Zeitschrift: Ski : Jahrbuch des Schweizerischen Ski-Verbandes = Annuaire de l'Association Suisse des Clubs de Ski

Herausgeber: Schweizerischer Ski-Verband

Band: 7 (1911)

Artikel: Der Christianiaschwung

Autor: Caulfeild, Vivian / C.E.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-541484

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Der Christianiaschwung

Aus «How to Ski» von VIVIAN CAULFEILD
Uebersetzt von C. E.*)

Dieser Schwung ist, je nach dem Zweck seiner Verwendung und je nach der Beschaffenheit des Schnees, entweder eine äusserst schwierige, oder aber die leichteste Art zu Wenden oder Anzuhalten.

Er ist am leichtesten auf einer harten (haltbaren) Eiskruste entweder mit oder ohne leichte Decke lockeren Schnees darauf; darum sollte man zum Ueben solchen Schnee aussuchen. Meist sind die durch Skispuren hart getretenen Uebungsplätze gerade das Richtige dafür. Die Neigung ist nicht so wichtig, denn dieser Schwung lässt sich gerade so leicht an einem steileren Abhang erlernen als an einem sanften. Die folgende Anwendungsart ist im allgemeinen Erfolg versprechend:

Schwung nach rechts bergaufwärts: Fahre in Normalstellung schräg den Abhang in mässiger Steilheit hinab, mit dem Hügel zu deiner Rechten, das Gewicht auf dem linken Ski, der rechte Ski ungefähr einen Fuss weit vor.

Wenn du hübsch in Gang bist, so lehne gut vorwärts, biege das vordere Knie eher noch stärker, übertrage das Gewicht vom linken Fuss auf den rechten *Absatz* und schleife den linken Ski ungefähr sechs Zoll weiter nach hinten. Drehe dann die Spitze des linken Ski leicht nach aus — d. i. abwärts, so dass er die Stellung der Fig. 37 A 1 einnimmt, und stelle ihn gleichzeitig flach, indem du den Knöchel nach aussen drehst.

Dann wirst du sofort bergwärts zu drehen beginnen, denn in dieser Stellung wirkt der linke Ski, der keine Last trägt, wie ein Steuerruder auf den andern, indem sein hinteres Ende bergabwärts nach links gedrückt wird. Sobald du zu drehen begonnen hast, musst du den linken Ski wieder nach innen und vorwärts führen, ohne jedoch das Gewicht darauf zu verlegen. Hältst du alles Gewicht auf dem Absatz des rechten Fusses vereinigt, so wirst du zum Stillstand kommen;

*) Mit freundlicher Erlaubnis des Verfassers und der Verleger James Nisbet & Cie., London.

die Ski weisen mehr oder weniger nach aufwärts und stehen nebeneinander in Normalstellung, der rechte eher etwas vor.

Wenn der linke Ski wieder parallel zum andern zu liegen kommt, kann er gekantet und der linke Absatz gleicherweise wie der rechte belastet werden, *aber nicht vorher.*

Die Schwierigkeit dabei ist, wie bei all diesen Schwüngen, das ganze Gewicht auf einen Ski allein zu legen. Wenn am Anfang des Schwungs das Gewicht einmal auf den rechten Ski übertragen worden ist, muss es hier bleiben, bis die Ski wieder parallel stehen. Um das sicher ausführen zu können, ist es nötig, sich nach vorwärts zu lehnen und das rechte Knie gut über den Fuss zu beugen. Das mag so aussehen, als wollte man das Gewicht auf die Zehen werfen; allein die Versuchung, dass dies wirklich geschieht, ist geringer bei dieser Beinstellung, als wenn das Bein gestreckter ist.

Ein kleines Heben des linken Absatzes wird die Neigung, diesen Fuss zu belasten, vermindern.

Wenn der linke Fuss belastet wird, ist es unmöglich, die Ski in dem spitzen Winkel zu behalten, wie ihn die Zeichnung zeigt, besonders wenn der linke nicht flachgestellt wurde, sondern noch auf seiner innern Kante steht. Die Ski werden dann, statt miteinander zu schwingen, in der Richtung, nach der ihre Spitzen zeigen, davonlaufen. Bei diesem Schwung sowohl als beim Telemark neigt der Anfänger dazu, sich zu stark einwärts, gegen den Hügel, zu lehnen. Wie ich schon erklärte, kann ein Ski niemals wie ein Schlittschuh eine Kurve einschneiden, sondern schleift beim Wenden seitwärts sowohl als vorwärts;

