

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

**Herausgeber:** Schweizerischer Ski-Verband

**Band:** 27 (1931)

**Artikel:** Wie man heute springt

**Autor:** Ruud, Sigmund

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-541589>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 10.04.2025

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

## Wie man heute springt.

Ein Skispringer wird oft gefragt, welche Gefühle er in sich trage, wenn er wie ein Vogel durch die Lüfte fliege?

Der Skisprung ist ein wahrer Traum; er begeistert nicht nur den Zuschauer, sondern auch den Springer selbst. Ein Skisprung ist zu schön, ja so schön, wie sich letzthin ein poetisch veranlagter Skifreund über ihn ausdrückte: «Der Sprung vom grossen Hügel ist ein Erlebnis, das wie eine Leidenschaft und ein Sinnesrausch durch die feinsten Nerven braust. So mit Unwiderstehlichkeit und mit Allgewalt des Sturmes durch die Luft zu sausen, losgelöst von der Erde, ist wie ein seliges Sterben; die Seele schwingt sich auf in die reinsten Höhen, der Körper fällt in die Tiefe zurück. Der Flug dauert Ewigkeiten und währt doch nur Sekundenzeit. Der Aufsprung, wenn er auch noch so sicher ist, wirkt wie eine Enttäuschung: Ach, nun hat mich die Erde wieder. Wohl ist ein Brausen wie Sturmeswind, wohl sehen die Augen den rasenden Vorbeiflug der Umgebung, wohl suchen sie die Stelle des Aufsprunges und leiten Gehirn und Muskeln; aber ein Unbewusstes und Seltsames stürmt in uns nach den fernsten Sternen. Es ist ein Jubel in uns, der sich zum grossen Glücksempfinden verdichtet und im Augenblick eines sicheren Aufsprunges ein unwürdiger Stolz, der dann mit bedauerndem «Es ist zu Ende» wieder erstirbt und einer stillen Zufriedenheit Platz macht.»

### *Keine Riesenschanzen mehr?*

Das Skispringen hat sich in der letzten Zeit kolossal entwickelt. So stark, wie es vielleicht kein anderer Sportzweig aufweisen kann, und man darf sich wirklich fragen, wo der Grund zu diesem Aufschwung liegen möge. Die scharfe Konkurrenz der früheren Jahre, der heutige Stil und die Ausrüstung (Ski, Bindungen und Wachs), haben alle eine sehr grosse Rolle gespielt. Ich glaube aber, dass wir dennoch den Sprungschanzenanlagen, die wir heute benützen, die grösste Ehre antun können. Hiermit meine ich aber nicht nur die Riesenschanzen. Nein, noch lange nicht! Wenn es mit der Herstellung dieser Schanzen in der gleichen Richtung wie bis anhin weitergeht, wird es ohne Zweifel nicht nur zum Schaden für das Skispringen, sondern auch für den Skisport im allgemeinen. Wir müssen versuchen, *uns möglichst an mittelgrosse Anlagen zu halten*, und das Publikum muss darauf aufmerksam gemacht werden, dass ein 50 m Sprung an einer solchen ebenso imponierend und eine ebenso grosse Leistung sein kann, wie ein Sprung von 70 m an einer grossen Schanze. Die Springer selbst müssen wissen, dass der Aufsprung an

diesen steilen und grossen Schanzen sehr leicht ist, ja öfter nur zu leicht. Kommt man dann zu einer kleineren Anlage, die einen luftigen Flug und einen harten Aufsprung hat, dann springt man schlechter. Eine solche Schanze bedingt Skiläuferfertigkeit und Technik. *Hier werden Absprung, Stil und Aufsprung gefordert*, während an den «70 m-Schanzen» Anlauf und Kaltblütigkeit vorankommen.

### *Der Stil.*

Man spricht heute vom «alten» und «neuen» Stil. Mit dem «alten» wird die gestreckte Haltung bezeichnet, die Haltung nämlich, wo Körper und Ski ungefähr einen rechten Winkel miteinander bilden. Mit dem «neuen» meint man den Stil, bei dem der Springer in Vorlage oder abgeknickter Haltung springt. Der Knickstil wird zurzeit am meisten benutzt und er ist meiner Ansicht nach die effektivste von den verschiedenen Sprungarten. Beim Abknicken in den Hüften wird ja die vertikale Höhe des Körpers niedriger und dadurch der Luftwiderstand geringer. Der Luftwiderstand gegen den Oberkörper, welcher in einer mehr vorwärtsneigenden Stellung liegt, kommt dadurch mehr von unten herauf als von vorn, was bewirkt, dass der Springer leichter und weiter durch die Luft fliegt. In dieser Haltung kann man auch besser die Balance regulieren. Beim «alten» Stil hat man in dieser Hinsicht nur die Arme zur Hilfe.

