

Gebrauchsanweisung fürs Skifahren. – Auszug aus dem Kapitel: „Die Angst kommt vor dem Fall“

Umspringen, Schneepflug oder Schleuderbremse?

Neben dem kontrollierten Stürzen ist das Bremsen eine Möglichkeit, zum Stehen zu kommen. Man kann das so machen, daß man aus voller Fahrt in die Luft springt und sich dabei dreht. Beim Aufsetzen schön tief in die Knie gehen und die Kanten in den Schnee hauen. Das nennt man Umspringen und ist eine historische Art des Anhaltens, wie in Schwarz-Weiß-Filmen zu sehen. Dort tragen Menschen Strickpullover und Knickerbocker, wenn sie sich aus dem Schnee in die Luft katapultieren, dem man anmerkt, dass er noch nie von Pistenfahrzeugen zusammengestaucht wurde.

Wer noch länger Freude an Kreuzband und Genick haben möchte, sollte mit dem Schneepflug beginnen. Beim Langlaufen ist er die wesentliche Bremsmethode (echte Cracks können auch mit Langlaufski durch einen Haltebogen zum Stehen kommen). Abfahrern vermittelt der Schneepflug ein erstes Gefühl dafür, wie man durch Verlagern des Körpergewichts die Ski dazu bringt, zu gehorchen.

Der Schneepflug ist ein gleichschenkliges Dreieck, zusammengesetzt aus den beiden Ski und der gedachten Linie zwischen den gespreizten Beinen. Zehen und Knie wenden sich einander liebevoll zu, so, als wollte man x-beinig losmarschieren. In dieser unbequemen Haltung passiert, befindet man sich im Flachen, zunächst nichts. Senkt sich jedoch der Boden, fangen die Ski zu gleiten an und zwar, wenn es dumm kommt, übereinander. Die noch ungeschickt gesteuerten Spitzen überkreuzen sich auf ebenjene Weise, vor der schon der katholische Priester warnte, und schon liegt man wieder im selben Schnee.

Zu lernen wäre, dass ein Ski nicht nur vorwärts gleiten, sondern auch seitlich rutschen kann. Bei diesem Seitrutschen werden die Innenkanten gegen die Fahrtrichtung in den Schnee gestemmt. Das Vorbeugen des Oberkörpers und leichtes In-die-Knie-Gehen sind nicht nur dem Gelingen, sondern auch der Eleganz des Pflugs förderlich.

Manch einer fragt sich: Wozu habe ich Stöcke? Ließe sich mit diesen bisher nutzlos am Handgelenk baumelnden Dingern nicht auch prima bremsen? Das ist ein kluger und weit in die Evolutionsgeschichte des Skilaufs zurückreichender Gedanke. Lange Zeit wurden die Stöcke in ausgetüftelten Techniken auch zum Bremsen benutzt. Das sogenannte Stockreiten zählte zu den beliebtesten Methoden, die Schussfahrt zu verlangsamen. Damals hatte man sich noch auf einen Skistock beschränkt, der zwischen die Beine geklemmt wurde. Er diente als Steuerruder und Bremse, und wie die Hexen vom Brocken rauschte man mit wehenden Schößeln ins Tal.

Bei einer anderen Technik wurde der Stock diagonal vor dem Körper gehalten und wie ein Stechpaddel in den Schnee getaucht, als wäre er reissendes Wildwasser. Auch damit ließ sich steuern und bremsen. Zuweilen ging eine Technik in die andere über, je nach Anforderung des Geländes. Man lief beispielsweise in der Stechpaddel-Technik, stach also den Stock diagonal vor dem Körper ein, wechselte fürs Bremsen aber zum Stockreiten, wie 1797 ein holländischer Marineoffizier an norwegischen Skisoldaten beobachtete:

„Am gefährlichsten ist es, wenn man auf einmal anhalten muss. Dazu holt man den Stock geschickt von hinten nach vorn und klemmt ihn zwischen die Beine, zieht ihn dann mit beiden Händen nach oben, während man gleichzeitig den Körper zurückbeugt. Auf diese Weise bleibt man augenblicklich stehen, aber es ist leicht einzusehen, welch einen enormen Schock der Körper auszuhalten hat.“

Eine besonders gewitzte Methode erfanden die sibirischen Tungusen; sie befestigten am Ende ihres Skistocks einen großen Haken. Wurde ihnen die Schussfahrt zu schnell, konnten sie mit dem Stock nach dem nächstbesten Baum haschen und sich dort einhaken, eine Art Schleuderbremse.

