

# **"Biomotorischer" Lehrweg Skilaufen die Einbein-Methode**

1979 <sup>1</sup>

HORST TIWALD

Der von uns entwickelte Ski-Lehrweg setzt die österreichische reformpädagogische Tradition des sog. "*Natürlichen Turnens*", das von KARL GAULHOFER und MARGARETE STREICHER entwickelt und für das Skilaufen speziell von FRITZ HOSCHEK konkretisiert wurde, fort.

Wir haben diesen in Österreich vor dem Krieg entwickelten Lehrweg mit den neuesten bewegungsphysiologischen Erkenntnissen konfrontiert und hinsichtlich der Möglichkeiten, die im heutigen Sportgerät stecken, modifiziert und erweitert.

In unseren neuen Lehrweg fließen Erfahrungen und Erkenntnisse aus unterschiedlichen Problembereichen ein:

- Die funktionelle Bewegungsauffassung des "*Österreichischen Natürlichen Turnens*" mit dem methodischen Mittel der "*Bewegungsaufgabe*";
- Die bewegungsphysiologische und bewegungspsychologische Analyse von Gleichgewichtssportarten, wie sie insbesondere für die fernöstlichen Kampfsportarten hinsichtlich Atmungs-, Entspannungs- und Gleichgewichtstraining geleistet wurde;
- Probleme des Psycho-Trainings, wie sie sich insbesondere beim "*Kinästhetischen Training*" bei der Leistungsoptimierung im Spitzensport stellen;
- Probleme der Bewegungs-Psychotherapie hinsichtlich Angstreduzierung, Einstellungsänderung, "*Innerem Sprechen*", Aufmerksamkeitsregulierung, sowie des Zusammenhanges von Atmung, Entspannung und Konzentration;
- Neue methodische Möglichkeiten, die im heutigen Sportgerät stecken.

---

<sup>1</sup> HORST TIWALD (04. 07. 1979) Grundgedanken eines Forschungsprojektes gemeinsam mit dem Skihersteller „Sohler“ und später mit „Fischer“.

Unsere Analyse ergab:

- dass in der psychischen Einstellung des Skiläufers (bzw. in den heute gängigen Lehrwegen) Elemente stecken, die für die Möglichkeiten, die vor einem halben Jahrhundert das Sportgerät zuließ, adäquat gewesen sein mögen, der heutigen Situation aus psychologischer Sicht aber vollkommen unangepasst sind.

Das Sportgerät (Ski, Schuhe, Bindungen) hat sich heute so perfektioniert, dass es einen besseren als den tradierten Lehrweg zulässt.

Das Gleichsetzen von Stürzen und Fallen mit Verletzen und das daraus resultierende psychische "Meidungsverhalten" ist heute unangebracht.

Ebenso unangebracht ist die psychische Einstellung "*Fahren*", die eine psychische Orientierung auf "**Lenken durch Gewichtverlagerung und Wegstemmen der Beine**" induziert.

**Es ist zu vermuten, dass eine Großzahl der heute sich ereignenden Skiunfälle ganz entschieden durch eine falsche psychische Einstellung mitverursacht sind !**

Das Sportgerät lässt es heute zu, zu der sachgerechten psychischen Einstellung "*Laufen*" überzugehen, in welcher der Schneehang mit Skiern in ähnlicher Weise bewältigt wird **wie beim Bergablaufen ohne Skier.**<sup>2</sup>

Betrachtet man Skilaufen als Laufen und als **rhythmische** Gleichgewichtssportart, so ergibt sich ein grundsätzlich anderer Lehrweg.

Gleichgewicht wird effektiver trainiert, wenn man von einer 100:0 Gewichtsverteilung zu einer 50:50 Gewichtsverteilung übergeht und nicht umgekehrt.

Wenn man also vom Einbein-Gleiten ausgeht und nicht vom Zweibein-Gleiten, wie heute üblich.

Gleichgewicht wird auch besser trainiert, wenn man mit dem Gleichgewicht **experimentiert**, d.h. in seinem Lehrweg die Grenzen zwischen Labilität und Stabilität ertastet.