Es hat sich inzwischen gezeigt, dass der «Knickstil» sich auszuarten beginnt und dass er heute im Begriffe ist, auf eine falsche Bahn zu kommen. Man sieht nicht selten Springer, die so stark nach vorn knicken, dass der Oberkörper fast parallel zu den Ski liegt. Dies ist natürlich übertrieben und auch nicht schön. Daher wird in der neuen Wettlaufordnung für Skispringen vorgeschlagen, dass ein Sprung in abgeknickter Haltung (winkliger Körperhaltung) bis zu drei Strafpunkten zu bestrafen ist. Es ist ganz richtig, dass Uebertreibungen bestraft werden sollen, aber andererseits finde ich es viel zu streng, *einen Sprung* mit mittelmässigem Abknicken, so schön er auch sein möge, *mit einem obligatorischen Punktabzug* zu belasten. Wenn sonst der Körper gestreckt ist, bewirkt ein kleiner «Knick», dass ein Sprung mehr ausbalanciert aussieht. Es gibt viele Fachleute, die behaupten, dass ein solcher Sprung schöner ist als ein solcher ohne «Knick». *Aber über die Schönheit der Sprungstile lässt sich vielleicht nicht diskutieren, da diese mehr oder weniger eine Geschmacksache sind.* Um die Effektivität des Knickstiles zu zeigen, führe ich ein Beispiel von einer grösseren Sprungkonkurrenz in Oslo an: Von ca. 200 Teilnehmern sprangen 66 Prozent im Knickstil, und diese Springer sprangen ganze 4 m weiter

als die mit der senkrecht gestreckten Haltung. Die Sprungweite variierte zwischen 35 und 45 m, was auch beweist, dass nicht nur an grossen Schanzen der «moderne» Knickstil seinem Vorgänger überlegen ist.

Die Frage zu entscheiden, ob also der vorgenannte Normal-Vorschlag richtig ist, lasse ich dahingestellt. Persönlich glaube ich, dass er unsern Kampfrichtern Schwierigkeiten machen wird und dass es nachher häufig Entscheidungen geben wird, die sowohl für den Springer wie auch für das Publikum sehr schwer zu verstehen sind. Und das dient auch nicht zur Hebung des Skisportes.

Es ist hier nicht der Ort, um mich auf die kleinsten Details der verschiedenen Phasen eines Sprunges einzulassen. Es wäre ja Stoff genug, um ein ganzes Büchlein zu schreiben. Ich schränke mich hier aber ein, um nur das Wichtigste, oder Punkte, die man vielleicht früher nicht so ernst genommen hat, herauszugreifen.

Vorausgesetzt, dass keine Langlaufzeit oder andere Verhältnisse mitspielen, soll «*so hübsch und weit wie möglich*» das Motto eines guten Springers sein. Es ist von grosser Bedeutung, dass man in Konkurrenz sich für die zwei oder drei Sprünge ganz konzentriert und mit Taktik springt. Man soll z. B. das Profil der Schanze, auch Schnee- und Bahnverhältnisse, im Anlauf und bei der Aufsprungbahn gut studieren. Dadurch wird man orientiert, wo die Schanzanlage am besten ist und ob sie nicht irgend einen Vorteil bieten kann. Man muss in jedem Falle, bevor man in Fahrt ist, wissen, in welcher Spur oder auf welcher Seite der Schanze man den Sprung ausführen will.

Um möglichst grosse Schnelligkeit im Anlauf zu erreichen, bückt man sich sofort, sobald die Ski gleiten, sehr stark und lässt das Körpergewicht gut nach hinten fallen. Die Knie dicht zusammen und vor allem ganz ruhig sitzen. Jede Bewegung hindert nämlich die wertvolle Schnelligkeit. Damit sind oft schon die ersten Meter gewonnen. Wenn man sich der Schanze nähert, geht man aus der tiefen Hockstellung in die Absprungstellung über. Der Oberkörper wird mehr und mehr nach vorn geneigt, und zuletzt soll der Schwerpunkt, ohne dass man die Absätze hebt, lieber ein bisschen nach vorn als gerade unter die Fusssohlen verlegt werden.

