

Van skialpinisme tot skimilitaire opleiding

Het idee dat de mensen in de sneeuwlanden in het begin van deze eeuw met hun houten ski's met een camber die op de pijnbank erin gebracht was, hun leren schoenen, hun ijzeren Huitfeldt-plaatbinding zonder ijzeren kanten, voortreffelijk door de losse sneeuw ploegden, bochten maakten, volop snelheid haalden en sprongen maakten, doet je verbaasd staan over hun technieken. Is er dan veel veranderd? Aan plezier niet, aan opvattingen des te meer.

Fridtjof NANSEN beschrijft zeer geestdriftig in zijn in 1891 vertaalde boek 'Op sneeuwschoenen door Groenland' het skilopen in Noorwegen. De kranten maken hem en het skilopen beroemd. Het maakt het skiën ineens populair. Over technieken komen we echter weinig te weten.

De drie onderdelen van het Noorse skilopen zijn:

- skilopen met Passgangtechniek (telgang) en diagonaaltechniek, gebruik van één stok, bochtenlopen, recht naar beneden skiën,
- skispringen of beter hindernisspringen
- en richtingsveranderingen d.m.v. de parallele Telemarktechniek en de Christiana.



Christiana bocht of alleen maar Christi – sinds 1901 – is zo genoemd omdat de bocht in Christiana (nu Oslo) is ingevoerd in 1868

In oorsprong is de Christiana een vorm om parallel, vermoedelijk met rotatie en belasting van de binnenste ski, tot stilstand te komen op harde sneeuw.

Mathias ZDARSKY uit Niederösterreich brengt op de steilere Alpenhellingen een andere bochttechniek naar voren in een nauwkeurig, heel strikt leerplan 'Lilienfelder Alpiner Skilauftechnik' (tussen 1891 en 1896).

Met zijn eigen bijzondere skitechniek en zijn opvallende leerwijze begeeft hij zich op het oorlogspad met de Noorse skitechnieken. Hij verklaart de Noorse ski onhandig en bijna onbruikbaar door de lengte. Hij vindt een volledig metalen plaatbinding uit voor zijn Alpenski's. Hij gebruikt een drie meter hoge bamboestok als skistok. Zijn boek deelt hij in in vier hoofdstukken:

A. Leergang B. Uitstapjes C. Uitrusting D. Sport en sportbedrijf.

De oefeningen in deel A staan van gemakkelijk naar moeilijk opgesomd en staan nog steeds model voor de indeling van moderne skileergangen.

"Als je in traverse (Schrägfahrt) aan komt skiën, is je houding (*tot in details bepaald*) zó dat je bergbeen volledig is gebogen én belast. Je dalbeen is gestrekt én onbelast. Een grote stok van zo'n drie meter steek je als steun aan de bergkant in de sneeuw. Om de bocht om te komen schuif je (*onbelast*) de hiel van je dalski uit.

Buig snel je toekomstige bergbeen en strek je toekomstige dalbeen, pak de stok om en prik hem in de berg". Een kunst om zo de bocht om te komen.

Zeker vermeld moet worden de strijd die ontstond tussen Wilhelm PAULCKE en Zdarsky. Paulcke blijft vasthouden aan het skilopen als cultuurgoed van het Noorse volk om het skilopen in de Alpen en bijvoorbeeld in het Zwarte Woud (hij is stichter van de skiclub van het Zwarte Woud) in te voeren. Zdarsky zet zich daar scherp tegen af. En men gaat elkaar met grove woorden te lijf.

De grote verdienste van Zdarsky ligt in het feit dat hij systematisch skisport én skioefeningen ordent en tot in de kleinste details uitwerkt. De fanatieke principiële eenling die Zdarsky blijkt te zijn, botst met bijna alle andere skipionieren. Vanaf 1908 moet ook Zdarsky om het dalbeen moet belast worden om de bocht om te komen.

