



# Der Sprunglauf

von

Carl Hailer



---

Bergverlag Rudolf Rother / München

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800056017

42798

*Immer 662  
D. 2. 17.*

# Der Sprunglauf

Herausgegeben von der  
Vereinigung zur Förderung  
des Skillaufes in München

\*

Bearbeitet nach internationalen Vorschriften  
von  
Carl Hailer



1 9 2 5

---

Bergverlag Rudolf Rother / München



695

## Vorwort.

Dieses Heftchen behandelt die wichtigsten Abschnitte der Norwegischen Wettlauf-Ordnung, soweit sie den Springer, Kampfrichter und Veranstalter betreffen, in freier Übersetzung aus den englischen "Rules for Skiing Competitions", deren Verbreitung ein Verdienst des Norwegischen Ski-Verbandes ist. Es ist beabsichtigt, auch die für den Langläufer wichtigen Abschnitte in einem Sonderheft zu veröffentlichen.

Ich möchte jedoch darauf hinweisen, daß es eine Trennung von Sprung- und Langlauf nach norwegischer Auffassung nicht gibt und nur der Läufer, der den Langlauf und den Sprunglauf beherrscht, als echter Skisportsmann geachtet wird.

Die angefügten Erläuterungen, Erfahrungen und Beispiele sind nicht mit der Absicht geschrieben, der Öffentlichkeit ein neues Lehrbuch über den Sprunglauf zu übergeben und sollen den deutschen Kampfrichter nicht dazu verleiten, nun anders zu werten, als es die Deutsche Wettlauf-Ordnung vorschreibt.

Der Zweck des Büchleins ist lediglich, die Kenntnis der Ansichten zu verbreiten, die im klassischen Lande des Skisportes anerkannt sind.

Möge es dazu beitragen, das Verständnis und die Liebe zu unserem schönen Skisport zu fördern und zu vervollkommen.

C. Hailer.

## Inhalt.

|  | Seite |
|--|-------|
| Der Sprung . . . . .                                   | 5     |
| Der Hügel . . . . .                                    | 8     |
| Organisation bei Sprungrennen . . . . .                | 14    |
| Bestimmungen für Teilnehmer bei Sprungrennen . . . . . | 20    |
| Winke für Teilnehmer an Sprungrennen . . . . .         | 20    |
| Sprungtraining . . . . .                               | 22    |
| Punktwertung . . . . .                                 | 27    |
| Erläuterung . . . . .                                  | 30    |
| Winke und Ratschläge für Sprungrichter . . . . .       | 32    |
| Bestimmungen für Amateur-Skiläufer . . . . .           | 36    |
| Disqualifikationsbestimmungen für Skiläufer . . . . .  | 37    |

## Der Sprung.

Beim Skispringen ist wie in der Leichtathletik der auf Höchstleistung eingestellte Absprung die Grundlage.

Im Gegensatz zur Leichtathletik sind jedoch an die gesprungene Weite gewisse Erfordernisse geknüpft. Sie bestehen in Vorschriften, wie die Übung auszuführen ist, und stellen so die derzeitige Auffassung von einem guten Sprung dar.

Die Hauptsache ist, daß neben Kraft und Geschicklichkeit die vollkommene Beherrschung von Körper und Ski gezeigt wird.

### Der Anlauf.

Bei der Anfahrt muß der Läufer eine geschlossene, ungezwungene Haltung einnehmen. Er soll nicht versuchen, die Fahrt zu verringern. Der Oberkörper soll leicht nach vorne geneigt sein, Arme an der Seite, Beine leicht gebeugt, Knie geschlossen, einen Fuß etwas vorgeschoben, die ganze Haltung natürlich, nicht steif, Skier beisammen.