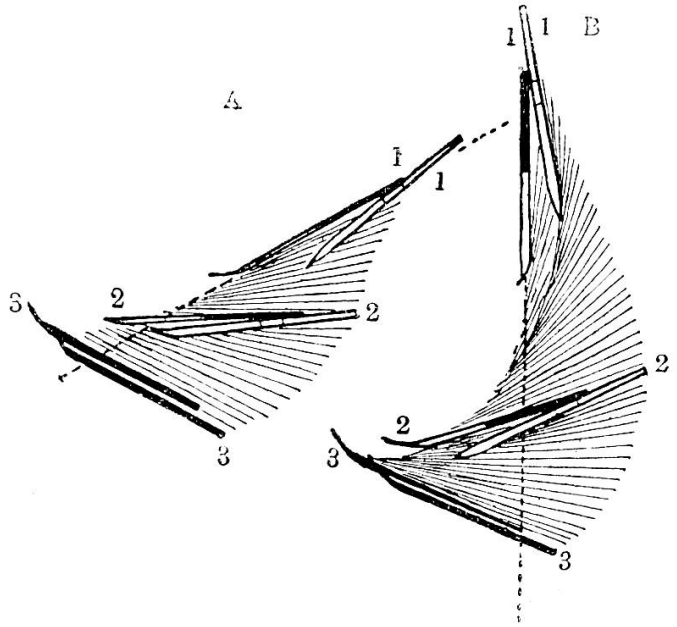

Fig. 37. Aufwärts-Christianiaschwung nach rechts, A aus einer Querfahrt, B aus einer geraden Abfahrt heraus. (Die schwarzen Teile sind zu belasten.)

und je dünner die Schneeschicht, je steiler der Hang und je grösser die Schnelligkeit, desto stärker ist dieses Seitwärtsgleiten. Wird die Wendung nach rechts ausgeführt, so bewegt sich daher der rechte Fuss, statt sofort nach rechts von der ursprünglichen Spur abzudrehen, zuerst links und unter ihr; und, wenn der Hügel steil und der Schnee nicht tief ist, kann er noch nach Beendigung des Schwungs links von ihr sein, obschon die Tatsache, dass die Ski*spitzen* auf der andern Seite der Spur bleiben, dies zuerst nicht erkennen lässt (Fig. 37).

Es ist daher klar, dass, wenn das Gleichgewicht auf dem rechten Ski richtig beibehalten werden soll, sehr wenig Einwärtsneigung nötig ist, und die üblichen Vorschriften über Drehen und Einwärtsneigen des Körpers während der Ausführung des Schwungs sind höchst irreführend.

In der Tat lässt einen, obgleich man wirklich einwärtslehnen soll, wenn der Schwung begonnen hat, der Instinkt, einen Fall nach auswärts zu vermeiden, die Sache dermassen übertreiben, dass man im Anfang *besser* tut, das Gewicht eher auf die linke Seite und bergabwärts zu werfen — aber nach *vorn,* nicht rückwärts auf den linken Ski —, um das Gleichgewicht richtig zu behalten.

Man muss versuchen, das Seitwärtsgleiten zu begünstigen, nicht sich dagegen wehren; und der einzige Weg dazu ist der Versuch, das Gewicht leicht nach aussen zu verlegen, oder sich auf jeden Fall vor der leisesten Neigung, nach innen zu lehnen, hüten, eine Stellung, die man unwillkürlich anzunehmen versucht ist, sobald das Seitwärtsgleiten beginnt.

Am Ende des Schwunges hält das Kanten der Ski das Seitwärtsgleiten auf und zwar eher plötzlich bei einer scharfen Drehung in weichem Schnee; erst dann sollte eine bewusste Anstrengung, nach innen zu lehnen, gemacht werden, *nie bei Beginn des Schwunges.*

Es ist unnütz, den Schwung beschleunigen zu wollen durch Drehen, Neigen oder Schwingen des Körpers; wie gesagt, wenn du überhaupt zu drehen versuchst, bist du fast sicher, zu fallen. Wenn du dagegen versuchst, *geradeaus zu gehen* und einfach die Ski so hältst und das Gewicht so verteilst, wie ich es beschrieben habe, wirst du wahrscheinlich ohne Schwierigkeit herumkommen.

Kannst du den Schwung nach rechts ausführen, so lerne ihn in derselben Weise nach links machen, wobei natürlich links für rechts vertauscht werden muss, und in der Rich-

Christania, Quersprung, Telemark.

W. Amrhein, phot.

tung rechts für links. Wenn du auch dieses kannst, dann über ihn wieder nach rechts, aber diesmal bei steilerem Hinunterfahren und dann gleicherweise nach links, bis du zuletzt nach rechts und links wenden kannst, wenn du *gerade* nach abwärts fährst (Fig. 37, B). Aber fahre bei keiner Uebung vor dem Schwung sehr weit hinunter; komme hübsch in Zug und mache den Schwung, dann fahre weiter und mache ihn noch einmal und wiederhole das, bis du das Ende deines Uebungshanges erreichst. Zu grosse Zwischenräume zwischen den Schwüngen verursachen nur mehr Steigen, als für die Uebung angemessen ist.

Etwas ist zu beachten, wenn man den Schwung aus der geraden Linie nach abwärts macht. Wenn quer zum Hang gefahren wird, sind die Ski in der normalen Stellung gekantet und der innere Ski, der während des Schwingens gekantet werden muss, befindet sich also schon in der richtigen Stellung. Beim *gerade* nach abwärts Fahren sind beide Ski in der Normalstellung flach; es ist daher beim Drehen nach rechts nötig, den rechten Ski auf seine rechte Kante zu stellen, wenn der Schwung begonnen wird.

Der linke Ski dagegen ist schon flach, wie er es während der Wendung sein soll, so dass der linke Knöchel nicht nach aussen gebogen werden muss bis gerade *nach* Beginn der Wendung.