In de ontwikkeling vanaf 1900 zien we de stembocht ontstaan, waarbij BILGERI de stembocht gebruikt voor de eindvorm Telemark, LUTHER de stembocht gebruikt voor de eindvorm Christiana en ZDARSKY de stembocht gebruikt voor de Zdarsky (Klammer)bocht. (zie ook Kuchlers' Skizirkus, blz. 32 en 33)

Het probleem blijft: draaiing van de ski tegen de weerstand van de diepe sneeuw. Via stembocht (de bergski wordt aan de achterzijde uitgeschoven) komt men met de zuivere Christiana (de bocht uit het Noorse Christiana) of de Telemark de bocht om. Omdat alle skipionieren uit militaire kringen komen en na de 1e wereldoorlog hun nieuwe leerlingen met militaire commando's de skitechnieken bijbrengen, worden de leergangen wijdverbreid. De meeste skileerboeken bestaan uit een deel skitechniek, een deel skialpinisme en een derde deel skispringen. De laatste twee delen zijn vaste onderdelen vanuit het skilopen.

De grote verschuiving

Tussen 1924 en 1930 komt er een enorme verschuiving op gang ten aanzien van het skiën. Van een sport voor enkele bevoorrechten (vrije tijdsbesteding van de Engelse elite) wordt het skiën een volkssport.

Tevens verschuift de ontwikkeling van tour- en diepsneeuwskiën naar pisteskiën.

Welke zijn opvallende kenmerken?

1. Er worden kabelbanen gebouwd, waardoor meer skiërs naar de top vervoerd worden om af te dalen. Gespoorde diepe sneeuw wordt piste.
2. In 1924 wordt de FIS opgericht en worden de eerste Olympische Winterspelen in Chamonix gehouden met behulp van de Engelsman Arnold LUNN (overigens nog met de Noorse disciplines).
3. Lunn ontmoet Hannes SCHNEIDER. De Arlberg-Kandahar skiwedstrijden worden in 1928 gehouden in Sankt Anton als tegenhanger van de Holmenkollenwedstrijden in Oslo.
4. Rudolf LETNER uit Salzburg komt vanaf 1930 tijdens wedstrijden met zijn Rode Duivels met ski's met staalkanten.
5. Het meest tot de verbeelding spreekt echter de film van Arnold FANCK 'Das Wunder des Schneeschuhs' uit 1920. Miljoenen mensen hebben daarin ook Hannes Schneider met zijn overrompelende Arlbergstijl kunnen zien skiën. Een sensatie was het boek in die tijd: groot formaat boekwerk, 225 bladzijden, 242 foto's en 1100 (!) seriefoto's; en dat met Hannes Schneider als demonstrator).
6. De ongekende hoeveelheid ski's die na de Eerste Wereldoorlog van de militairen komen, versterken de populariteit van het skiën.
7. Er komen verbeteringen aan ski's, bindingen, schoenen, liften.

Na 1918 is de tijd rijp voor het parallelskiën!

Dit gebeurt echter niet.

Alle ski-instructeurs waren verbonden aan de militaire opleidingsscholen. Langzaam skiën en remmend stemmen, niet vallen, exact juiste uitvoering, zoals bij het turnen, waren vereisten. Wij zouden zeggen dat de leerwegen vermethodiekt werden en zo een spontane ontwikkeling tegenhielden .

JANNER stelt in 1923 al: De leerling moet de hem passende bewegingstechniek volgens methodisch juist gekozen bewegingssituaties zelf ontdekken en niet zo, dat een bepaalde techniek hem met een demonstratie voorgeschreven wordt.

In 1924 slaat WINKLER bewust nieuwe methodische wegen in, behalve oefenreeksen ook nieuwe leerhulpmiddelen: bewegingsopgave

(skiën door lage poorten, sluippoortjes), spel oefening (men skiet in sneeuwploug en maakt door afwisselende sterke belasting van de rechter en linker ski een sneeuwploegslang), behendigheids oefening (Christiana-parallel voor- en rugwaarts afwisselen), kunststukken (draaisprong), spelen op ski's (vossenjacht). (vergelijk Het Natuurlijke Turnen van Gaulhofer).



De Christiana bocht wordt bij het telemark skien gebruikt en als een springer een stop moet maken.

Hannes Schneider wordt algemeen als de schepper van de Arlbergtechniek beschouwd. In wezen kan men de techniek beschouwen als een bergstembeweging met hoogbeweging, waardoor beide ski's ontlast worden en zo allebei kunnen draaien. Kenmerken: vlak gevoerde ski's, totdat aan het einde van de bocht de benen naar binnen worden gedrukt en het lichaam als compensatie in de heupen naar buiten gebogen wordt (heupknik). Het lichaam moet dus niet meer in de bocht hangen. De stemfase kan door snelheid verkleind worden en er wordt meer op de kanten geskied.