### Der Absprung.

Längere Zeit vor dem Hügel soll der Oberkörper mehr und mehr vorgebeugt, das Körpergewicht mehr und mehr vorwärts verlegt werden, Füße fest beisammen. Gerade vor der Kante des Hügels sollen die Knie fest zusammengedrückt, der ganze Körper blitzartig aufgerichtet und nach vorne geworfen werden. Die Kraft des Absprunghes wird durch Hochschnellen der Arme gesteigert, ein guter Absprung ist zu vergleichen mit dem Weitsprung eines Leichtathleten vom Stand. Die Schwierigkeit besteht in der großen Geschwindigkeit bei der Anfahrt, den wirksamsten Augenblick zu erfassen (Ballen des Fußes auf der Hügelkante). Dieser

Augenblick ist nicht zu berechnen, sondern muß instinktiv erfaßt werden. Eine wesentliche Unterstützung ist, die Kante der Schanze stets etwas zu erhöhen, so daß der Springer in den Skispitzen fühlt, daß der Absprungs Augenblick da ist. Mit dem Absprung ist der weitere Verlauf des Sprunges meist entschieden.

In der Luft.

Der ganze Körper soll gestreckt sein, leicht und ohne Steifheit mit einer sich steigenden Tendenz nach vorne geneigt, je nach dem Charakter der Aufsprungsbahn, so daß die Skier über derselben parallel stehen.

Ständige Armbewegung, Skier geradlinig geschlossen.

Gegen Ende des Fluges soll das Augenmerk auf den Punkt gerichtet werden, welcher die Verbindung mit dem Schnee wieder herstellen wird, um für einen entschlossenen, sicheren Aufsprung vorbereitet zu sein.

Die früher übliche Haltung in der Luft mit angezogenen Knien (optraekke) wird für Lehrzwecke nicht empfohlen. Sie ist jedoch absolut zulässig und hat keineswegs zur Folge, daß der betreffende Springer eine schlechtere Note erhält.

Der Aufsprung

muß erakt und elastisch sein, der ganze Körper gut im Gleichgewicht und die Skier geschlossen.

Von den kurz vor dem Aufsprung leicht gebeugten Knien soll ein Bein sofort vorgeschoben und gebeugt, das rückwärtige gewöhnlich etwas tiefer gebeugt werden.

Bei weicher Aufsprungsbahn und schlechten Schneeverhältnissen soll die Schrittstellung etwas größer sein. Bindende Regeln gibt es da nicht, da der Aufsprung je nach Vorlage, Neigung der Bahn und Schneebeschaffenheit verschieden sein muß. Der Springer muß jedoch zeigen, daß er bewußt seinen Sprung vorbereitet und beherrscht.



## Im Auslauf.

Nabe dem Aufsprung soll die in der Anfahrt vorgeschriebene Haltung so rasch als möglich wieder eingenommen werden. Der Schwung in der Ebene kann beliebig ausgeführt werden.

Wie anfangs erwähnt, handelt es sich bei den Vorschriften um die derzeitige Auffassung von einem guten Sprung, womit schon zum Ausdruck kommt, daß die Begriffe schönster Sprung, schönster Stil Wandlungen unterworfen sind. Noch vor fünfzehn Jahren wurde das deutsche Schönheitsideal jeder körperlichen Leistung nach rein turnerischen Begriffen bemessen. Ein Springer mit abgeknickter Haltung konnte neben einem Springer, der Kopf hoch, Brust heraus und Arme schön seitwärts ausgebreitet sprang, nie bestehen. (Siehe Abb. 1, 2, 3.)