**Man muss in der Erfahrung also jenen Punkt, in welchem eine Stabilität auf Skiern gerade noch wiederherstellbar ist, von jenem unterscheiden lernen, in dem dies nicht mehr möglich und es daher sinnvoll ist, sich aktiv um eine gute Landung zu bemühen.**

---

<sup>2</sup> Je steiler dabei das Gelände wird, um so deutlicher ist jene Neigung erlebbar, bei der das Laufen fast zwangsläufig in ein Galoppen übergeht.

Wer in diesem Punkt dann versäumt, sich **umzuorientieren**, und wer dann noch weiter um Stabilität kämpft, obwohl diese nicht mehr zu gewinnen ist, vernachlässigt die **aktive** Landung, was **vielfach Ursache von Verletzungen** ist.

In unserem Lehrweg setzt sich für den Anfänger der Skilauf aus zwei Fertigkeiten zusammen:

- der Fertigkeit "*Skilaufen*"
- der Fertigkeit "*Fallen*".

Beide Fertigkeiten sind verknüpft durch das Experimentieren mit dem Gleichgewicht. Es hat unser Lehrweg also auch etwas mit einer **Einstellungsänderung** zu tun, und zwar:

- mit der Beseitigung der Verletzungsangst
- mit der Beseitigung der Blamageangst (Eitelkeit)

Diese Einstellungsänderung wird:

- einerseits durch gezielte Instruktionen und durch spezifische Bewegungsaufgaben;  
andererseits aber durch gezieltes Beachten des Zusammenhanges von Atmung, Verkrampfung, Angst usw. während des Skilaufens positiv beeinflusst.

Unsere Beobachtungen haben gezeigt, dass Sportstudenten mit annähernd gleich guter Kondition als Skianfänger ganz unterschiedlich "erschöpft" sind.:

- dies einerseits, weil einige durch ihre ängstliche Verkrampfung unnötig Muskelarbeit leisten;
- andererseits geschieht dies aber auch, weil sie aus Angst und aus verkrampfter Konzentration das Atmen unterdrücken und dementsprechend in Atemnot kommen.

Dies wird dann oft fälschlicherweise als Konditionsschwäche interpretiert und mit dem Rat, vorbereitende Skigymnastik zu treiben, verknüpft.

Mit unseren Anfängern beginnen wir mit "Einbein-Gleiten" und "Einbein-Rutschen".

Unsere Beobachtung in der bisherigen Praxis war, dass die meisten Stürze der Anfänger dadurch passierten, dass ihnen die Skier übereinander kamen.

Wir zogen daraus den Schluss, dass es mit nur einem Ski an den Beinen besser gehen müsste, was sich in der Praxis bewahrheitete.

**Während der ersten Stunde**, nach einigen Bewegungsaufgaben und Spielen auf beiden Skiern in der Ebene, wird bereits **ein Ski abgeschnallt**.

Es werden Einbein-Gleiten am präparierten flachen Hang und am mittelschweren Hang Einbein-Schrägfahrten geübt.

Eine Hangschrägfahrt auf der **Außenkante**, umdrehen und auf der **Innenkante** zurück. Dies einige Male mit dem besseren Bein probieren. Dann den Ski des anderen Beines an- und den des besseren Beines abschnallen.

Da ein Bein jederzeit mit dem Schuh in gewohnter Weise auftreten und so Stabilität gewonnen werden kann, kann der Lernende Erfahrungen vom Rollerfahren einbringen.

Ebenso lernt er seine Stöcke zu gebrauchen.

Noch am selben Vormittag geht es dann auf einen kurzen mittelschweren Hang. Vor-erst wird ebenfalls jeweils nur mit einem Ski geübt. Es werden eine Reihe von Bewegungsaufgaben zum Einbein-Rutschen gemacht, die Kantengefühl, Gleitgefühl, Rutschgefühl, Stockeinsatz als Entschlusshilfe usw. herausarbeiten.