### *Der Absprung*

selbst ist wohl der wichtigste Moment des Skisprunges. Dieser ist es, der über den weiteren Verlauf des Sprunges entscheidet. Heute wird auf verschiedene Weise abgesprungen. Zur näheren Erklärung finde ich es notwendig, den Absprung

in zwei Gruppen, nämlich «Armabsprung» und «Knieabsprung» einzuteilen.

Der «*Armabsprung*», der der ältere und gewöhnliche ist, geht in der Weise vor sich, dass man die Arme gerade vor der Kante der Schanze schnell nach hinten streckt, um dieselben genau im Augenblicke des Absprunges und gleichzeitig, wenn der ganze Körper blitzschnell aufgerichtet wird, noch schneller und kräftiger nach vorn zu werfen. Dieser Moment ist sehr schwer zu berechnen. *Es muss dies ganz instinktiv geschehen.* Im allgemeinen heisst es, die richtige Zeit für das Abspringen sei der Augenblick, wenn die Skispitzen die Kante der Schanze berühren. Will man aber das zu kontrollieren versuchen, hat es nur zur Folge, dass man zu spät abspringt.

Beim «Knieabsprung» wird sozusagen die Absprungstellung schon im Anfang des Anlaufes eingenommen. Die Arme werden die ganze Zeit an der Seite oder ein wenig vor dem Körper gehalten und im Absprungmoment gleichzeitig mit dem ganzen Körper nach vorn geworfen. Diese Art des Absprunges kann man mit einem Kopfsprung ins Wasser vergleichen. Oft sieht es aus, als ob der Springer beim Abspringen zu vorsichtig ist. Der Trick besteht darin, dass man die *Knie sehr kräftig und rasch streckt und spannt*, und dass man sofort die Vorlage einnimmt, ohne vom Schanzenisch hoch zu springen. Das geschieht, um schon von Anfang an den Luftwiderstand auszunützen. Beim «Armabsprung» versucht man, erst in die Höhe zu kommen und die Einnahme der Vorlage folgt dann durch ein Abrollen des Fusses (Absatz — Fussballen).

Welche von diesen zwei Arten die beste und für Anfänger zu empfehlen ist, ist schwer zu sagen. Das ist bei verschiedenen Springern sowohl als an verschiedenen Schanzen ganz verschieden. Aber es heisst ja «*Skispringen*» und der «Armabsprung» hat wohl am meisten mit Springen zu tun. So ist es theoretisch wohl dieser, den man anerkennen muss, selbst wenn er von seinem jüngeren Kollegen bei mehreren Gelegenheiten sich geschlagen bekennen musste.

Wenn der Absprung Verschiedenheiten aufweist, so ist dieses noch mehr der Fall mit dem Luftflug. Ein jeder Springer hat nämlich etwas Eigenes und Charakteristisches bei seinem Sprung. Es ist ja zum Beispiel sehr selten, zwei Flugaufnahmen von zwei Springern zu sehen, die ganz ähnlich sind. Man soll darum dafür sorgen, dass das Training der Anfänger nicht zu schulmässig betrieben wird und dass jeder Springer ganz individuell unterrichtet wird. Meiner Meinung nach ist es am besten, wenn jeder seinen eigenen Stil aufzubauen und zu entwickeln versucht. Der Stil muss

natürlich in erster Linie auf Beherrschung von Körper und Ski eingestellt werden. Ein Sprung ist dann schön, wenn der Springer eine vollkommene Sicherheit zeigt.

Uebrigens wird der Luftflug so beschrieben:

«Die Ski sollen sich im ersten Teil des Fluges parallel mit dem Plan der Schanze befinden. Die Füße zusammen, die Knie gestreckt und ruhige Armbewegungen nach vorn und hinauf.

Wenn die kräftigere, hinabgehende Bewegung beginnt, wird der Blick an die Aufsprungstelle gerichtet. Die Ski sind immer parallel mit der Neigung der Aufsprungbahn zu halten. Beim Aufsprung soll der Körper ungefähr senkrecht zum Hange stehen.»

Der Aufsprung soll elastisch, der Körper im Gleichgewicht sein. Der eine Fuss wird nach vorn und der andere nach hinten geschoben. Die Ski sollen dicht aneinander gehalten werden. Bei schlechter Bahn oder weichem Schnee mag der Abstand zwischen den Füßen weiter sein; bei Schanzen mit hartem Aufsprung wird das Auffangen des Druckes möglichst auf beide Füße verteilt. Also nicht nur einseitig auf den vorderen Fuss, denn da stürzt man allzu leicht auf den Kopf.