Betrachtet man die Springer unserer Zeit, einen Tullin Thams, Narve Bonna und unsere deutsche Extraklasse, so sieht man deutlich die Wandlung in jenen fünfzehn Jahren, sieht, daß das alte Schönheitsideal einer wuchtigen, auf Weite gerichteten Haltung weichen mußte. (S. Abb. 4, 5, 6.) Höchstleistung und schärfste Konkurrenz spricht aus den Sprungbildern der letzten Jahre und aus den Ergebnissen, daß die ersten Preisträger die weitest gestandenen Sprünge des Tages ausführten. Die sportliche Entwicklung ist klar und deutlich darauf gerichtet, nicht allein durch schönen Stil, sondern durch sicher gestandene Sprünge, welche um einige Meter länger sind als die des Konkurrenten, zu siegen, und der rein sportliche Gedanke, wer beherrscht am weitesten springt, springt am schönsten, ist heute schon vorherrschend. Die weitere Entwicklung wird wohl dazu führen, das vielfach zu subjektive Urteil der Richter über Stil und Schönheit auszuschalten, nur die Sicherheit in Betracht zu ziehen und im übrigen die rein sportliche Leistung, die gestandene Weite, entscheiden zu lassen.

## Der Hügel.

Es hat bei jeder Neuanlage eines Hügels Klarheit darüber zu herrschen, welchen Zwecken der Hügel zu dienen hat. Besteht die Absicht, einen Rekordhügel zu bauen, welcher sensationelle Ergebnisse und hierdurch eine gewisse Anziehungskraft auf Wintersportgäste und Fremdenverkehr ausüben soll, so müssen sich die Erbauer darüber klar sein, daß sie eine Anlage herstellen, welche nach dem Stand des Könnens nur für einige deutsche Springer und geladene auswärtige Gäste geeignet ist.

Die Erfahrung lehrt, daß an solchen Hügeln, deren Maximalweite beispielsweise bei 50 Meter liegt, Sprünge bis zu 35 Meter äußerst leicht zu stehen sind, während die großen Weiten infolge der nötigen großen Fahrt im Falle eines Sturzes oder verpaßten Absprunghes immer gefährlich bleiben werden.

Solche Anlagen sind deshalb als Trainingshügel gänzlich ungeeignet, weil sie in den Mittellängen außergewöhnlich leicht, in den Weiten ebenso schwer sind.

Sorgt die betreffende Skigemeinde, in deren Bereich ein solcher Hügel liegt, nicht für geeignete Trainingshügel, so wird es um den Nachwuchs schlecht bestellt sein.

Welche Anforderungen stellt man nun an einen Trainingshügel? Leichteste Erreichbarkeit ist Grundbedingung. Wenn irgend möglich im Orte selbst ist der gegebene Platz.

Das Profil soll Ausmaße haben, die so sind, daß man jede Viertelstunde des Tages für einige Sprünge ausnützen kann. Hohe, lustige Schanze, mäßig geneigter Aufsprung, um Sicherheit und Druck zu lernen, kleiner Anlauf, mit wenig Fahrt, um ohne Einsatz von Brettern und Knochen springen zu können. Sprünge bis zu 20 Meter genügen; wer weiter springt, kann, skisportlich gedacht, an einem solchen Hügel Rekorde aufstellen, welche 50- und 60-Meter-Sprüngen ebenbürtig sind.

Abbildung 1



Bruno Biehler, München

In Nordmarken, dem Übungsgebiet der Kristianialäufer, hat jede der zahlreichen kleinen Übungsschanzen ihren Rekordinhaber, den alt und jung kennt und der auf seinen Rekord stolz sein kann.

Große Anlagen, auf welchen ein Internationales, Hauptverbands- oder ein anderes wichtiges Rennen abgehalten werden soll, sind, wenn irgend möglich, für den betreffenden Winter zu sperren.

Aber auch bei Klub- oder Gaurennen soll der Hügel zwei bis drei Wochen vor der Konkurrenz gesperrt werden.

Bezüglich der Vorbereitungen eines Hügels für ein großes Rennen sei folgendes zu beachten:

Der Hügel soll einige Tage vor der Konkurrenz von einigen guten Springern, welche das Rennen selbst nicht mitmachen, ausprobiert und hierbei die Höhe und Neigung des Hügels festgesetzt werden. Außerdem soll der Hügel am Renntag selbst längere Zeit vor Beginn der Konkurrenz noch einmal eingesprungen werden. Anschließend sind die letzten kleinen Verbesserungen vorzunehmen und im Einvernehmen mit den Sprungrichtern die Länge des Anlaufes festzulegen.

