

Das Drama der Telemark-Landung beim Skispringen

HORST TIWALD

www.mathias-zdarsky.de

11. 01. 2013

Dem interessierten Fernsehzuschauer kann es nicht verborgen bleiben, dass mit der **Telemark-Landung** beim **Skispringen** etwas nicht stimmt.

Es sieht wie etwas **Aufgesetztes** aus, das dem Springer bloß Probleme bereitet.

Es wird auch gar nicht klar, was ein **Telemark** eigentlich sein soll.

Offensichtlich reicht es:

- unmittelbar nach der Landung eine **zumindest angedeutete Schrittstellung** einzunehmen;
- und dann mehr oder weniger auf einem Ski **einige Meter sturzfrei weiterzuzaubern**.

Wie fing das Skispringen an?

Als der **nordische Skilauf** nach **Mitteleuropa** kam, fasste er vorerst bei den Großstädten Fuß, so auch in **Wien**.

Aus dem Jahre 1893 berichtet **ERICH BAZALKA**:

„Am 26. Jänner 1893 fand im Hotel *"Kaiserin-Elisabeth"* die Gründungsversammlung des zweiten Ski-Clubs in ÖSTERREICH, des "NIEDERÖSTERREICHISCHEN SKIVEREINS" statt, der bald darauf in "ÖSTERREICHISCHER SKIVEREIN" umbenannt wurde.

FÜRST WINDISCHGRÄTZ und EMANUEL BRATMANN wurden zu Präsidenten gewählt, wobei besonders letzterem das Aufblühen des Skisports zu danken ist, weil er nicht unbeträchtliche Summen aus seinem Privatvermögen zur Verfügung stellte.

Bald darauf veranstaltete der Verein in PÖTZLEINSDORF ein Schau-laufen, das vor geladenen Gästen in Szene ging.

Der norwegische Bäckergehilfe SAMSON demonstrierte die praktische Verwendung der Ski.

Das Erstaunen der Zuschauer verwandelte sich aber zur Begeisterung, als der NORWEGER auf einer improvisierten Schanze Sprünge von 10 - 12 m unternahm.

Ein ähnlich packendes Schauspiel menschlicher Geschicklichkeit hatte man zuvor noch nie gesehen!

Die nächste größere Aktivität des ÖSTERREICHISCHEN SKIVEREINS (ÖSVN) war die Teilnahme am ersten Skiwettlauf in MITTELUROPA, in MÜRZZUSCHLAG am 2.2.1893, der vom VERBAND STEIRISCHER SKILÄUFER veranstaltet wurde.

Die Rennstrecke war eine 10 m breite Bahn, ca. 600 m lang, 9,5 Grad geneigt, dann eine rechtwinkelige Kurve nach links und 20 m ebener Auslauf.

SAMSON gewann das Rennen und krönte das Skifest mit einigen 6-Meter-Sprüngen von einem 60 cm hohen verschneiten Düngerhaufen.“

Im Wesentlichen ging es dabei um ein **ästhetisch schönes Fahren** auf **ganz einfachen flachen Pisten**.

Der **Telemarkbogen** war die Krönung der Abfahrt. Am Ende der Abfahrt musste man **in schöner aufrechter Haltung** als **Halteschwung** eine **Vorlage-Telemark** fahren.

Formen des nordischen Telemarks

Es gab;

- den **Vorlage-Telemark**;
- und den **Kauer-Telemark**.

Beide wurden in **Schrittstellung** gefahren:

- Beim **Vorlage-Telemark** wurde das Gewicht vom hinteren Ski auf den vorderen **übertragen**, der dann **in einem Ausfallschritt stemmend den Bogen fuhr**. Beim Links-Bogen wurde also vom nachgestellten linken Ski, der etwas auf seiner **Kleinzehen-Kante belastet war**, das Gewicht auf den vorgestellten auf der **Großzehen-Kante** und etwas nach links quergestellten Ski übertragen. Das nachgestellte linke Bein wurde dann stark gebeugt und mit dem Knie zur Bindung des vorgestellten Skis geführt. Dieses **Knien** ließen die damaligen Bindungen zu.

