

SPORT-BEILAGE

Schneepflug und Kristiania-Schwung

Kurz gesagt, Schneepflug ist: Gleichzeitiges Stemmen nach beiden Seiten, Skier einwärts lanten, hinten auseinanderdrücken, die Spitzen aber möglichst nahe beieinander und dem Oberkörper über der Mittellinie nahe beieinander halten. Mit dem Schneepflug (Abb. 1) hemmt man die Fahrt in gerader Abfahrt. Aus dem Schneepflug entsteht der Schneepflugbogen durch bloße Gewichtverlegung. Es ist nur nötig, in dieser Stellung und Fahrt auf einen Ski mehr Körpergewicht zu geben als auf den anderen, um sofort einen Bogen in der Verlängerung der gewohnten Innenlinie des belasteten Ski zu beginnen (Abb. 2).

Man kann mit Hilfe des Schneepfluges auch rasch anhalten, sofern die Fahrt nicht allzu schnell ist. Wir machen Schneepflug, verlegen dann mit einem besonderen Druck auf das Hintersteil eines Ski das ganze Körpergewicht auf diesen linken Ski, wobei wir uns vom anderen Ski gleichsam abstoßen; der belastete Ski wird rasch schwenken, und den anderen Ski haben wir gleichzeitig hoch und führen ihn entweder durch die Luft oder streifen ihn leicht über den Schnee, bis er parallel neben dem belasteten Ski liegt, der für die Dauer des Vorganges allein das volle Körpergewicht trägt. Quer vor der bisherigen Fahrtrichtung wird man so anhalten. Bei all diesen Akten und auch bei den noch zu beschreibenden Schwingen muß sich der Körper immer bogeneinwärts neigen, damit er durch die Zentrifugalkraft nicht nach außen geworfen wird.



Abb. 1: Schneepflugstellung. Abb. 2: Schneepflugbogen. Abb. 3: Stemmtriktiania.

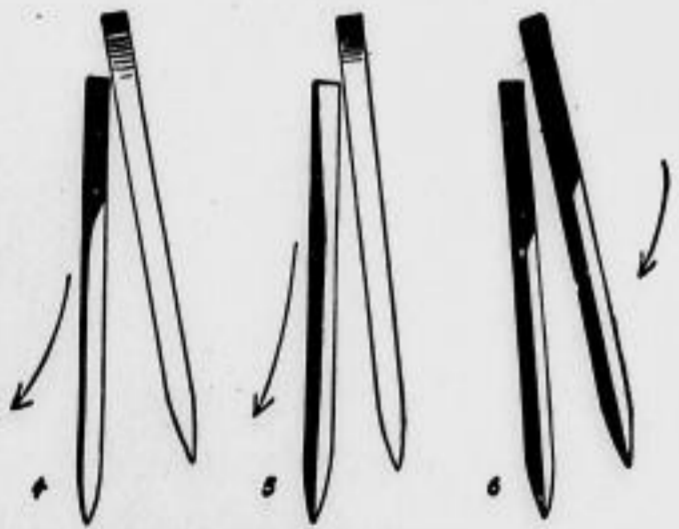


Abb. 4: Gezogene Kristiania, Stellung und Belastung. Abb. 5: Gezogene Kristiania vom Hang. Abb. 6: Schlußstellung beim Kristiania.

(Die schwarz gezeichneten Stellen sind die, auf die besonderer Druck ausgeübt werden muß.)

Der Schneepflugbogen, besonders die dabei vorkommende rasche Gewichtverlegung auf einen Ski, ist eine Vorübung für den Stemmtriktiania (Abb. 3). Dieser selbst ist eigentlich nichts anderes als ein rasch und energisch durchgeführter Stemmtriktiania-Normalstellung, in der Fahrt rasche Stemmtriktiania mit gleichzeitiger Gewichtverlegung und starkem Fernendruck auf den Stemmtriktiania und gleich darauf energisches Vorziehen des hinteren Skis, und zwar nicht nur mit nach geführtem, sondern auswärts geführtem Ski, der gegen den Schluß der Bewegung hin auch durch Fernendruck belastet wird. Im tiefen Schnee kann das Vorziehen als Vorziehen auch durch die Luft, d. h. mit hochgehobenem Ski, erfolgen. Der gezogene Kristiania-Schwung entwickelt sich nach und nach fast selbst aus dem Stemmtriktiania. Es wird bei ihm weniger mit dem Stemmtriktiania akzentuiert und die Wendung mehr durch eine ruckartige Drehung des Körpers erreicht.