Wenn du als Vorbereitung zum Schwingen gerade nach unten fährst, so führe immer mit dem Ski derjenigen Seite, nach welcher du zu wenden beabsichtigst.

Schwung nach rechts bergabwärts: Bis jetzt hast du den Schwung zu einer Aufwärtswendung gebraucht, um dich zum Anhalten zu bringen.

Willst du den Schwung zu einer Abwärtswendung verwenden, so sind die Ski in genau den gleichen bezüglichen Stellungen zu halten und fast in derselben Weise zu belasten; doch ist es notwendig, eine oder zwei Kleinigkeiten sorgfältig zu beachten.

Angenommen du fährst quer zum Abhang mit dem Hügel zu deiner Linken und wünschest, nach rechts abwärts zu drehen und einen neuen Rank zu machen, so liegt das Gewicht in der normalen Fahrstellung auf dem rechten Ski und der linke Ski ist voraus.

Um die Drehung zu beginnen, ist es nicht nötig, das Gewicht zu verlegen, das schon auf dem rechten Ski ist;

man hat nur den rechten Knöchel wie vorhin leicht nach auswärts zu biegen und das Gewicht auf die *Spitze* des rechten Fusses zu legen, indem man gleichzeitig den linken Ski nach hinten schiebt. Der rechte Ski wird nun anfangen, vom andern wegzuweisen und bergabwärts zu drehen (Fig. 38, A, 1,1). Gib darauf acht, den rechten Knöchel nur *leicht* nach auswärts zu biegen, so dass der Ski nicht wirklich nach aussen *gekantet,* sondern nur teilweise oder ganz flachgestellt ist, je nachdem der Abhang steil oder sanft ist; wenn irgend ein Auswärtskanten vorkommt oder wenn das Gewicht auf dem *Absatz* ruht, wird der Anfang der Drehung fehlgehen.

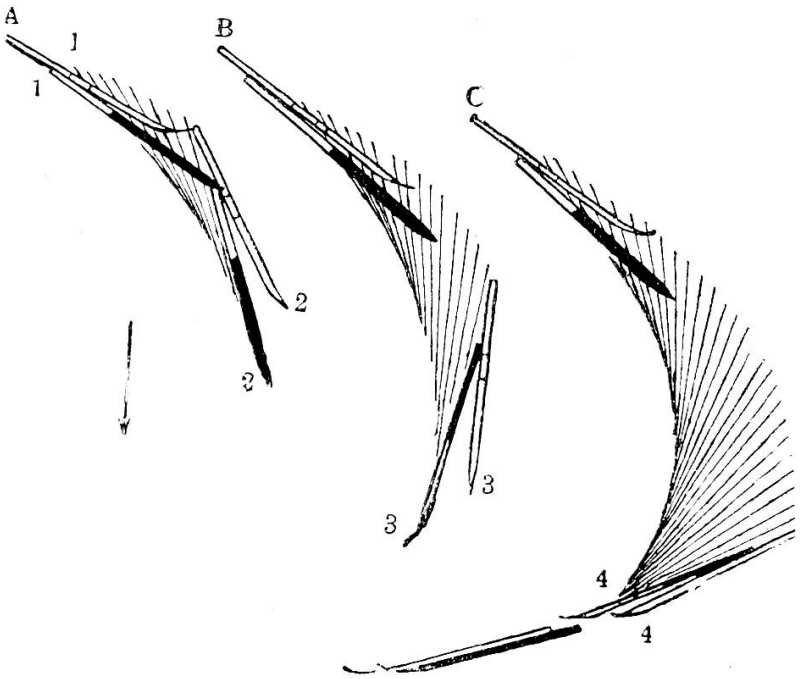

Fig. 38. Abwärts-Christianiaschwung, nach rechts in verschiedenen Stufen (die schwarzen Teile sind zu belasten).

Beginnt der rechte Ski abwärts zu drehen, so achte darauf, dass der Winkel zwischen ihm und dem andern nicht zu weit wird, sondern dass der linke Ski ebenfalls abwärts zu weisen beginnt (ein teilweises Flachstellen durch Einwärtsbeugen des Knöchels wird dies ermöglichen), bevor der rechte die Stellung 2 in der Zeichnung eingenommen hat. Legst du das geringste Gewicht auf den linken Ski, so wird er sich weigern, dem andern herum zu folgen und wird entweder quer zu seinem hintern Ende stehen oder von ihm fortlaufen und dich umwerfen.

Der *rechte* Fuss und Knöchel werden während des Schwungs in derselben Stellung gehalten, was den rechten Ski auf seine äussere Kante bringt, sobald er gerade abwärts zeigt (in gewissem Sinne kann man also sagen, der

rechte Ski werde während des Schwungs «gekantet», insofern dieser Ausdruck nur gebraucht wird, um die *tiefere Lage seiner äussern Kante* und *nicht* seine *Stellung zur Oberfläche des Schnees zu bezeichnen).*

Der linke Knöchel jedoch muss, nachdem er bei Beginn des Schwungs eine Kleinigkeit *einwärts* gebogen worden ist, in der Folge mehr und mehr nach *auswärts* gedreht werden, um den linken Ski vollkommen flach zu erhalten, bis er an die Seite des andern zurückgeführt werden und zum Schluss der Schwungbewegung einwärts gekantet werden kann.