- Beim **Kauer-Telemark** blieb das Gewicht auf dem nachgestellten und auf seiner **Kleinzehen-Kante belasteten Ski** und der andere Ski wurde **unbelastet** nach vorne stemmend quer gestellt. In diesem Falle **kniete man nicht** am hinteren Ski, sondern man **kauerte** sich auf ihm nieder.

Telemark heute im steilen Gelände

Da gibt es ganz unterschiedliche Techniken.

Die meisten haben mit dem ursprünglichen **nordischen Telemark**, der für **flaches seichtes Gelände konzipiert** wurde, nicht mehr viel zu tun.

Die häufigste Form ist heute ein **Winkelspringen vom vorgestellten Ski auf den anderen** zwischenzeitlich **auch vorgestellten** Ski.

Mit welcher **Rumpfdynamik** man von einer zur anderen Seite kommt, ist dabei nicht festgelegt.

Hauptsache man landet in **Schrittstellung**.

Meist wird das **Winkelspringen** mit dem „**Mambo**“ des Schweizer **JOSEF DAHINDEN** gefahren.

Der Wechsel erfolgt dabei ganz ähnlich wie beim „**Wedeln**“ von **STEFAN KRUCKENHAUSER**, der sein **Wedeln** ebenfalls **aus dem Pflugwedeln über das Winkelspringen entwickelt hat**.

Hier wurde allerdings vom **nachgestellten** Ski auf den zwischenzeitlich ebenfalls **nachgestellten** Ski vorerst **umgesprungen**.

Im Lehrweg wurde dann später **ohne merkbare Hochentlastung** über die Piste **gewischt**, was den Ausdruck „**Wedeln**“ hervorbrachte, den es allerdings schon zur Zeit von **HANNES SCHNEIDER** gab.

HANNES SCHNEIDER war nämlich von der **Bilgeri-Technik** abgerückt.

BILGERI wollte sich nämlich von der **Zdarsky-Technik** unterscheiden und sich der **nordischen Fahrweise** wieder angleichen.

BILGERI führte, um sich von **ZDARSKY** zu unterscheiden, selbst als wesentliches Merkmal an:

- dass er nicht den **nachgestellten Außenski** wie **ZDARSKY** ausstemme;
- sondern den **vorgestellten Außenski** wie die **Norweger**.

Übersehen hat **BILGERI** dabei:

- dass **ZDARSKY** im Bogen den **unbelastet** nachgestellten Außenski ausstemmte;
- er dagegen im Bogen den vorgestellt **belasteten** Außenski;
- also ganz **ähnlich, wie heute der nordische Telemark im steilen Gelände gefahren wird**.

Der Sinn des Telemarks

Der eigentlich Sinn des **Telemarks** liegt schon in der **Schussfahrt**.

Für die **Schussfahrt** im ungespurten Gelände wurde immer empfohlen:

- **in Schrittstellung zu fahren**;
- da man hier unvorhergesehene Probleme **besser korrigieren** könne.

Die Möglichkeit, **mit dem vorne quergestellten Ski zu bremsen**, also den **Telemark** in der einen oder anderen Form zu fahren, lag daher nahe.

So gesehen könnte der **Telemark** nach der Landung im Skispringen eher eine Hilfe als ein Erschwernis sein.

Warum ist dies beim heutigen Skispringen im steilen Gelände nicht mehr der Fall?

Fragen wir die Gämsen

Auf relativ horizontalem Boden ist der **Passgang** jenes Muster, welches **Gleichgewichtsprobleme** optimal löst.

Deswegen sind dort auch der **Pflug** und der **Vorlage-Telemark**, welche dem **Muster des Passes** entsprechen, angebracht und hilfreich.

Im steilen Gelände ändert sich dies:

- die **Gämsen** bedienen sich dort nicht des **Pass-Prinzips**;
- sondern des **Diagonal-Prinzips**,
- welches auch der **Zdarsky-Technik** zugrunde lag;
- und das heute den **alpinen Ski-Rennsport** beherrscht.