Opvallend is echter dat Hannes Schneider nooit een boek geschreven heeft maar dat hij de demonstrator in de film van Fanck was en dat hij in de Arlbergschool duizenden opgeleid heeft tot skileraar.

De ontwikkeling van nationale skileerplannen

In 1930 komt de DSV (Duits) met een leerplan en in 1932 de ÖSV(Oostenrijks). De beide skibonden gaan uit elkaar, maar aan beide leerplannen heeft Hannes Schneider meegewerkt, zodat ze bijna identiek zijn. Ze gaan terug op de militaire indeling van LUTHER uit 1918 ! Modern is de volledig opgenomen Arlbergtechniek.

In Zwitserland komen de kantons (moeizaam) bij elkaar en in 1932 komt een kleine brochure uit met als uitgangspunt de skimechanica. Een voorbeeld is de "gerissen" Christiana of "jerked" Christiana (1938). De rotatie naar rechts geeft een draaiing van de ski's naar rechts, tenzij men tevens diep gaat (Tiefentlastung), want dan draaien de ski's naar links verder door. Deze beweging noemde men Körperdrehschwung mit Gegenschraube. In de praktijk verschilde de Zwitserse rotatiebocht niet veel van de zuivere Christiana van de Arlbergtechniek. De Zwitsers gaven ook aan de bocht met veel Vorlage in te leiden en het effect van de rotatie door de ontlasting benedenwaarts te versterken. In theorie was bij de Arlbergtechniek de verticale beweging belangrijker, bij de Zwitsers echter de rotatie. De "gezogene" Christiana is een parallelle techniek waarbij de ski's vanuit het zijwaarts slippen in Vor- of Rücklage vanzelf gaan draaien. Arnold LUNN, de Engelsman, blijft zich diepgaand bezighouden met de slalom bv. in het boek The Complete Ski Runner (1930). Hij werkt samen met Fransen aan l'Enchantement du ski. Een wisselwerking ontstaat tussen de Franse skiwedstrijdsport en de Franse skiopleidingen van die tijd.



Arnold Lunn verloor zijn handschoenen zo vaak dat zijn vrouw ze vastbond

Tussen 1932 en 1935 verschijnt een artikelenreeks in de Dartmouth Alumni Magazine, geschreven door de onbekende Otto SCHNIEBS: Modern skitechnique. Hij is een leerling van Hannes Schneider. Van hem komt de term American Ski School. Hij heeft een beslissende invloed uitgeoefend op de ontwikkeling van de Amerikaanse wedstrijdskisport. Zijn High Speed Turn is modern parallel zonder schroefbeweging van het lichaam. In Oostenrijk wordt op het op militaristische leest geschoede skionderwijs van Zdarsky, Luther, Bilgeri en ook Hannes Schneider gereageerd door Fritz HOSCHEK in zijn boek "Het Natuurlijke Skiën". Onder natuurlijk wordt hier verstaan aangepast aan de leerling, de totaalbeweging gaat voor de opbouw in deelbewegingen. Het glijden en parallelle skiën zijn belangrijke elementen in deze opvattingen.

Een bijzondere verschijning is Fritz Hoschek met zijn boek 'Die natürliche Lehrweise des Schilaufes'. Hoschek heeft opvallend richting gegeven aan het- dynamische. parallelsklën. We schrijven 1933.

Hij deelt de leerlingen in in 2 groepen:

- de begaafden (de Schwungfahrer) en de doorsnee leerlingen (de Stockstemmfahrer).

De begaafden leren eerst te glijden, dan vanuit Schuss parallel tot stilstand te komen. Zij leren dus eerst parallel voorbij de vallijn te komen. Pas dan leren ze bochten skiën in ploeg- en stempositie. Volgens Hoschek geldt: wie eerst parallel heeft leren skiën leert de moeilijkere stem- en ploegbochten vloeiender, tevens wordt dan het zwaartepunt van het leerproces niet bij het remmende glijden maar bij het in moeilijke situaties betere uitzetten van de ski's. De doorsnee skiërs moeten de weg afleggen via de ploeg- en sternbochten, eerst de remmende veiligheid en pas dan het natuurlijke glijden.

Nol van Oss

Literatuur: Een vrij vertaalde samenvatting van 100 Jahre Skitechnik - 40 Jahre Interskicongresse door Ekkehart Ulmrich. (Duitse bijdrage Interski '91 in St. Anton)