Sobald du so weit gedreht hast, dass du gerade abwärts schaust, so verlege das Gewicht von der Spitze des rechten Fusses auf den Absatz und beendige den Schwung wie beschrieben. Machst du eine scharfe Drehung nach abwärts in schnellem Tempo, so kannst du das Gewicht von den Zehen auf den Absatz verlegen, bevor du abwärts schaust — eigentlich fast unmittelbar, nachdem die Drehung begonnen hat. Beim Versuche, das Gewicht am Anfang des Schwungs auf die Fusspitze zu legen, musst du sehr Acht geben, den Fuss nicht vorwärts zu stossen, sondern das Knie gut über ihm gebogen zu halten, sonst ist es sicher, dass ein Teil des Gewichts rückwärts auf den linken Fuss zu fallen kommt.

Sei auch auf der Hut gegen das Bestreben, den Schwung mit einer *Neigung* des Körpers nach rechts zu beginnen; denn wenn du das tust, wirst du entweder abwärts fallen oder finden, dass der rechte Fuss sich weigert, abwärts zu drehen. Lehne dich einfach, wie vorher, gegen die rechte Skispitze, blicke ausschliesslich nach dieser Richtung und denke nicht daran, drehen zu wollen, sondern versuche eher, gradaus den Hang zu queren. Beim Abwärtsdrehen vermehrt sich natürlich die Schnelligkeit des Laufs und man muss daher mehr nach vorn lehnen; der Hauptwitz dabei ist, das rechte Knie gut voran über dem Fuss zu halten, zu versuchen, sich in der Richtung der Ski vorwärts zu lehnen und den Blick am Boden auf die Füsse gerichtet zu halten, indem man sich bestrebt, sich diesen flach vorzustellen, wie ich es beim Telemark und Stemmbogen anriet.

Diese Abwärtswendung wird man in der Praxis an einem steilen Abhang wenig anwenden können, es sei denn, man führe sie ganz rasch und scharf aus; denn, wenn du einen langen

Bogen ziehst, nimmt die Schnelligkeit in seiner Mitte so stark zu, dass du fast unausbleiblich die Herrschaft über die Ski verlierst und es dir nicht gelingt, den Schwung zu beendigen, selbst wenn du nicht umfallen solltest.

Wenn der Christianiaschwung in dieser Weise ausgeführt wird, kann er sowohl für Aufwärts- als Abwärtswendungen auf jedem Hang und in jeder Art Schnee angewendet werden, ausser auf einer nicht haltbaren Kruste. Je tiefer jedoch die Ski im Schnee einsinken, desto grösser wird die Schwierigkeit, nicht nur weil sie weniger leicht herumschleifen, sondern auch weil es mehr Kraft erfordert, den äussern, rückwärtigen Ski in einem kleinen Winkel zum andern zu halten, was vom vermehrten Schneedruck nach aussen kommt. Das allerkleinste Uebermass von Gewicht auf diesem Ski wird ihn dann veranlassen, sofort vom andern wegzulaufen.

Es gibt noch eine andere ähnliche Art, den Christiania auszuführen. Hierbei sind die Funktionen der Ski, obschon sie genau in der gleichen beziehungsweisen Stellung gehalten werden und der innere wie vorhin führt, vertauscht: der äussere oder rückwärtige Ski trägt alles Gewicht und der innere wirkt als Steuerruder und veranlasst den rückwärtigen Ski, einwärts zu drehen.

Die Ski werden mit ihren Flächen leicht verkehrt gegeneinander gehalten, genau wie bei der ersten Art; d. h. der vordere Ski wird leicht gekantet, sobald der Schwung anfängt, und der andere flach gehalten, oder beinahe flach. Wieder ist es hier der Absatz des Fusses (diesmal des hintern), der belastet wird, ausser bei Beginn einer Abwärtswendung, wo ein Druck mit der Fusspitze hilft, den Schwung in Gang zu bringen. Es gab eine Zeit, wo ich glaubte, dass dies die beste Art sei, den Christiania auszuführen, und lehrte meine Schüler so; dafür schulde ich ihnen nun eine Erklärung, denn seither habe ich herausgefunden, dass ich Unrecht hatte.

Diese zweite Art zu schwingen ist leicht genug auf einer harten Oberfläche oder in leichtem, weichem Schnee, sie ist vielleicht sogar ein wenig leichter zu erlernen als die andere. In tiefem, weichem Schnee jedoch ist sie sehr schwierig; denn der als Steuer wirkende Ski, der *voraus* geführt wird, wird viel leichter vom andern weggedrängt. Ein bisschen zu viel Gewicht auf diesem Ski verursacht oft,

dass er plötzlich herumwischt, mit seinem hintern Ende den andern Ski kreuzt und die Spitzen im rechten Winkel abkehrt.