Nach dem Aufsprung wird der Körper fast aufgerichtet. Man soll aber immer noch den einen Fuss, bis der Uebergang passiert ist, vor den andern halten. Der Uebergang kann oft sehr jäh sein; wenn man dann zu steif oder in einer zu tiefsitzenden Stellung ist, kann ein Sturz kaum vermieden werden.

Im Auslauf möge man wenn möglich den Sprung mit einem Schwung beenden. Man soll aber bedenken, dass bei einem unvorsichtigen Telemark oder Kristiania mit den schweren Sprungski leicht ein Fuss verletzt werden kann. Ein rassischer Schwung zählt nicht für die Bewertung, doch zeigt er, dass der Betreffende seine Bretter meisterlich beherrscht.

### *Das Training.*

Vorstehendes war keine ausführliche Beschreibung, sondern nur eine kurze Uebersicht der verschiedenen Phasen des Skisprunges. Bevor ich schliesse, finde ich es nötig, auch etwas vom Training zu berichten:

Ein Skispringer soll, wie jeder Sportsmann, *vor der Saison sein Vortraining absolvieren* und besondere Uebungen treiben, die den Körper geschmeidig und elastisch machen. Ausser gewöhnlicher Gymnastik sind Turnen und Wasserspringen zu empfehlen, um seinen Körper gut beherrschen zu lernen. Weitsprung aus dem Stand ist sehr gut, um Kraft und den rechten «Funken» beim Absprung zu bekommen.

Vor dem Sprungtraining selbst ist es auch vorteilhaft, dass man *das Abfahren im schweren Gelände übt*. Da lernt man stehen und bekommt Energie und Geistesgegenwart.

Beginne dann an kleinen Schanzen, aber trainiere nie ganz allein, oder an Hügeln, die schlecht aufgearbeitet sind. An weichen und schlecht getretenen Schanzen erfolgen die meisten Unfälle. Um den Absprung und die Sicherheit beim Aufsprung zu erlernen, sind kleinere «Loopinghügel» zu empfehlen. Loopinghügel, wo man nur 15–20 m springt und wo man bei dieser Länge schon unten im Knick der Schanze sein soll. Man hat hier den Vorteil, dass man im Laufe kürzerer Zeit viel mehr Sprünge zu machen vermag als an einer grösseren Schanze, und dass man schneller das Selbstvertrauen gewinnt. *Trainiere nicht zu viel an einer und der gleichen Schanze*, sondern suche Hügel mit verschiedenen Profilen und Grössen auf. Die Springer sollen sich während des Trainings gegenseitig korrigieren und einander die Technik verbessern; es kann sogar nötig sein, sich hie und da in die Theorie zu vertiefen.

Um die Vorlage zu üben und einen weiteren Flug durchzuführen, braucht man grössere Schanzen, wo es Luftwiderstand und Schnelligkeit genug gibt. Aber das sind eigentlich Sachen, die man schneller lernt als Absprung und Aufsprung; darum soll *nicht mehr als ein Viertel vom Training an Gross-Schanzen* verwendet werden.

Zu einer Sprungkonkurrenz kommt man immer *ganz ausgeruht* und mit *sorgfältig gewachsenen Ski*. Die Bindungen müssen vorher nachgesehen werden. Um eine fehlerfreie Skiführung zu erreichen, müssen sowohl Schuhe und Bindungen ganz fest sitzen. Der Kleidung muss auch Aufmerksamkeit geschenkt werden. Eine kurze Hose oder ein flatternder Rock machen einen Sprung unruhig und plump. Wähle darum eine lange und schön gebügelte Hose, und als Oberkleidung einen enganliegenden Sweater. Aber hüte dich, *dass du dich zu wenig bekleidest*. Nimm möglichst wenig Gegenstände in die Taschen und Sorge dafür, dass die Mütze sitzt, damit sie nicht verloren geht.

Vor dem Start soll man sich für die bevorstehende Konkurrenz konzentrieren. Dadurch wird der ganze Körper gespannt und kann im *richtigen Moment* besser seine volle Energie entfalten. *Ohne vollste Konzentration werden nie Höchstleistungen erreicht*.

Sigmund Ruud.