Die Kampfrichtertribüne soll so aufgestellt sein, daß der Richter den Springer vom höchsten Punkt des Anlaufes bis zum Abspringen im Auslauf beobachten kann.

Der Boden der K. R.-Tribüne soll um 1 bis 2 Meter tiefer liegen als die Kante des Hügels, so daß die Richter den Stil des Absprunges aus einer etwas tiefer liegenden Stellung beurteilen können. Der seitliche Abstand vom Hügel soll etwa 3 Meter betragen.

Es müssen Vorkehrungen getroffen werden, die K. R.-Tribüne so abzusperren, daß ein ungestörtes Arbeiten der Richter gesichert ist.

Sämtliche Tribünen sind vor dem Rennen auf ihre Festigkeit hin zu prüfen.

Abbildung 2



Parodi (Schweiz)

Für die Springer ist bei großen Rennen ebenfalls eine Tribüne zu reservieren, von welcher sie die Sprünge ihrer Kameraden verfolgen und vergleichend lernen können.

Ein eigener Ausgang zum Anlauf für die Teilnehmer ist unbedingt nötig.

Die strenge Absperrung des Anlaufes und der Aufsprungbahn sowie des Auslaufes ist unerlässlich.

Es darf niemand ohne Skier die Anlage betreten.

Der Hügel soll vor allem nicht südseitig liegen. Er muß genügend Anlauf, ein richtiges Profil und einen angemessenen Auslauf besitzen.

Der Anlauf soll eine geringere Neigung als die Aufsprungbahn haben, jedoch so steil sein, daß man auch bei schlechtem Schnee noch genügend Fahrt bekommt. Hindernisse aller Art, wie Löcher, Steine, Gestrüpp usw., sind zu beseitigen.

Die Breite des Anlaufes muß so bemessen sein, daß die Läufer bei der Anfahrt verschiedene Spuren zum Hügel anlegen können.

Besonderer Wert ist auf einen sanften Übergang vom Anlauf zur Schanze zu legen.

Die Anlage der Schanze selbst beurteilt man am besten durch seitliche Profilprüfung, wobei man leichter die nötige Länge (3 bis 6 Skilängen) feststellen kann. Es gilt die Regel: je größer der Anlauf, um so länger die Schanze.

Die Breite soll 1 bis 2 Skilängen betragen, so daß genügend Platz für mehrere Spuren vorhanden ist. Bei Rennen mit großer Beteiligung ist dies von Bedeutung, da bei Benützung einer Spur sämtliche Springer in demselben Loch der Aufsprungbahn landen, welche im 2. oder 3. Gang des Rennens dann nicht mehr Instand zu halten ist.

Die Schanze kann bei großen Anfahrtsgeschwindigkeiten etwas hängend sein.

Die Kante der Schanze soll jedoch immer etwas erhöht sein, damit sie der Springer fühlt und einen guten Absprung nehmen kann.

Die Höhe des Hügels richtet sich nach dem Profil und der Anfahrt. Es gilt aber der Konstruktionsgrundsatz: die Kante der Schanze tiefer zu legen als die Verlängerungslinie der steilsten Stelle der Aufsprungbahn. Ein zu niedriger Hügel ist immer noch besser als ein im Verhältnis zur Aufsprungbahn zu hoher Hügel.

Die Aufsprungbahn soll glatt sein wie ein gepflegter Tennisplatz und von einer Neigung, bei welcher der Druck beim Aufsprung mit normalen skiläuferischen Fähigkeiten (und nicht nur von Leuten mit außergewöhnlich starken Beinen) auszuhalten ist.

