

# Die Zdarsky-Technik

Gedanken zu einem Foto der Ski-Demonstration  
der Mitglieder der Lerch-Gesellschaft<sup>1</sup>  
in Joetsu City, dem früheren Takada.

Hamburg, 12. 01. 2003



Foto: Prof. Koichi Ikeda, Ohu Universität, Japan

Demonstratorin: Frau Masuda.

Demonstration: 10. 02.2002 in Takada, Japan

Dieses Foto ist für mich sehr interessant, denn ich frage mich, ob die abgebildete "Zwangsrutsch-Stellung" von Major Theodor Edler v. Lerch wirklich in dieser Art gelehrt wurde, oder ob etwas verloren gegangen ist bzw. von späteren Einflüssen der Arlberg-Schule (Hannes Schneider) verändert wurde.

---

<sup>1</sup> Theodor Edler von Lerch (1869-1945) wurde 1910 als Major im österreichischen Generalstab zur kaiserlichen japanischen Armee abkommandiert. Als Schüler von Mathias Zdarsky, dem Begründer des alpinen Skilaufs, führte daher Major von Lerch bereits 1911 den Skilauf in Japan nach der „Alpinen (Lilienfelder) Skifahr-Technik“ ein.

Dies ist nämlich bei den österreichischen Nostalgie-Gruppen der Fall. Unsere Nostalgie-Gruppen zeigen ebenfalls vorwiegend die Kleidung, das Ski-Material und den Einstock der damaligen Zeit, fahren aber nicht deutlich die Zdarsky-Technik.

Wenn das Foto wirklich die "Zwangsratsch-Stellung" der Lehr-Methode von Mathias Zdarsky zeigen will, dann müssten "beide" Ski vorne „vollkommen flach“ auf der Piste liegen.

- Auf dem Foto sind sie aber wie beim Pflug „gekantet“. Sie zeigen daher eine Phase des „pflugartigen Stemmbogens“ der „Arlberg-Schule“ kombiniert mit dem Umsetzen des Einstockes in der Art von Zdarsky.

- 

Wie aber bekannt ist, hat Zdarsky wiederholt ausdrücklich betont, dass der Stock für seine Technik „mechanisch“ gesehen ganz unwesentlich ist!

Die Nostalgie-Gruppen folgen in diesem Punkt bedauerlicher Weise den Gegnern Zdarskys, wenn sie den Einstock betonen. Vermutlich werden sie auch aus Show-Gründen dazu verführt, den von Zdarsky für seine Fahr-Technik wiederholt ausdrücklich als „unwesentlich“ bezeichneten Einstock, nun als wesentliches Merkmal der Zdarsky-Technik zur Schau zu stellen.

Zdarsky hat an keiner Stelle seine Bogen-Technik von einer „mechanischen“ Stock-Hilfe abhängig gemacht. Er hat bloß aus anderen Gründen wiederholt auf die Vorteile seines Einstockes gegenüber den Doppel-Stock-Techniken hingewiesen.

- Den Irrtum einer „mechanischen“ Bedeutung des Stockes für die Bogen-Technik von Zdarsky hat erst Erwin Mehl mit seiner

„Zdarsky-Festschrift“<sup>2</sup> in der auch Beiträge gesammelt sind, die Zdarskys Fahrweise etwas beschreiben (der eine von Siegfried Amanshauser<sup>3</sup>, der andere von Fritz Hoschek<sup>4</sup>) eingeschlichen. Diese beiden Beiträge beschreiben eine Fahr-Technik, die Zdarsky selbst nie gefahren oder in der dort angeführten Weise theoretisch begründet hat.

Diese Festschrift trägt, in jenen Teilen, in welchen Zdarskys Fahrweise beschrieben wird, in subtiler Weise mehr die Handschrift der Gegner Zdarskys als die von Zdarsky selbst.

Das Wissen um die Technik von Zdarsky wurde meines Erachtens daher erst durch diese Festschrift total verschüttet. Das spätere Theoretisieren über die Fahrweise von Zdarsky folgte nämlich daraufhin nicht mehr unmittelbar den Schriften Zdarskys, sondern vorwiegend den fremden Darstellungen in der Festschrift, denen man im Vertrauen auf ihre Richtigkeit blind gefolgt ist, statt Zdarsky selbst zu lesen.

- Man muss daher heute Zdarsky selbst lesen und es auch tatsächlich ausprobieren, um zu erfahren, wie er selbst wirklich gefahren ist und erfolgreich gelehrt hat.

Zdarsky fuhr genau das Gegenteil der „späteren“ Arlberg-Technik. Zdarsky wiederholte immer wieder ganz ausdrücklich, dass bei der Zwangsgrätsch-Stellung "beide Ski vollkommen flach gestellt" sein müssen.

- Die Zdarsky-Technik ist eben eine "Vorlage-Technik", bei der beide Ski, weil sie eben vorne vollkommen "flach" gestellt sind,

---

<sup>2</sup> Vgl. Erwin Mehl (Hrsg.): „Zdarsky – Festschrift zum 80. Geburtstag des Begründers der alpinen Skifahrweise“ Wien-Leipzig 1936

<sup>3</sup> Siegfried Amanshauser: „Fortleben Zdarskyscher Gedanken in der Fahr- und Lehrweise des alpinen Skilaufs“

<sup>4</sup> Fritz Hoschek: „Zdarskys alpine Skifahrtechnik und das heutige natürliche Schwungfahren“

"vorne" mit beiden "flachgestellten Ski-Spitzen" talwärts driften können.

