Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 31 (1974)

Heft: 11

Artikel: Umsteigeschwingen

Autor: Brandenberger, Hugo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994992

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: 19.07.2025

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

Umsteigeschwingen

Hugo Brandenberger

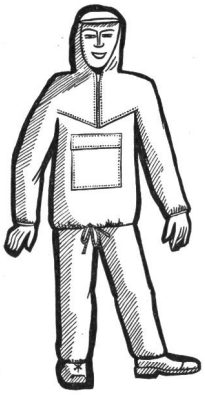
Diese früher oft als fehlerhaft betrachtete Form des Schwingens, die auf dem Einbeinfahren basiert hat in den letzten Jahren in der Lehrweise, aber auch in der Praxis und im Rennfahren weite Verbreitung und Anerkennung gefunden. Gekennzeichnet wird es durch das natürliche Bewegungsspiel der unabhängig voneinander zum Einsatz kommenden Beine und ihre freien Aktionen und Reaktionen. Umsteigen heisst dynamisch skifahren. Vor wenigen Jahren waren das Kurzschwingen und das Wedeln die Krone des Skifahrens gewesen, in Ueberschätzung ihrer Bedeutung als eine der vielen Möglichkeiten, die Ski zu beherrschen. Heute sind sie zum Teil abgelöst worden durch das Umsteigen mit seinen vielen Variationen, die beliebt und praktisch verwendbar sind.

Richtungsänderungen in der Form des Umsteigens wurden schon lange gefahren. Sie wurden weniger beachtet oder sogar als fehlerhaft verpönt, was zwar vom Standpunkt des Bewegungsskifahrens in keiner Weise zutrifft. Nicht ohne Berechtigung hat letzthin ein Verfechter des Umsteigens das beidbeinige Fahren und den beidbeinigen Abstoss, wie es für das Parallelschwingen nötig ist, mit «Sackgumpen» verglichen, das als Erschwerung der Bewegung für lustige Wettkämpfe vorgeschrieben wird. Alle Bewegungen, die mit beidbeinigem Abstoss ausgeführt werden, sind ungeschickter, weniger dosierfähig und ergeben geringere Leistungen.

Klammern bei Schwungende ohne merklichen Abstoss vom Talski.

Aus: Ski Schweiz.
Verlag Habegger,
Derendingen,
1974

Umsteigen ist kein Schwung, sondern eine Ausführungsart des Schwingens. Es kommt in vielen Abwandlungen vor. Man kann anstemmend, anscherend oder aus paralleler Skistellung umsteigen. Die Schwünge können mit Rotation, mit Gegenschraube, mit Klammern durchgeführt werden. Wesentlich ist nur, dass der Fahrer aktiv handelt und nicht passiv auf den Ski steht. Bei allen Formen des Umsteigens steigt der Fahrer von einem Bein auf das andere aktiv um; das Gewicht wird durch einen Abstoss auf den anderen Ski übertragen und damit ausgesprochen die Belastung gewechselt. Das führt zu einer raschen und weiträumigen Verlegung des Schwerpunktes. In Verbindung mit dem aktiven Drehen der Beine entsteht eine schnelle und energische Auslösung des Schwunges, wobei die Drehung unterstützt wird durch das rasche und schwungvolle Nachholen und Vorbringen des andern Skis. Die Skidrehung und das Umkanten sind meist nicht mehr mit einer Entlastung verbunden, sondern finden meist unter Belastung statt.
Beim Umsteigen kommen die Einbeinreflexe zum Einsatz. Zudem werden die Bewegungsmöglichkeiten der Beine besser ausgenutzt. Sie arbeiten freier als beim beidbeinigen Abstossen beim Parallelschwung. Dadurch wird es möglich, sich schneller den Aenderungen der Situation anzupassen, freier bei Störungen zu reagieren und es wird sogar möglich, die Fahrt zu beschleunigen. Das Umkanten erfolgt früher und erlaubt bessere Kontrolle. Ferner kann das sonst oft zu beobachtende Ueberdrehen vermieden werden. Der rasche Ablauf zwischen Spannung und Entspannung macht die Uebergänge rhythmischer und lässt dem Fahrer grosse Freiheit in der Ausführung. Deshalb kann individuellen Wünschen und den Voraussetzungen besser entsprochen werden.