Da zwei ähnliche, jedoch verschiedene Beschreibungen den Anfänger wahrscheinlich verwirren würden, und da die zweite Methode bei weitem weniger allgemein verwendbar ist als die andere, rate ich ihm, sie nicht zu lernen. Ich habe sie bloss erwähnt für den Fall, dass einer meiner älteren Schüler dieses Buch lesen sollte.

Wenn du den Schwung auf die eine oder andere Art ausführst, so lasse den führenden Ski nicht mehr als in einem kleinen Winkel vom andern abweichen; denn wenn du dies nicht tust, wirst du ihn sehr geneigt finden, vom andern wegzulaufen oder im rechten Winkel herumgeschleudert zu werden.

Die Ski sollten sobald als möglich wieder zusammengeführt werden, nachdem die Drehung begonnen hat. Bei einer Aufwärtswendung in schnellem Lauf wird es in der Regel genügen, die abweichende Stellung solange beizubehalten, bis der Schwung begonnen hat, so dass die Ski fast sofort wieder zusammengebracht werden können und der Schwung einfach durch Belasten des ganzen Gewichts auf beide Absätze beendigt wird. Die Trennung der Ski ist dann fast nicht bemerkbar, und ohne Zweifel vollführen sie manche Skifahrer ganz unwillkürlich. Die Ski machen scheinbar bloss, wie eine Scheere, einen schnellen Schnapp.

Es ist, glaube ich, diese Bewegung und das Werfen des Gewichts auf die Absätze, das unmittelbar folgt, auf das einige Schriftsteller anspielen, wenn sie von einem merkwürdigen und unbeschreibbaren Ruck mit den Absätzen reden.

Die beiden eben erwähnten Methoden sind im Grunde identisch. In beiden Fällen trägt ein Ski das Gewicht und der andere wird, besonders zu Anfang der Drehung, als Steuer gebraucht, währenddem der Skifahrer ohne irgendwelche Anstrengung herumkommt (nicht gerechnet die sehr leichte, welche nötig ist, um den steuernden Ski in seiner Lage zu halten).

Eine dritte Art — die, welche gewöhnlich gelehrt wird — ist im Prinzip vollständig verschieden, da sie genau einer Schlittschuhwendung gleicht, das heisst, die Drehung wird durch eine plötzliche und kräftige Muskelbewegung

bewirkt, mittelst welcher der Skifahrer seine Ski mehr oder weniger senkrecht zur Richtung, in der er gefahren ist, herumwirft.

Bei dieser Abart des Christiania ist, wie bei einer Schlittschuhwendung, das, was am meisten Aufmerksamkeit erheischt, die Vorbereitung zur Wendung, nicht die Wendung selbst. Wenn die Wendung richtig vorbereitet worden ist, findet man nicht die geringste Schwierigkeit mehr darin, herumzukommen; die einzige Schwierigkeit besteht darin, das Gleichgewicht zu behalten, nachdem man herumgedreht hat.

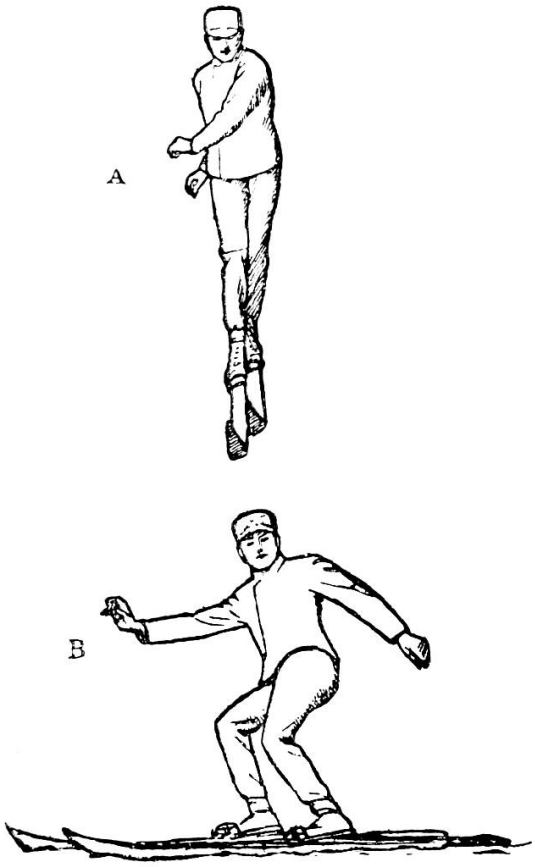

Fig. 39. «Ruckweiser» Christianiaschwung, A vor, B nach der Drehung.

Angenommen, du fährst gerade hangabwärts und wünschest, eine Drehung nach rechts auf diese Art zu machen, so ist die Vorbereitung die folgende: entweder führe den rechten Ski leicht nach vorn oder halte beide auf gleicher Höhe, lege das Gewicht gleicherweise auf beide, indem du sie sehr wenig nach rechts kantest, biege die Knie ein wenig und halte sie beide und die Ski fest zusammen, und beuge dich gut nach vorn. Diese Stellung der Ski und Beine wird, wenn möglich, unverändert während des ganzen Schwungs beibehalten.

Dann drehe, ohne die Kopfstellung zu verändern, die Schultern so weit nach rechts, als es dir möglich ist, und bringe gleichzeitig den linken Arm gut quer vor die Vorderseite des Körpers, indem du den rechten Arm nach hinten drückst (Fig. 39, A).