Die Zeit der „**Wedler**“ und „**Winkelspringer**“ nach den **Pflug-Muster**, d.h. nach dem **Pass-Prinzip**, ist im heutigen **Ski-Rennsport** vorbei, nicht aber im skischulischen **Freizeitsport**.

Es gibt aber heute vom **Telemark**:

- nicht nur ein **nordisches Muster** nach dem **Pass-Prinzip**;
- sondern auch ein **alpines Muster**, welches dem **Diagonal-Prinzip** folgt.

Es ist dies jener Bogen, den **ZDARSKY** als „**Telemark**“ bezeichnete.

Hier wird der Bogen auf dem **belasteten vorgestellten Ski** auf seiner **Kante der Kleinen Zehe** gefahren.

Mit diesem **alpinen Telemark** gelangt man aber, wenn man ihn im Sprung nach der Landung ohne entsprechende Rumpfdynamik **bloß aufsetzt**, in arge Probleme:

- der **vorgestellte Ski** zieht dann nämlich in die Kurve zu seiner **Kleinzehen-Seite**;
- und der **nachgestellte unbelastete Stemmski** verliert Bodenhaftung;
- und verhakt sich unter Umständen gefährlich.

Woran liegt das?

Fragen wir die Pferde

Wollen **Pferde** über ein **höheres Hindernis** springen, dann nehmen sie vorher im **Galopp nach dem Diagonal-Prinzip** Geschwindigkeit auf, z.B. im **Links-Galopp**, wo die **linke Seite vorne führt**.

Dies würde beim Absprung im Skispringen einer **stärkeren Druckbelastung** des linken Skis entsprechen.

Pferde springen aber aus einer **Ganzkörperbewegung** aus dem Links-Galopp heraus **in der Art** ab:

- dass sich in der Luft der Körper so **umorganisiert**;
- dass das Pferd dann **im Rechts-Galopp landet**.

Es erfolgt also in der **Schwebe des Sprunges** ein **Galopp-Wechsel**, welcher einerseits:

- den **Flug des Pferdes stabilisiert**;
- und andererseits die Landung im **Rechts-Galopp** nach dem **Diagonal-Prinzip** vorbereitet.

Beim Skisprung verliert durch diese Rumpfdynamik des Galopp-Wechsels nach dem Landen das nachgestellte Fangbein nicht die Bodenhaftung.

Der **Rumpf** ist also im Flug aktiv **verwunden** und kann so leichter das **Gleichgewicht korrigieren**.

So kann man auch Skispringer sehen:

- welche, um Gleichgewicht zu finden, vorwiegend **mit den Armen rudern**;
- und andere, welche sich vorwiegend, wie ein „**Helikopter**“, im **Rumpf winden**.

Über den Absprung

Der **Absprung** ist eine **Ganzkörperbewegung**.

Oft hat man aber den Eindruck:

- dass die Meinung vertreten wird, dass **die Beine** den Rumpf nach oben schieben;
- tatsächlich schiebt aber **vorerst** der Rumpf **die Beine gegen den Boden**;
- die großen **rumpfnahen Gelenke arbeiten zuerst**;
- vorerst wird also auf diese Weise **vom Rumpf her mit Muskelkraft** aktiv auf den Boden **gedrückt**; die Beine werden dabei vom Rumpf weggestreckt;
- dadurch werden im Boden **Reaktionskräfte** mobilisiert;
- welche dann, **durch den Körper geleitet**, den Körperschwerpunkt nach oben schieben.

Es kommt also letztlich auf die **Arbeit des Rumpfes** an, **was er mit diesen Reaktionskräften macht.**

Ob man dann im Leistungssport in kaum merkbarer Schrittstellung abspringt oder nicht, das spielt **dann** keine Rolle mehr, **wenn der Rumpf lebendig mitarbeitet.**

Was aber nicht bedeuten muss, dass er sich im Normalfall auch deutlich wie ein „*Helikopter*“ winden muss.

Sprung-Talente sind dann jene:

- die trotz der biomechanisch geleiteten Schulung, **die nicht zu verachten ist;**
- ihre natürliche **Wildheit** behalten haben und mit dem **ganzen Körper** springen, fliegen und landen.