Der gezogene Kristiania macht eine Ausnahme von dem sonst überall durchgeführten Stemmtriktiania-Prinzip. Bei ihm feuert der bogeneinwärts Ski, d. h. der Abb. 4 angegebene, der rechte. Er wird auswärts gefahren und mit Fernendruck belastet, indes der linke Ski etwas zurückgehalten, so

entlastet, höchstens auf dem Ende etwas Druck, nach auswärts weilt, leicht mitgeführt und gegen Schluß der Bewegung wieder belastet wird.

Soll der gezogene Kristiania vom Hang gemacht werden, wird der bogeneinwärts Ski anfangs vorne belastet, der Schwung aber im übrigen genau wie vorher durchgeführt, sobald durch die erste Stellung die Wendung eingeleitet und soweit gediehen ist, daß das Ende des bogeneinwärts Ski unter dem Fernendruck nach abwärts ausweichen kann (Abb. 5). Bannowitz.

Hässliche und Schöne Bewegungen im Sport

Wir lieben an den Bewegungen im Spiel und im Sport nicht nur den Reiz des Wettkampfes und die günstigen Wirkungen auf das Befinden, sondern in hohem Maße erfreut uns auch die schöne Bewegung oder eine malerisch-plastische Stellung, in der sich uns der Körper darbietet. Unser Instinkt verlangt nicht gerade erfreuliches Fettsalt in diesem Punkte einige schöne Beispiele, indem es durch eine recht verknüpfte Kleidung dem Körper nur mit schönen Worten gepriesenen Ideal sich auch tatsächlich nähert, und kein unbefangener Beobachter wird behaupten können, daß unter dem Einfluß dieser spärlichen Verhüllung etwa gute Sitte und Anstand gelitten hätten. All das führt aber der schönheitlichen Wirkung nichts, sofern nicht die Bewegungen des kämpferischen Wirkens schön sind. Aber was ist schön? Vielleicht beginnen wir am besten negativ und sagen das „Schön“ durchaus nicht etwa künstlich erdachte Formen zur Voraussetzung haben muß. Bei gewissen Bewegungen, so beim Tanz, beim Eiskunstlauf, beim Kunstturnen am Gerüst unterwirft man sich ziemlich bestimmten, gewissermaßen künstlichen Regeln in den meisten Fällen aber entscheiden in erster Linie Zweckmäßigkeit und Leistung. So z. B. in der Leichtathletik, bei Lauf, Sprung und Wurf. Es ist nun ein alter, leider auch heute noch nicht überall verschwendener Axiom, daß bei gesteigerten Leistungen die „schöne“ Bewegung verschwindet und einer vorerrichteten Platz machen muß. Und leider haben sogar recht bekannte Athleten und Pädagogen — oft auf Grund recht oberflächlicher Kenntnis diese irrige Meinung verbreiten helfen. Viel begetragen hat zu dieser Artredner auch die Momentphotographie. Wohl jeder kennt diese seltsamen Bilder, die ein Rennpferd, einen Ballspieler, einen Springer in ganz unnatürlichen Körperlagen darstellen und die mit Vorliebe von illustrierten Blättern gebracht werden. Der Sachkundige weiß, daß selbst bei dem elegantesten Bewegungsvorgang solche Momente vorhanden sind, daß also solche Einzelaufnahmen gar nichts hinsichtlich der ganzen Leistung bezeugen; der mangelhaft unterrichtete Weibchen aber sieht das Einzelbild und sein vornehmliches „ist ist fertig. Leider haben aber auch Leute, die es wissen müssen, solche Bilder im Wettkampf der verschiedenen Richtungen unserer Leibesübungen als Argument verwendet, und sie haben damit unserer gemeinsamen Sache keinen guten Dienst erwiesen. Wer nun wirklich in der Praxis steht und gutes Können auch vom ästhetischen Standpunkt aus gewertet hat, der kommt mit Sicherheit zu dem Ergebnis, daß gerade bei unseren natürlichen Übungen des Laufens, Werfens und Springens Zweckmäßigkeit und Schönheit, abgesehen von ganz verschwindenden Ausnahmen, völlig Hand in Hand gehen. Am einleuchtendsten ist dies bei Wurf und Sprung; speziell die erstere Übung bietet hierfür besonders lehrreiche Beispiele, und auch der gebildete Laie gewinnt, wenn man ihn einmal gründlich belehrt hat, überraschend schnell Bild und Verständnis für diese Dinge, und er denkt dann — wenn er ehrlich ist — mit einer gewissen Bewunderung an die Zeit zurück, wo er ohne rechte Kritik jenen Reizmalweisen geglaubt hat, die mit erhobenem Zeigefinger dozieren, daß Höchstleistungen nur durch häßliche, trampelnde Bewegungen erkauft würden. W. B.