Diese Neigung soll die ersten 10 Meter nach dem Hügel geringer sein als an der voraussichtlichen Aufsprungstelle, welche die steilste Stelle sein soll, und von hier aus wieder abnehmen; ein scharfer Übergang ist zu vermeiden.

Die Breite der Aufsprungbahn von größeren Anlagen soll mindestens 12 bis 15 Meter betragen und sich gegen den ebenen Auslauf hin noch wesentlich verbreitern.

Die Aufsprungbahn selbst muß gut getreten sein. Soll die Anlage nur für ein Rennen im Jahr geöffnet werden, so ist notwendig, vom Beginn des ersten Schneefalles an und bei jedem weiteren Schneefall die Bahn gründlich durchzutreten. Der Auslauf ist entsprechend zu pflegen, besonders wenn mit schwierigen Schneeverhältnissen zu rechnen ist.

## Organisation bei Sprungrennen.

Vor Durchführung eines großen Sprungrennens sind die geeigneten Persönlichkeiten für folgende Ämter auszufinden :

|   |   |             |
|---|---|-------------|
| Sprungrichter   | } | mit Helfern |
| Schanzen-Obmann   |   |             |
| Weitenmesser  |   |             |
| Starter   |   |             |
| Hügel-Obmann  |   |             |
| Sperre-Obmann   |   |             |
| Presse-Vertreter,<br>Sanitätsdienst,<br>Startnummern-Leute. |   |             |

Ein gemeinsames Zeichen oder Armbinde macht sie als zur Organisation gehörig kenntlich.

### Sprungrichter.

Zur Beurteilung der Leistungen der Teilnehmer sollen sich die Veranstalter die Mitarbeit von mindestens zwei bis drei fähigen, anerkannten Kampfrichtern sichern. Die Richter sollen während des Rennens in engster Fühlung ihre schwere Aufgabe bewältigen. Hierunter ist nicht zu verstehen, daß sie sich bei der Bewertung gegenseitig beeinflussen, wohl aber, daß sie in zweifelhaften Fällen, wie Sturz, Anlaufgrenze, Bahnverbesserung usw., sofort ein geschlossenes Urteil fällen können.

Bei einem nationalen Rennen muß mindestens ein Kampfrichter vom Hauptverband entsandt werden, während bei anderen wichtigen Rennen mindestens ein auswärtiger Richter beizuziehen ist.

Vor dem Rennen sollen sich die Richter überzeugen, daß das Maßband und die ausgesteckten Metertafeln stimmen.



Abbildung 3



Leif Berg (Norwegen)

Jeder Richter muß zur festgesetzten Zeit in der Lage sein, den Springer vom Start bis zum Auslauf zu beobachten.

Die Wertung erfolgt durch Eintragung der Punkte in die vorbereiteten Listen.

Bei kombinierten Rennen erhalten die Richter vor dem Sprungrennen die ausgewerteten Dauerlauf Listen. Die Richter haben die Ergebnisse so rasch als möglich nach dem Rennen auszurechnen, die Anzahl der zu vergebenden Preise festzusetzen und die unterschriebenen Listen abzuliefern.

### Weitenmesser.

Die Sprungweiten sind von zwei Weitenmessern mit Unterstützung einiger Helfer in die vorbereiteten Tabellen einzutragen.

Bei wichtigen Rennen soll mindestens ein W.M. von einem auswärtigen Klub sein.

Die Länge der Sprünge wird gemessen von der oberen Kante des Hügels bis zum Mittel des Einschlags der Aufsprungspur.

Die unterschriebenen und in Punkten ausgewerteten Längentabellen sollen so rasch als möglich nach dem Rennen den Kampfrichtern ausgehändigt werden.

Die Länge der Sprünge kann während des Rennens bekanntgegeben werden (Aufzugtafeln), jede andere Verwendung oder Bekanntgabe der Längen ist den Weitenmessern dagegen untersagt.