- Die Arlberg-Schule fuhr dagegen in "Hock-Stellung" mehr eine "Rücklage-Technik", die bemüht war, insbesondere das Ski-Ende des Berg-Skis (des bogenäußeren Skis) auf seiner Innen-Kante (Kante der Großen Zehe!) am Bogen-Beginn "hinten" mit der Ferse nach bogen-außen zu schieben.

Zdarsky fuhr vor dem Einleiten des Bogens in „Stemm-Stellung“ auf der Außen-Kante des voll und „einzig“ belasteten Berg-Skis. Der Tal-Ski war hinten ausgestemmt, aber vollkommen entlastet. Bei der Einleitung des Bogens brachte Zdarsky sein „Becken“ (indem er das Hüft-Gelenk des voll belasteten Berg-Beines streckte) nach vorne und driftete dann, den gesamten Körper am Berg-Bein voll aufrichtend, auf "dieser" Kante des Berg-Skis mit zunehmenden Flachstellen der Ski „vorne“ talwärts bis zur Zwangsgrätsch-Stellung.

In dieser Phase waren dann "beide" Ski vollkommen flach gestellt und konnten dadurch "vorne" leicht über die Fall-Linie drifteten.

- Würden sie dagegen „pflugartig“ gekantet sein, dann könnte der bogen-äußere Ski ja „vorne“ nicht talwärts driften und müsste daher „hinten“, wie bei der Arlberg-Technik, nach bogen-außen geschoben werden.

Bei der Zdarsky-Technik sind in der Zwangsgrätsch-Stellung beide Ski „vorne“ für das Drehen „offen“, das heißt vorne entweder vollkommen flach oder (in der Fahrtrichtung vorne bogen-innen „offen“) auf den bogen-äußeren Kanten, wenn überhaupt, dann nur ganz leicht aufgekantet! Die bogen-äußeren Kanten greifen dann leicht in die Piste und der Ski rutscht dann auf diesen Kanten „vorne“ talwärts!



Dieses Bild<sup>5</sup> zeigt Mathias Zdarsky in der Phase der Zwangsgrätschstellung in einem Bogen zur rechten Körperseite hin.

- Das Wesen der Zdarsky-Technik liegt daher darin, dass die Achtsamkeit voll auf die Ski-Spitzen gerichtet ist, das „Becken“ beim Einleiten des Bogens (beim Aufrichten auf dem vorerst alleine belasteten Berg-Bein) nach „vorne“ gestreckt und dadurch der ganze Körper nach vorne talwärts gebracht wird. Diese Bewegung leitet das Talwärts-Driften der vorne vollkommen flach gestellten Ski-Spitzen ein. Der Körper wird also im talwärts Vorlegen „auf die andere Seite der Ski“ gebracht!

---

<sup>5</sup> Dieses Bild ist dem Buch von Mathias Zdarsky: „*Skifahr-Technik. Eine Anleitung zum Selbstunterricht*“. Berlin 1911. Seite 72 entnommen.

- Die Arlberg-Technik fixiert dagegen die Aufmerksamkeit des Ski-Läufers auf die Ski-Enden. Der Läufer fragt sich dann, wie die Ski-Enden „auf die andere Seite des Körpers“ gedrückt oder durch „Entlasten“ möglichst reibungsfrei geschoben oder durch Springen gehoben werden können.

Dies ist ein wesentlicher Unterschied!

- für die Arlberg-Technik sind daher bei der Einleitung des Bogens die "Entlastung" der Ski-Enden und der Fersen-Schub der „gekanteten“ Ski wesentlich,
- für die Zdarsky-Technik ist dagegen das "Belasten" der vorne "flach" gestellten Ski zentral.
- Bei der Arlberg-Technik wird also der Bogen durch „Entlasten“ eingeleitet, bei der Zdarsky-Technik“ dagegen durch „Belasten“.

Mathias Zdarsky beschrieb seine „Zwangsrüschstellung“ wie folgt:

*„Aus der Stemmstellung drehen wir uns mit dem Oberkörper rasch talwärts, strecken das Standbein<sup>6</sup>, belasten beide Beine gleichmäßig, lassen die Fersenenden 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.*

*Der Stock ist fast wagrecht, frei zu halten.*

*Mangel an Schneid in diesem Moment erschwert die Übung ungemein.*

*Hauptfehler sind:*

---

<sup>6</sup> Hier hat sich in der ersten Auflage des Buches von Mathias Zdarsky „Skifahr-Technik. Eine Anleitung zum Selbstunterricht“ ein Druckfehler eingeschlichen und bis zur 15. Auflage durchgeschleppt. Irrtümlich steht dort statt „Standbein“ das Wort „Stemmbein“.

Zdarsky hat in einem Exemplar der 15. Auflage diesen Fehler selbst entdeckt und handschriftlich als Vorlage für die kommende Auflage korrigiert. Dieses Korrektur-Exemplar liegt im Zdarsky-Archiv in Lilienfeld.

- *Rückgeneigte, obzwar nach vorne gekrümmte Haltung,*
- *Fersenenden der Skier nicht auseinander,*
- *Kanten des bogeninneren Skies nach der Kleinzehenseite. Der Sturz ist dann unvermeidlich.*

*Ferner ist noch zu beachten, dass in der Stemmstellung die Spitze des Stemmskis sich weiter rückwärts befindet, als die des Fahrski, wogegen in der Zwangsgrätschstellung beide Skispitzen dicht beieinander sein müssen.“*

**HORST TIWALD**

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