Sodann wird, um das ständige An- und Abschnallen abzustellen, mit beiden Skiern gelaufen.

Einer wird dabei jeweils etwas in der Luft gehalten.

Ziel ist es in dieser Phase, **keine Hangschrägfahrten zu machen**, sondern in der Falllinie möglichst viele richtungsändernde **Entschlüsse** zu fassen.

Es geht auch darum, den Beinwechsel rhythmisch zu verknüpfen. Dem akzentuierten Stockeinsatz kommt dabei als Rhythmusgeber und als Entschlusshilfe zentrale Bedeutung zu.

Wir arbeiten mit Skiern von Körperlänge.

Da unser Weg **sowohl den Pflug als auch die Hangschrägfahrt auf beiden Skiern meidet**, arbeiten wir zu Beginn mit einer Gewichtsverteilung 100:0, um erst später zu einer je nach Problem sachgerechten Verteilung, etwa 70:30, 50:50 usw. zu kommen.

Auf einer harten Piste, so vermuten wir, kommt daher das Körpergewicht des Anfängers besonders zur Geltung.

Wir würden also nach unseren bisherigen Vorstellungen für den Anfänger einen Ski brauchen, der mehr das Körpergewicht des Läufers berücksichtigt und ihm die Chance gibt, auch im harten Gelände **differenzierte Kantenerlebnisse** zu bekommen.

Es geht um die Möglichkeit, je nach Lagerung des Körpergewichtes mehr Kantenerlebnisse vorne oder hinten zu spüren.

Es wäre also ein "**sensibler**" Ski wünschenswert, um **deutliche** "Kantenerlebnisse" sowohl aus dem Bereich des Skivorderteils als auch des Ski-Endes zu bekommen.

Diese Erlebnisse sollten:

- einerseits **genau lokalisierbar**;
- andererseits aber **in ihrer Intensität differenzierbar sein**.

Das Ereignis sollte also nicht "bockig" nach dem "Alles-oder-Nichts-Prinzip" eintreffen.

Betrachtet man den Ski als **Sensor**, der Gelände und Schnee abtastet:

- so sollte dieser Sensor einerseits die empfangene Information **genau lokalisieren**;
- andererseits in ihrer Intensität möglichst **breit differenzieren** können.

Da Empfindungen immer mit Bewegung **verknüpft** sind, also das Abtasten des Sensors "Ski" in der Bewegung, im **Machen** erfolgt, **muss der Ski auch sehr beweglich sein**.

**Machen und Wahrnehmen hängen eben eng zusammen und setzen sich gegenseitig Grenzen.**

Es stellen sich also zwei unterschiedliche Fragen an den Ski:

1. Was kann ich mit ihm **machen**? (die Frage nach der Transformation);
2. Was kann ich mit ihm **wahrnehmen**? (die Frage nach der Identifikation)

Da man im Skilaufen nur **machen** kann, wenn man **wahrnimmt** - und nur **wahrnehmen** kann, wenn man **macht**, hängen diese Fragen eng miteinander zusammen.

Für den fortgeschrittenen Fahrer, der bereits viel Erfahrung hat, steht die Frage des **Machens** im Vordergrund.

Durch seine langjährige Erfahrung wurden seine Augen **geeicht**, d.h. die **visuellen** Informationen über Schnee und Gelände wurden durch ihre Gleichzeitigkeit mit den **taktil-kinästhetischen** Informationen über Schnee und Gelände diesen **im Machen** ständig zugeordnet.

Der gute Läufer kann daher aus seiner Erfahrung heraus aktuell fehlende Informationen aus den Beinen (vom Sensor "Ski") innerhalb gewisser Grenzen durch visuelle Informationen ersetzen, da diese ja im Gedächtnis den aktuell fehlenden zugeordnet sind.

Zusätzlich hat der gute Läufer seinen kinästhetischen Sinn durch das Machen so differenziert, dass er auch mit einer "stumpfen Sonde" (Ski) sich noch ein relativ differenziertes Bild machen kann.