### Der Hügel=Obmann

soll dem Ausschuss des verantwortlichen Klubs angehören. Seine Aufgabe und Verantwortung besteht in der guten Instandhaltung von Aufsprungbahn, Übergang und Auslauf während des ganzen Rennens. Zu seiner Verfügung stehen je nach Länge der Bahn 10 bis 20 gute Skiläufer, welche auf Skiern — keine Langlauffkier — das Durchtreten übernehmen. Sie sollen zu beiden Seiten der Bahn postiert sein und nur auf die Anordnungen des Schanzen=Obmanns warten, dessen Ver-

fehle auf Signal raschestens auszuführen sind. Einige Läufer mit Rechen und Spaten sind dazwischen einzuschieben, um außergewöhnlich große Löcher auszufüllen.

Bei wenig Schnee sind außerhalb der Bahn Schneereserven vorzusehen, über deren Verwendung ebenfalls der Schanzen-Obmann bestimmt.

#### Starter.

Der Starter steht an der vom Kampfgericht festgesetzten Anlaufgrenze und kontrolliert die Namen der Teilnehmer sowie den korrekten Start ohne Zuhilfenahme von Stöcken oder anderen Hilfsmitteln. Ohne ausdrückliche Erlaubnis der Oberleitung darf niemand als die gemeldeten Springer starten.

Der Starter muß beim Aufruf der Klassen anwesend sein, um seine Liste zu kontrollieren und richtigzustellen. Andererseits ist es Pflicht der Leitung, ihm rechtzeitige Aufschlüsse hierüber zukommen zu lassen.

#### Der Schanzen-Obmann

ist für die gute Verfassung des Anlaufes und der Schanze verantwortlich. Zu seiner Verfügung stehen zwei Mann auf Skiern mit Rechen.

Das Springen soll folgendermaßen geleitet werden: Der Hügel-Obmann gibt dem Schanzen-Obmann das Zeichen, daß Aufsprung und Auslauf klar sind, worauf dieser sich überzeugt, daß der Anlauf frei ist, und dem Starter durch Flaggen oder Hornsignal das Zeichen gibt. Bei telephonischer Verbindung der einzelnen Organe ist die Leitung: Starter-Kampfrichter-Tribüne von Wichtigkeit.

Der Hügel-Obmann soll, wenn es irgend möglich ist, nicht auf dem Hügel selbst, sondern auf einer seitlich angebrachten Plattform stehen.

#### Der Sperre-Obmann,

ein Mitglied des Ausschusses, ist dafür verantwortlich, daß kein Nichtteilnehmer die abgesperrte Anlage betritt. Er muß sich



die nötige Anzahl von Hilfskräften sichern, welchen er ganz bestimmte Anweisungen und Arbeitsfelder überträgt. Jeder seiner Helfer trägt ein auch vom Publikum leicht zu erkennendes Abzeichen. Wenn der Anlauf und die Aufsprungbahn lang und viele Zuschauer anwesend sind, sollte er mindestens drei Helfer unter sich haben, von denen einer für den Anlauf, ein zweiter für die Aufsprungbahn und ein dritter für den Auslauf verantwortlich ist.

Die Kontrolle muß mit besonderer Strenge für die Aufsprungbahn durchgeführt werden, welche nur von Ausschußmitgliedern, Weitemessern und dem Schanzen-Obmann mit Helfern betreten werden darf.

Ebenso wichtig ist es, die Anfahrt klar zu halten, um die Springer bei Anlage einer neuen Spur nicht durch Skispitzen oder vordringende Zuschauer nervös zu machen.

Bei großen Zuschauermassen obliegt dem Sperre-Obmann auch die Unterbringung von Schlitten, Fahrzeugen usw. sowie die gesamten Absperrmaßnahmen (Verbindung mit Polizei, Behörden usw.).

#### Presse.

Die Verbindung mit der Presse soll ein erfahrener Skiläufer übernehmen, welcher sowohl mit den Teilnehmern, als auch mit den örtlichen Verhältnissen wohl vertraut ist.