In jedem dieser Fälle diente der Stock, war man unten angelangt, wieder dem Anschub, bis ein Elch oder ein Feind des Weges kamen, für den er dank seiner Eisenspitze in eine tödliche Waffe verwandelt werden konnte.

Sowohl das Stockreiten als auch die sibirische Schleuderbremse gehören zu jenen historischen Ideen, die sich im Laufe der Zeit als unbrauchbar erwiesen haben. Klemmen Sie die Stöcke also bitte während der Fahrt nicht zwischen die Beine! Und vor allem: Stellen Sie sie nicht vor Ihre Beine! Das ist ein absolutes *No-go*. Strengstes Skifahrergesetz: Niemals die Stöcke während der Fahrt vor dem Körper entgegen der Laufrichtung einstechen. Es sei denn, Sie wollen eine mittelalterliche Kampferfahrung am eigenen Leib machen: das Durchbohrtwerden von der Lanze.

Auf solche archaischen Bremsmethoden ist niemand mehr angewiesen, seit die Kanten der Laufsohlen zuerst verstärkt, später mit Eisen abgesetzt wurden. Durch Erhöhung des Widerstands zwischen Ski und Schnee lässt sich einigermaßen einfach zum Stehen kommen. Wem das nicht gelingt, der kann immer noch die Backenbremse ziehen.

Apropos Stöcke: Nur einen Stock zu benutzen war bis weit ins 19. Jahrhundert hinein üblich. Die Norweger hatten das Einstockskilaufen zur Norm gemacht und setzten es ähnlich hartnäckig durch wie Mathias Zdarsky seine Schlangenschwungtechnik. Da man nur auf der einen Seite Schub bekam, hatte man auf der anderen Seite oft einen kürzeren, fellbezogenen Ski am Fuß, um sich abdrücken zu können. Finnen und Sami allerdings hatten längst das zweistöckige Skilaufen erfunden. Sie kamen

schneller voran, wurden aber als hinterwäldlerisch verlacht, was unter anderem beweist, wie grundlos und wandelbar soziale Zuschreibungen sind.

Am unteren Ende der Stöcke banden sie eine Art Korb fest, der das Versinken der Stöcke im Schnee verhinderte. Daraus wurden später die Teller. Meine Eltern benutzten bis weit in die Achtzigerjahre hinein Stöcke mit großen, durch Lederriemen am Stock gehaltenen Rädchen; Überbleibsel der frühen Erfindung. Ihre Stöcke waren nicht mehr aus Holz, sondern aus leichterem Bambus. Nach dem Bambus kam der Stahl. Später wurden die Stöcke aus Aluminium gefertigt, heute sind sie aus Karbon. Wer sie im Schlepplift mit den Spitzen auf die Bindung stellt und sich, die Arme gekreuzt, auf die Griffe lehnt, beweist, dass er das Anfängerdasein endgültig hinter sich gelassen hat (falls ihn dieser Beweis nicht aus dem Lift wirft).

Na dann, liebe Nicht-Keglerinnen und Nicht-Kegler: Hals-& Beinbruch! Das ist nicht sarkastisch gemeint. Auch der Kollege, der Ihnen vor dem Skiurlaub diesen Wunsch mit auf die Reise gibt, meint das nicht missgünstig. Die Formulierung zielt auf gutes Gelingen. Sie beruht bloß auf einem Missverständnis. „Hatslokhe u brokhe“, lautet der ursprüngliche Wunsch. Das ist Jiddisch und bedeutet „Erfolg und Segen“. Aber vielleicht hatte man die alte Methode böser Geister vor Augen, sich einen Spaß daraus zu machen, gute Wünsche ins Gegenteil zu verkehren, und lieber in weiser Voraussicht das Schlechte gewünscht.

Wenn also das nächste Mal jemand zu Ihnen sagt, Sie sollen sich auf der Piste Hals und Beine brechen, wissen Sie, dass gerade ein Haufen gemeiner Geister ausgetrickst wird.