Die Skiläuferin.

Von Hildegard G. Frick.

Mit dem Anwaschen des Winter- und Frauentorts ist die Skiläuferin heute durchaus keine ungewohnte Erscheinung mehr. Es entsteht aber auch gleichzeitig die berechtigte Frage, ob dieser Wintersport für die Frau gesund und ob die Ausübung tatsächlich lohnend ist? Tatsächlich lautet die Antwort auf diese Frage für diesen Sport, der an sich unendlich viel Schönes mit sich bringt. Immerhin hat der Mann viel häufigere Voraussetzungen auf seinem „Konto“.

In erster Linie muß sich eine Frau, die den Schneeschuhlauf ausüben will, darüber klar sein, daß gewisse Anforderungen an ihren Körper gestellt werden. Nicht jede Frau eignet sich also zur Ausübung; doch ist es Sache des Arztes das festzustellen! Es muß bedacht werden, daß es im Falle plötzlicher Ermüdung sehr oft keine Gelegenheiten zum Ausruhen gibt und keine beliebigen Pausen wegen der Ermüdungsgefahr gemacht werden können. Weiter ist maßgebend, daß diese warmen Pelze oder Wollmäntel bei der Ausübung getragen werden dürfen, so daß die Gefahr des Erfrierens trotz der von Natur aus auch eine gewisse Widerstandsfähigkeit gegeben sein.

So genanntes „wildes“ Skilaufen ist auf keinen Fall ratsam! Darunter versteht man nicht nur das Schneeschuhlaufen auf Gelände, das kein Skigelände ist, sondern jedes Ausüben des Skisportes, das nicht auf einem Kursus beruht! Die Skiläuferin benötigt sowieso mehr Körperenergie als die Skiläuferin, und jedes Versehen, jedes falsche Benehmen strengt Herz und Lunge so an, daß von Vorteilen keine Rede mehr sein könnte, wenn nicht zuvor ein regelrechter, fachmännischer Unterricht genommen wurde. Skilunterricht erteilen die meisten

Der anstrengende Dreitaktschritt im Langlauf.



Sportvereine, so daß diese Möglichkeit durchaus erfüllt werden kann.

Eine zweite wichtige Angelegenheit ist die Frage der richtigen Bekleidung! Wie schon eingangs gesagt, können Pelze oder Wollmäntel aus dem Grunde nicht mitgenommen werden, weil sie einerseits behindern, unnötig wärmen und nach Beendigung des Laufes Erhaltung garantieren, und andererseits, weil sie sogenannte Schneefänger sind! Glatte Stoffe und einfache, rein zweckmäßige Bekleidung sind stets das Beste. Am empfehlenswertesten ist die Bekleidung von imprägniertem Baumwollstoff, und zwar für die Hosen und als weiterführende Unterwäsche. Darunter gehört eine Wollweste mit Klettverschluss, ein Klettverschluss, nicht zu dieser Schal für den Hals, an die Hände ein Paar aus gefütterter Häutlinge (keine Fingerhandschuhe!) und eventuell Wollsocken, sowie eine wollene Mütze auf den Kopf. Die Krone der Bekleidung ist besonders gemessenhaft zu lösen. Doppelstrümpfe, Einlegesohlen, wollene Sportstrümpfe, Ledersocken und ein Paar derbe, nicht zu enge, wasserdichte, hohe oder halbhohle Schuhe, jedoch keineswegs Halbschuhe mit hohen Absätzen! Dann ist die Schneedecke nicht zu vergessen. Schließlich sollte für weitere Touren auch an den kleinen, bequem sitzenden Rucksack gedacht werden.