#### Rettungsdienst.

Die Anwesenheit eines Arztes mit nötiger Ausrüstung in nächster Nähe des Überganges ist unbedingt nötig.

#### Start-Nummern.

Sie sollen von zwei bis drei Leuten am Hügel verteilt und nach dem letzten Konkurrenzsprung am Tor des Auslaufes den Läufern abgenommen werden.

Abbildung 4



Tullin Thams (Norwegen)



## Bestimmungen für Teilnehmer an Sprungrennen.

Die Teilnahme an Rennen muß schriftlich und in Übereinstimmung mit den Ausschreibungen erfolgen. Die Veranstalter können sich vorbehalten, Nennungen nur durch Klubs und unter Einsendung des Nenngeldes entgegenzunehmen.

Verspätet eingelaufene Nennungen können nicht mehr berücksichtigt werden.

Läufer, welche beim Aufruf am Start nicht anwesend sind, werden von der Konkurrenz ausgeschlossen.

Sämtliche Teilnehmer unterliegen den gültigen Wettlaufbestimmungen und haben den Anordnungen des Ausschusses unbedingt Folge zu leisten.

Teilnehmer, welche die gültigen Wettlaufbestimmungen verletzen, sich unkorrekt oder unsportlich während des Rennens oder bei der Preisverteilung benehmen, sind zu disqualifizieren oder auszuschließen. Solche Fälle sind unverzüglich dem Verband zu melden.

Die Aufmerksamkeit der Läufer ist auf die Trainings- und Amateurbestimmungen zu lenken.

Proteste sind unter Einsendung der Protestgebühr so rasch als möglich an den Ausschuss zu senden. Dieser wird die Entscheidung, nötigenfalls unter Heranziehung der Richter, je nach den Umständen treffen und so rasch als möglich hierüber berichten.

## Winte für Teilnehmer an Sprungrennen.

Nach den Internat. Bestimmungen werden Läufer, welche bei Aufruf am Start nicht anwesend sind, von der Teilnahme am Rennen ausgeschlossen. Diese Regel sollte allgemein streng durchgeführt werden, denn sie enthält wertvolle erzieherische Faktoren.

Nichts ist für den Springer nachteiliger als ein verspätetes Erscheinen am Start.

Springer sollen vor dem Rennen den Hügel genau studieren, besonders den Anlauf und die Schanze, um den Satz, als wichtigste Voraussetzung für einen gelungenen Sprung, genau beurteilen zu können.

Die Probesprünge zu beobachten, und zwar in aller Ruhe, ist für jeden Teilnehmer äußerst wertvoll.

Es ist selbstverständlich, daß die Springer wohl ausgeruht und mit sorgfältig vorbereiteten Skiern antreten sollen.

Das Wachsen ist ein Kapitel für sich.

Wenn man nicht über einige Paare Sprungskier verfügt, die, für verschiedenen Schnee gewachst, vor dem Rennen ausprobiert werden können, ist eine gediegene Unterlage auf den Brettern nötig, auf welcher kurz vor dem Start die letzte Wachsschicht aufgetragen werden kann.

Erfahrungsgemäß ist immer damit zu rechnen, daß um die Mittagszeit Temperaturwechsel, Sonne oder Schnee einsetzt, und die schönste Wachsvorbereitung unbrauchbar macht. Terpentin zur raschen Entfernung schlechter Glättemittel sowie das unvermeidliche Stück Paraffin werden deshalb am Hügel unentbehrlich.

Dem guten Sitz der festen Bindung ist dieselbe Aufmerksamkeit zu schenken, wie dem guten Sitz der Kleidung.

Die ausgeloste Startnummer ist weniger von Bedeutung als die Standicherheit der Vormänner.

Fast regelmäßig lohnt es sich, bei größerer Teilnahme eine neue Spur anzulegen, um die Aufsprungstelle des Vormannes zu vermeiden. Die Beachtung der Konkurrenten während des Rennens ist von größter Wichtigkeit, um die Verfassung des Hügels in allen Teilen, besonders aber im Aufsprung stets zu kennen.