Du bist nun in Bereitschaft zu wenden; doch bevor du das versuchst, versichere dich, dass der Körper bis zum

äussersten verdreht ist, so dass die Schultern fast seitwärts nach rechts schauen, obschon die Hüften noch nahezu nach vorn stehen.

Um die Wendung auszuführen, bringe die verdrehte Stellung des Körpers mit einem Ruck in die entgegengesetzte Lage: d. h. drehe die Hüften nach rechts und die Schultern nach links, gleichzeitig vollführe mit den Armen einen ausgiebigen und kräftigen Schlag in derselben Richtung wie sich die betreffenden Schultern bewegen: d. h. schlage mit dem rechten Arm vorwärts, mit dem linken rückwärts (Fig. 39, B).

Das Ergebnis dieser zusammengehörenden Bewegungen wird sein, dass die Beine und Ski plötzlich herumschwingen, bis die letztern ungefähr im rechten Winkel zu ihrer früheren Richtung stehen, wobei du, nach einem mehr oder weniger ausgeprägten Seitwärtsgleiten, je nach deinem Tempo und der Beschaffenheit des Schnees, zum Stillstand kommen wirst (Fig. 39 B, und 40).

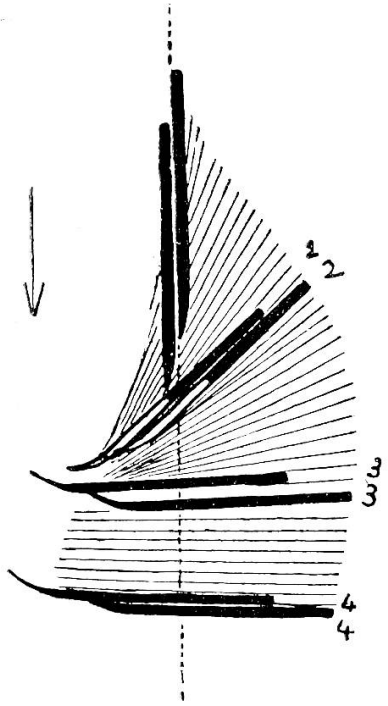

Fig. 40.

Dies ist die einzige Wendung auf Ski, bei welcher die Arme als eine Hilfe zum Drehen gebraucht werden. Beim Stemmbogen, Telemark und der andern Abart des Christiania werden die Arme wohl unwillkürlich herumfahren, um das Gleichgewicht zu halten, aber sie sollten so viel als möglich ruhig an der Seite hangen, ja ein einigermassen geschickter Skifahrer sollte imstande sein, alle diese Schwünge mit den Händen in den Taschen oder auf dem Rücken auszuführen. Bei dieser Form des Christiania jedoch ist der Armstoss von grösster Wichtigkeit, denn — obschon es keineswegs auf den ersten Blick klar scheint — er ist es, der verhindert, dass die Schultern beim Auflösen der Körperverdrehung fast in ihre ursprüngliche Stellung zurückkehren und sie sozusagen in einen festen Gegenstand verwandelt, der eine feste Achse bildet für die Rotation der

Hüften und Beine. Fig. 39 B zeigt, dass die Schultern während des Drehens sich nur wenig verschoben, obschon Arme, Hüften und Beine ihre Stellung vollkommen verändert haben. Wenn man diese Drehbewegung ohne Ski auf einem glatten Boden versucht, wird man finden, dass die Füsse kaum im rechten Winkel zu ihrer ursprünglichen Richtung herumzubringen sind, insofern die Arme eng vor der Brust oder auf dem Rücken gekreuzt werden: benützt man sie aber ebenfalls dazu, so kann man die Füsse vollständig herumdrehen.

Die Drehung selbst sollte — im Gegensatz zur Vorbereitung dazu — sehr rasch gemacht werden; in der Tat ist die Bewegung so scharf und plötzlich, dass ich sie, im Widerspruch zu frühern Schriftstellern, deutlich als Ruck bezeichnen möchte.

Es ist natürlich am leichtesten, eine Wendung dieser Art auf einer harten, glatten Fläche zu machen, die den Ski ein Herumschleifen gut erlaubt; dagegen ist es wirklich kaum möglich, auf diese Weise zu drehen, wenn sie tief einbrechen, und in losem Schnee wird es notwendig, dem Schwung durch einen kleinen Sprung nachzuhelfen, obschon dieser die Ski nicht merkbar in die Höhe heben, sondern nur für einen Augenblick das Gewicht von ihnen nehmen soll.

Ein Bogen nach abwärts kann natürlich auf diese Weise geradesogut gemacht werden wie ein Aufwärtsbogen, obschon es beim Aneinanderreihen eines Hackens an einen andern an einem *steilen* Abhang einer erheblichen Anstrengung bedarf, die ganze Wendung in einer Bewegung zu machen, weil die Ski dann ihre Richtung in einem grössern als einem rechten Winkel ändern müssen.