Der Anfänger kann dies aber nicht und muss sich diese Wahrnehmungsfähigkeit erst erarbeiten.

Er braucht dazu möglichst **klare** und **eindeutige** Rückmeldungen aus den Beinen.

Um **mit den Beinen "sehen" zu lernen**, kann man dem Schüler in verschiedener Hinsicht helfen:

- man kann die "Buchstaben" **größer schreiben**, d.h. markantes Gelände wählen und markante Bewegungen ausführen lassen; hier sind sowohl **Überforderungen** als auch **Unterforderungen** zu vermeiden;
- man kann mit einer "Lese-Brille" die "Buchstaben" lesbarer machen, sie **vergrößern**, ihre Kontraste schärfen usw., d.h. man kann den Sensor "Ski" verbessern, so dass der Ski für den Anfänger nicht eine **sichtbehindernde "Mattscheibe"**, sondern eine **Lupe** wird.

Die Forschung und Entwicklung müsste akzentuiert und auch schwerpunktmäßig in beide Richtungen arbeiten, damit **brauchbare** Kompromisse entwickelt werden können.

Es geht nicht nur um das der Eitelkeit schmeichelnde erfolgreiche Machen.

Es reicht nicht aus, wenn die Leute mit ihren **kurzen** und **drehfreudigen** Skiern den Hang **"hinunterlenken"**, aber mit der Piste (mit dem Gelände und dem Schnee) in überhaupt kein unmittelbares und optimal lustbetontes Verhältnis kommen.

Ihre Beine sind nach Jahren vielfach genauso **taub** wie zu Beginn.

Sie haben im **Grunde mit ihren Beinen überhaupt nicht "Sehen" gelernt** und rutschen jede Piste nach "08/15-Manier" herunter.

Für sie ist Hang gleich Hang und Schnee gleich Schnee.

Statt sich mit den Beinen "sehend" jedem Gelände anzupassen und in dieser **unmittelbaren Auseinandersetzung** aus ihm Optimales herauszuholen, drücken sie blind jedem Hang ihre **eingeschliffene** Technik auf.

Dies kommt einer Art **"Vergewaltigung"** gleich. Wenn dann etwas nicht so gelingt wie erwartet, sind sie ratlos.

Ähnlich ist es beim Skilanglauf.

Auch dort sieht man viele mit **"tauben" Beinen** durch die Gegend "latschen", sorgfältig bedacht, nur nicht umzukippen.

Der Skilanglauf ist ebenfalls eine Gleichgewichtssportart. Mit den Augen kann man sich hier noch mehr an der Natur erfreuen als im alpinen Skilauf.

Aber man kann dieses Erlebnis **noch intensivieren**, wenn man auch mit den Beinen und mit dem im Gleiten mit dem Gleichgewicht spielenden ganzen Körper ebenfalls "sehen" lernt. Darauf wird man aber selten hingeführt.

Der Skilanglauf ist, wenn man ihn sachgerecht als Gleichgewichts-Training betreibt, das beste Atmungs- und Entspannungstraining, bei dem kreislaufspezifische Effekte gleichsam als positives Nebenprodukt abfallen.

Analog zum Lehrweg im alpinen Skilauf, aber mit besonderer Akzentuierung des Atmungs- und Entspannungsgesichtspunktes, haben wir ein Konzept für den Skilanglauf entwickelt.

Dieses kann einerseits in der Psychotherapie eingebaut werden, andererseits kann es aber auch **präventiv** als "Entspannungs- und Atmungstraining" für stressgefährdete Arbeitnehmer eingesetzt werden<sup>3</sup>.

**HORST TIWALD**

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

Aus:

HORST TIWALD: „*Vom Schlangenschwung zum Skicurven – die ‚Einbein-Methode‘ als Anfängerlehrweg im alpinen Skilauf.*“ Hamburg 1996. ISBN 3-9804972-1-6.

---

<sup>3</sup> Wir haben auch unter Einbeziehung der "Organischen Bewegungsanalyse" ein Konzept für Skilanglaufen als Rückentraining entwickelt.