Im modernen Skiunterricht bildet das Umsteigen gegenwärtig noch eine Vorstufe zum Parallelschwingen und es erhebt sich heute die Frage, ob man sich nicht mit der Instruktion des Umsteigeschwingens begnügen soll, entsprechend seinen Vorzügen.
In der neuen Skianleitung des SIVS «Skischweiz» wird die methodische Vorstufe des Parallelschwunges, eine Art Umsteigeschwung als Parallelgrundschwung, bezeichnet. Er wird als Uebergangsform zum Parallelschwung eingestuft und bildet eine wertvolle Form im Rüstzeug des Fahrers, eine besonders für die Praxis nützliche Ausführungsart.
Das Umsteigen ist um so leichter zu erlernen je sicherer und gewandter das Schussfahren, das Fahren auf einem Bein, das Bogentreten, der Schlittschuhschritt beherrscht werden. Voraussetzung ist ferner, dass der Fahrer Tempogefühl besitzt und keine Angst bekommt, wenn er einige Geschwindigkeit erreicht. Ziemlich hohe Ansprüche werden an das Gleichgewichtsgefühl gestellt. Dazu sollte der Fahrer imstande sein, durch kräftigen Abstoss die Fahrt zu beschleunigen.
Unter den vielen Ausführungsmöglichkeiten des Umsteigens ist die Auslösung aus der Talstemme wohl die leichteste. Sie kann direkt aus dem Grundschwung entwickelt werden und findet, besonders im steilen Gelände, Anwendung. Die mit Belastung ausgeführte Talstemme erzeugt eine Reduktion des Tempos und gibt Gelegenheit, sich von der wirksam eingesetzten Kante des Talskis abstossen zu können, um auf den Bergski umzusteigen, während der Talski rasch beigezogen wird. Dadurch wird die schon eingeleitete Drehung verstärkt. Die der Auslösung folgende Steuerung wird mit Tiefgehen und durch entsprechende Verlegung des Schwerpunktes dosiert. Die Drehwirkung erfolgt dann durch äussere Kräfte (Schneewiderstand und die daraus resultierende Trägheitskraft).
Dabei wird das Drehen der Beine unterstützt durch das Zurücknehmen der äusseren Körperseite, das verbunden ist mit einem Vorseitbeugen des Oberkörpers. Der Kurvenradius kann durch Drehen der Beine, durch das Vorseitbeugen und Verstärkung des Kantengriffes gesteuert werden. In der Endphase wird durch Uebergang in die neue Schrägfahrtstellung der Schwung beendet, wenn man nicht durch erneutes Auswinkeln einen weiteren Schwung einleiten will.
Beim Umsteigen mit Ausstemmen des Bergskis wird dieser schon bei der Ausführung des Schrittes umgekantet und damit eine kleine Richtungsänderung ausgeführt. Der Abstoss vom Talski geschieht weniger dynamisch als beim Abstoss von der Talstemme. Es ist ein mehr tastendes Ausführen, das namentlich bei unsicheren Schneeverhältnissen für den Tourenfahrer vorteilhaft ist.
Beim Parallelumsteigen verzichtet man auf eine Reduktion der Fahrtwucht und eine zusätzliche Beschleunigung durch Abstoss. Es findet häufige Anwendung und wird nach der neuen Anleitung als Parallelgrundschwung bezeichnet. Aus Schrägfahrt verbreitert der Fahrer seine Spur, verlagert sein Gewicht weitgehend auf den Talski und sucht auf ihm Kantengriff. Der Umsteigevorgang verläuft dann wie beim Umsteigen mit der Talstemme. Das Vor- und Beiziehen des ursprünglichen Talskis wird schwunghaft ausgeführt. Man kann auch umsteigen aus geschlossener Skistellung und einseitiger Belastung. Diese Form ist bei guter Ausführung kaum vom Parallelschwung zu unterscheiden.
Eine weitere Form des Umsteigens ist das Scherumsteigen, das oft auch als Schrittschwung bezeichnet wird. Es ist der Schwung des Rennfahrers, der im Slalom fast ausschliesslich, im Riesenslalom in weiten Torfolgen Verwendung findet. Ebenso häufig wendet ihn der Tourenfahrer an, sei es auf der Piste oder in weniger gegliedertem Gelände. Typisch für die Ausführung ist der Schritt, bei dem entweder der Bergski zum Hang oder der Talski mit Druckfassen ausgeschert werden. Es können auch beide Möglichkeiten kombiniert werden. Mit der Aussenkante des Bergskis klammert sich der Fahrer gleichsam in den Hang. Nach dem Abstoss vom Talski verlegt er das Gewicht gegen den Bergski. Durch den weiten Schritt beim Scheren bleibt der Fahrer verhältnismässig lange auf dem Bergski. Um so energischer werden das Umkanten und die Drehung ausgeführt, wenn der Talski herbeigeholt wird. Die intensive Drehung ist mit einer Rotationsbewegung des Körpers verbunden. Die Steuerphase wird möglichst schneidend gefahren. Abstoss, Drehung und Beschleunigung können durch verschiedene Art des Stockeinsatzes unterstützt werden. Das Scherumsteigen kann also auch als Klammerschwung gefahren werden. Mit dem Aufkommen und der Anerkennung des Umsteigens hat die Variationsbreite der Richtungsänderungen eine wertvolle Bereicherung erfahren, die dem natürlichen Bewegungsbedürfnis und der praktischen Anforderung sehr gut entspricht.

Der unentbehrliche
Regenschutztrainer
Regenschutzmantel
für den Sportler zu ausserordentlich günstigem Preis!
Trainer: Fr. 52.— bis Fr. 56.—
Mäntel: Fr. 26.— bis Fr. 38.—
Gegen Nässe und Kälte.
Bewährte Schweizer Qualität.
Verkehrssichere Farben,
handlich und leicht zum mitnehmen.
Prospekte auf Verlangen.
Wolle und Sportartikel
R. + D. SCHÜPBACH
Aehrenweg 33, **3027 Bern**
Telefon (031) 56 68 25