Bei mässiger Schnelligkeit der Fahrt kann man sogar vollständig stillhalten oder seinen Kurs plötzlich ändern, wenn man den Christiania auf diese Weise ausführt; denn das Kanten der Ski, nachdem die Wendung vollzogen ist, hält das Seitwärtsgleiten auf, fast bevor es Zeit hat zu beginnen.

Wenn du auf hartem Schnee einen Christiania (irgend einer Art) plötzlich während voller Fahrt machst, wirst du oft finden, dass das Seitwärtsgleiten, nachdem du herumgekommen bist, sehr stark und zu unregelmässig sein wird, als dass du das Gleichgewicht behalten könntest, ohne die Ski einigermassen auseinanderzuhalten. Sogar ein guter Skifahrer wird manchmal gezwungen sein, die Ski in dieser

Weise getrennt zu halten, aber du solltest es möglichst zu vermeiden suchen, und, wirst du doch dazu gezwungen, so solltest du immer die Ski wieder zusammenbringen, sobald das Seitwärtsgleiten abnimmt, *nicht* wegen des schönen Aussehens, sondern weil es bei auseinanderstehenden Ski unmöglich ist, sofort einen Schwung nach der andern Richtung zu beginnen, wie es oft wünschbar ist.

Vermittelst dieses «ruckweisen» Christiania, wie ich ihn glaube am besten zu bezeichnen, wird es leicht sein, auf *hartem* Schnee zu wenden; aber da die Schneebeschaffenheit es oft fast unmöglich macht, auf diese Weise zu wenden, und auch weil die plötzliche Bewegung das Gleichgewicht zu stören geneigt ist, rate ich ernstlich dazu, den sogenannten «gesteuerten» Christiania gründlich zu lernen, bevor man den «ruckweisen» versucht.

Wie gesagt, ist es möglich, den Schwung in der erstangegebenen Weise zum grössten Teil einfach durch Verlegen des Gewichts auf die Absätze durchzuführen.

Ein «ruckweiser» Christiania kann genau so modifiziert werden: der Ruck, der die Stelle des «Schnappens» der Ski bei der andern Art einnimmt, ist nämlich in diesem Fall eine kaum wahrnehmbare Anstrengung, nur gerade genügend, um die Richtung der Ski eine Kleinigkeit abzuändern und das Seitwärtsgleiten zu veranlassen; der Rest des Schwungs wird bewirkt durch Belastung der Fersen.

(Folgt ein Vergleich zwischen Christiania und gewissen Schlittschuhfiguren).

Nach soviel Worten über Schlittschuhlaufen will ich lieber den folgenden Ausspruch aus Richardsons «Shilling Skirunner» zitieren, mit dessen Sinn ich vollständig übereinstimme: «Der Anfänger sollte bedenken, dass Schwünge nur ein Mittel zum Zweck und nicht, wie beim Schlittschuhlaufen, einen Zweck für sich bilden. Das wahre Ziel aller Ski-Technik ist die Befähigung des Skiläufers, über den Schnee zu fahren so geschwind als möglich, mit so wenig Anstrengung als möglich und so sicher als möglich».

Jeder Anfänger, der mir durch dieses Kapitel über den Christianiaschwung gefolgt ist, wird wahrscheinlich denken, dass ein Manöver, das soviel Raum zur Beschreibung braucht, schrecklich schwierig sein muss. Ich kann ihn versichern, dass das nicht der Fall ist. In der Tat wird sich der Vorgerückte, der den Schwung instinktmässig ausführt, verwun-

dern, warum ich soviel Worte verliere. Ich kann mir jedoch nicht vorstellen, wie ich weniger hätte sagen und doch eine wirklich erschöpfende Erklärung, wie er gemacht wird, hätte geben können.

Die einzigen Autoren, die meines Wissens von mehr als einem Weg, den Schwung auszuführen, geschrieben haben, sind Richardson und Hoek im «Skilauf»; sie erklären zwar nicht den Unterschied in der Ausführung, sondern einzig in seiner Wirkung, indem sie eine Zeichnung von der Spur zweier Schwünge geben, einem «gerissenen» und einem «gezogenen», was, wie ich vermute, gleichbedeutend ist mit «ruckweis» und «geschwungen oder gesteuert». Einige Autoren haben Anleitungen für die eine Art Schwung gegeben und andere für die zweite Art, und sie sehen auf den ersten Blick so ausserordentlich widersprechend aus, dass ich fast fürchte zu gestehen, ich sei mit ihnen allen einverstanden, so dass der Leser, der etwas von Skilaufen versteht, mich als einen liebenswürdigen Dummkopf hinstellen könnte. Sobald man diesem Widerspruch jedoch auf den Grund geht, so erweist er sich mehr scheinbar als wirklich. Die Schwierigkeit, das Vorhandensein dieser Unterschiede in den Schwüngen nachzuweisen, liegt ohne Zweifel in der Tatsache, dass zwischen dem reinen «ruckweisen» Christiania am einen Ende der Reihe und dem reinen «geschwungenen», «gesteuerten», «gezogenen» Christiania, oder wie man ihn nennen will, am andern eine unendliche Zahl von Abstufungen vorhanden ist; eine dieser Formen des Schwungs ist die am häufigsten gesehene, bei der die Wendung mit einem kleinen Ruck *und* einer leichten Trennung der Skispitzen begonnen und mittelst Belastung der Absätze durchgeführt wird.

