das, was er bereits in der ersten Auflage seines Buches beschrieben hat, aber beim Bogen-Wechsel den **Mut des Vorlegens ins Tal** fordert.

Für Zdarsky war der „Schlangenschwung“ ein rascher Wechsel der „Stemmstellung“ (nicht der „Stemmlage“!!) während der Fahrt.

Wie ich eingangs erwähnt habe, zweifelt Hans Zehetmayer mein Verständnis der Fahrweise Zdarskys an.

Im Grunde freue ich mich über seine Auslassungen, die mir meine Studierenden berichtet haben, weil ich seit 1996 auf diesen Vorwurf warte.

Hans Zehetmayer ist wohl der einzige, der Zdarskys und meine Schriften nicht nur aufmerksam gelesen hat, sondern **auch in der Lage ist, Text in Bild und dann in eigene Bewegung umzusetzen und dadurch das Geschriebene auch wirklich zu verstehen**.

Er war meines Wissens auch der erste, der den Ski-Rennsport nicht nur beobachtet, sondern auch etwas für die Ski-Methodik Brauchbares **gesehen** hat, nämlich, dass auch die Rennläufer **vor** dem Bogen-Wechsel den bogen-inneren Ski **zuerst belasten** und erst **dann umkanten**.

Zehetmayers Vermutung, dass ich nur die „Lilienfelder Skilauf-Technik“ (1896) in der ersten und zweiten Auflage als „Alpine [Lilienfelder] Skilauf-Technik“ (1903) kennen würde, trifft nicht zu. Ich kenne auch andere Auflagen von „Alpine [Lilienfelder] Skifahr-

Technik“, die nach Meinung von Friedl Wolfgang von der 5. bis 17. Auflage angeblich unverändert geblieben sein sollen.<sup>3</sup>

Ich habe Zdarskys Schriften nicht nur gelesen, sondern hinsichtlich bewegungstheoretischer Aspekte auch gründlich studiert.

Natürlich fiel auch mir dabei auf, dass zum Beispiel in der siebenten Auflage, mit der ich auch gearbeitet habe, etwas beschrieben wird, was sowohl zu dem im Widerspruch steht, was Zdarsky in seiner ersten Auflage darlegte, als auch zu dem, was er, in Übereinstimmung mit der ersten Auflage, zeitlich parallel zu den Neuauflagen seines ersten Buches in anderen Büchern und Aufsätzen schrieb.

Ich habe diese Widersprüche aber als „Druckfehler“ abgetan und meinen Studierenden das einheitliche Bild der Fahrweise Zdarskys vermittelt, dass sich aus der ersten Auflage seines ersten Buches und seinen weiteren Schriften ergab, die er bis zu seinem Lebensende publizierte.

Aufgrund meines intensiven Studiums der Schriften Zdarskys und der entsprechenden eigenen praktischen Fahrversuche war ich überzeugt, dass ich Zdarsky richtig verstanden habe und wartete daher die ganze Zeit gespannt darauf, dass mir jemand das vorwirft, was nun Hans Zehetmayer dankenswerter Weise getan hat.

Ich wollte eben gerne mit der Wucht der vielen Äußerungen Zdarskys die Druckfehler jener Auflagen, die ich nach Zehetmeyers Meinung nicht gelesen habe, entlarven.

Die Druckfehler sind nicht zahlreich, aber, wie Hans Zehetmayer offensichtlich scharfsinnig bemerkt hat, es sind auch sinnverdrehende dabei.

An einigen Stellen steht fälschlicher Weise „Stemmlage“ statt „Stemmstellung“ (beim Rückwärtsbogen: Fig. 29 und 30) und an anderer Stelle steht „Stemmbein“ statt „Standbein“ (beim Bogen: Fig. 21).

Dort heißt es:

*„Aus der Stemmstellung drehen wir uns mit dem Oberkörper **rasch** talwärts, strecken das Stemmbein (?), belasten beide Beine gleichmäßig, lassen die Fersenden **so weit als möglich** auseinander und halten beide **Ski vollkommen flach**. Der ganze Körper ist gestreckt, aber so weit nach vorne geneigt, dass wir fast fühlen, wir müssten auf das Gesicht fallen.“*

Gemeint ist natürlich, dass das **Stand-Bein**, d.h. das vorangestellte, bergseitige Fahr-Bein, genau wie beim Galopp-Wechsel, gestreckt wird.

---

<sup>3</sup> Friedl Wolfgang, „Mathias Zdarsky – Der Mann und sein Werk“. Lilienfeld 1987. S. 156.



Der Druckfehler ist ganz offensichtlich, denn die im Buch unmittelbar davor beschriebene Figur 20 zeigt ein voll gestrecktes Stemm-Bein und ein gebeugtes Stand-Bein. Also kann nur dieses gestreckt werden, denn nach dem Strecken soll ja, wie der obige Text deutlich beschreibt, der ganze Körper (also beide Beine) gestreckt sein.

Wenn man erkannt hat, dass die Fahrweise Zdarskys dem Galopp-Muster folgt, wie ich in mehreren Schriften aufzuzeigen versucht habe<sup>4</sup>, ist es ohnehin klar, dass es sich im oben zitierten Text um einen Druckfehler handeln **muss**.

Langer Rede kurzer Sinn:

ein Entlarven der Druckfehler, auf die Zehetmayer offensichtlich seine eigene Sicht der Zdarsky-Technik aufgebaut hat, ist durch mich gar nicht mehr erforderlich.

Zdarsky hatte diese Druckfehler, die sich in der dritten Auflage eingeschlichen und durch mehrere Auflagen hindurch fortgeschrieben haben, bereits selbst entdeckt und korrigiert.

**Im „Zdarsky-Archiv“ in Lilienfeld befindet sich ein Exemplar der 15. Auflage „Alpine (Lilienfelder) Skilauf-Technik“, in das Mathias Zdarsky, als Vorlage für weitere Auflagen, eigenhändig alle Korrekturen jener Druckfehler, auf deren Entlarfung ich mich so gefreut hatte, selbst eingetragen hat!**

**HORST TIWALD**

<[www.horst-tiwald.de](http://www.horst-tiwald.de)>

---

<sup>4</sup> Horst Tiwald. „Von Pflugbogen, Schlangenschwung und ‚Schuß-Bums-Technik‘. Beiträge zur Geschichte des Alpenen Skilaufs“. Hamburg 1996: Edition Lietzberg. ISBN 3-9804972-0-8.