So ausgerüstet und durch einen Kursus vorbereitet, ist zunächst für das Notwendigste gesorgt. Nun gilt es noch so mancherlei zu beachten. Für die Skiläuferin müssen Ueberanstrengungen oder schwierige Partien zunächst fortlassen. Wird sie wegen ihrer Zurückhaltung oder wegen einiger Schritte ausgelacht, so sollte sie sich nichts daraus machen, sondern bedenken, daß es den Läufern auch einmal so ging. Schließlich ist ihre Zurückhaltung bei der Einladung zu weiten oder schwierigen Partien herabzusetzen. Sie würde sich selbst nicht schaden, sondern übermüdet, überanstrengt und unglücklich wieder zurückkommen.

Zur Vermeidung von Unfällen ist richtiger Umgang mit den „Hölzern“ notwendig. Vor dem Lauf sollten sie mehrmals gut mit Leinöl getränkt werden, damit der Schnee nicht haften. Die Größe der Skier muß beim Einkauf richtig gewählt werden. Körperliche Frauen — denen Skilauf bei gelundem Herzen sehr anzuempfehlen ist! — müssen auf recht breite Hölzer achten, grobe, schlanke Frauen richten sich nach der Regel, daß der Ski nicht länger sein darf, als sie mit gebogenen Armen, gerade und aufrecht stehend, zu reichen vermögen. Zu lange Schneeschuhe bringen die Läuferin leicht zu Fall: sie „stolpern“ gewissermaßen, wie sie es auch tun würde, wenn sie sogenannte „Eisplattenschuhe“ anzog. Anzogen hätte, aber ihre eigenen Schuhe, Traktoren und Läufer sind also sehr wertvoll. Neben Ersatzteile, Nadeln, Schrauben und ein Taschenmesser muß Pelze und Bohrer mitgeführt werden.

Tennispieler uzen Publikum.

Man hatte sich schon lange bei den großen Tennisturnieren-Veranstaltungen überlegt, wie man einmal, lieber ein recht zugängliches Tennismatch arrangieren könne. — Man kam auf die Idee, es könne auch ganz möglich sein. So stellte man, als sich beim Pariser Frühjahrsturnier sowohl Graf Rudy Salim, als auch Mihlu (Rumänien) gemeldet hatten, die Paare so zusammen, daß es auf jeden Fall zu einer Begegnung Salim mit Mihlu in der dritten oder vierten Runde kommen müßte. Es kam auch tatsächlich so. Die Presse wurde auf die beiden Spieler gehörig aufmerksam gemacht. Sie ging auf den Grafen Salim gebührend ein. Man brachte Witze von ihm, die er sich bei allen möglichen und besonders unmöglichen Gelegenheiten geleistet hatte, und beschrieb auch recht ausführlich und witzig den kuriosen Tennisspiel des rumänischen Atschas Mihlu seinen Groteskausschlag und manches andere mehr. Die Tennisarrangeure des Pariser Clubs waren begeistert. Das war einmal eine Sensation. Das Stadion war auch brechend voll, als der Wiener und der Rumäne zu spielen begannen. Aber je länger das Spiel dauerte, um so länger wurden auch die Gesichter der Arrangeure und besonders des Publikums. Mit todernter Miene schlugen Salim und Mihlu ihre Bälle hin und her. Es sah aus, als wenn zwei Tennislehrer ihr Morgentraining durcharbeiteten. Kein Mißverständnis! Die Groteskspiel von Mihlu Salim machte ein Gesicht wie Buster Keaton. Nichts geschah. Und eben das Spiel zu Ende, leerten sich die Ränge gewaltig. Man ging mit dem herabgehenden Gefühl nach Hause, doch war an der ersten, besten Spielform der europäischen Tennis genarrt worden zu sein.



Sport-Karikatur.

es Käuferwunder nur mit. Nicht der esich, sondern die Uhr ist sein Gegner.