Wenn man den Abhang *quert,* kann ein Aufwärts-Christiania nach jeder Weise mit vollkommener Leichtigkeit und auf jeder Art Schnee ausser auf einer durchtretbaren Kruste ausgeführt werden; fährt man *gerade abwärts,* so ist er weniger leicht bei sehr lockerem und tiefem Schnee, während eine Abwärtswendung in tiefem Pulverschnee mittelst eines Christiania entschieden schwierig ist, besonders wenn der Abhang steil ist, obschon diese Abwärtswendung auf hartem Schnee und bei mässiger Neigung leicht genug und von gerade so grossem praktischem Wert ist als ein Stemmbogen.

Doch obgleich es klug sein wird, zuerst auf Touren den Christiania nur für Aufwärtswendungen zu gebrauchen und zwar auf Schnee, der leicht dafür ist, so sollte man beim Ueben versuchen, ihn in tieferem und tieferem lockerem Schnee zu machen, und sowohl abwärts als aufwärts wenden; man sei nicht zufrieden, bis man saubere kurze Abwärtswendungen in tiefem Pulverschnee auf wirklich steilen Hängen ausführen kann, was durchaus im Bereich der Möglichkeit liegt.

Bevor ich dieses Thema verlasse, möchte ich dem Leser raten, sorgfältig die Zeichnungen der drei Schwünge zu vergleichen. Er wird bemerken, dass bei allen drei Wendungen, Telemark, Christiania (ausgenommen beim «ruckweisen» Christiania) und Stemmbogen, der eine Ski — nämlich der belastete — in genau derselben Weise gebraucht wird.

Bei jeder Wendung, ob aufwärts oder abwärts, führt der belastete Ski.

Bei einer Aufwärtswendung wird er einwärts gekantet (im Sinne des Bogens der Wendung) und hat das Gewicht auf dem hintern Ende.

Bei einer Abwärtswendung wird er zuerst teilweise und dann vollständig flach gehalten und zum Schluss gekantet, während das Gewicht zuerst auf seiner vordern Hälfte liegt und nachher auf den Absatz verlegt wird.

Beim reinen «ruckweisen» Christiania können die beiden Ski als ein einziger betrachtet werden; während des eigentlichen Rucks sind sie sozusagen unbelastet, aber alles Gewicht, das auf ihnen ruht, liegt auf ihrem Hinterende.

Wenn du beim Schluss eines Schwungs merkst, dass du weiter aufwärts wendest als erwünscht, so bedeutet das, dass du das Gewicht zu lange auf dem Absatz (oder den Absätzen) gelassen hast. Gerade vor Beendigung der Wendung, ob du nun stillstehen oder nur die Richtung ändern willst, sollte das Gewicht vom Absatz auf die Fusspitze verlegt werden.

Kurze Anweisung für einen Aufwärts-Christiania nach rechts.

1. («gesteuert») bei jeder Art Schnee ausser einer zerbrechlichen Kruste.

Lehne vorwärts und verlege alles Gewicht auf den Absatz des rechten Fusses, das rechte Knie eher gebogen und gut vorwärts über dem Fuss gehalten, der rechte Knöchel leicht

nach aussen gebogen, so dass die innere Kante des rechten Ski gehoben wird; linker Ski etwa 18 Zoll zurück, die Spitze leicht vom andern entfernt und *flach.*

Das ist die Stellung bei Beginn des Schwungs; drücke im Verlauf den linken Ski kräftig einwärts und vorwärts, so dass er vor Beendigung des Schwungs die normale Stellung wieder einnimmt, parallel zum rechten und ihn berührend. Wenn das geschieht, *aber nicht vorher,* darf er gekantet werden und das halbe Gewicht bekommen; steht er noch nicht parallel zum andern, so muss er *vollkommen flach und unbelastet* bleiben.

Hefte deine Augen auf die rechte Skispitze und versuche dich nur in dieser Richtung, nicht nach innen, zu lehnen.

NB. Eine Abwärtswendung wird in der gleichen Weise gemacht, ausser dass bei *Beginn* des Schwungs die *Spitze* des rechten Fusses belastet werden muss.

2. («ruckweis») für harten Schnee oder dünnen Pulverschnee.

Vorbereitung: Drücke beide Kniee und Ski zusammen und (ausser vor einer Abwärtswendung) kante die letztern leicht nach rechts; belaste beide, und gut nach vorn; Kniee eher gebogen, Ski auf gleicher Höhe oder der rechte ein wenig vor. Drehe die Schultern — nicht den Kopf — so weit nach rechts als möglich, strecke den linken Arm vor dem Körper durch und halte den rechten Arm nach hinten.

Drehung: Löse die Verdrehung des Körpers plötzlich auf, führe gleichzeitig mit den Armen einen kräftigen Stoss in der Richtung der Bewegung ihrer entsprechenden Schultern (d. h. rechter Arm vorwärts, linker nach hinten). Dieses sollte Hüften, Beine und Ski im rechten Winkel zu ihrer ursprünglichen Richtung herumbringen.