Die Teilnehmer sollen in ihrem eigensten Interesse die strenge Reihenfolge am Start und beim Anlegen der Skier beobachten.

Es ist bei einer Serie von 3 Konkurrenzsprüngen üblich, den ersten und zweiten Sprung auf Sicherheit anzulegen, soweit die Konkurrenten es zulassen, und im dritten Sprung die größte Länge herauszuholen. Dies ist taktisch nicht ganz richtig, da die Verfassung des Hügels im zweiten Gang geeigneter ist, auf Weite zu springen.

Für den echten Sportsmann ist es immer unangenehm, sich taktischen Erwägungen vor der Ausführung hinzugeben, weshalb er zwei Konkurrenzsprünge, in denen er jeweils das Beste gibt, vorzieht.

## Sprungtraining.

Das beste Sommertraining für einen Springer ist intensiver Rasensport. Daneben werden an seine Geistesgegenwart und Willensstärke Anforderungen gestellt, die bei Genuß von Alkohol und Nikotin nicht erfüllt werden können und ein vernünftiges Leben zur Voraussetzung machen.

Es ist für einen guten Rasensportsmann als junger Skiläufer nicht schwer, den rechten Augenblick des Absprunges zu erwischen. Er wird als Anfänger schon weit und kräftig springen, aber viel stürzen.

Für ihn gilt es, Sicherheit zu trainieren und sich im Absprung so lange zu mäßigen und zu beherrschen, bis er lernt, sich in der Luft bewußt auf den Aufsprung vorzubereiten.

Auslegen von bunten Tüchern neben der Aufsprungbahn (bunte Mützen, Halsbinden usw.), welche er während der Luftfahrt mit den Augen suchen soll, unterstützen sein Training wesentlich, denn er lernt dabei während der Luftfahrt zu denken und entsprechend zu handeln. Auch ein Training am Looping mit flachem Aufsprung ist fördernd.

Andererseits gibt es glänzende Geländeläufer, welche wenig Erfolg im Springen zu verzeichnen haben.



Abbildung 5



Thorleif Haug (Norwegen)

Ihnen fehlt meist das Absprungtraining, jene körperliche Gewandtheit, welche der Rasensportsmann ohne weiteres mitbringt, der Bergsteiger aber vergleichsweise nicht kennt.

Übende Springer sollen einen korrekten Absprung nach vorne üben, der das Gefühl auslöst, „auf der Luft“ und nicht „in der Luft“ zu liegen. Es fehlt meist das Durchhalten der nötigen Vorlage, die durch Armbewegung allein nicht zu erreichen ist. Solchen Springern ist das Training am kleinen Loopinghügel mit steilem Aufsprung zu empfehlen.

Man spricht häufig von Läufern mit einer ausgesprochenen Springerfigur. Darunter wird eine untergesetzte Figur verstanden mit sehr stark ausgeprägtem Unterkörper. Ebenso kann man von einer ausgesprochenen Dauerläuferfigur sprechen, die in Mittelsgröße besonders stark ausgebildeten Oberkörper, starke Arme und verhältnismäßig lange, dünne Beine besitzt.

Betrachtet man die Körperausmaße der erfolgreichsten Skiläufer der Welt, beispielsweise der 1924 von Norwegen zur Olympiade nach Chamonix entsandten Nationalmannschaft, so wird man wohl zugeben müssen, daß auch im Skisport die Spitzenleistungen von Leuten vollbracht werden, die körperlich hervorragend geeignet sind.

Was im Zusammenhang mit Sprungtraining über körperliche Eignung oder Mischeignung zu sagen ist, soll die Erkenntnis sein, daß jene führenden Sportsleute nicht mit Spezialfiguren auf die Welt gekommen sind, sondern gerade durch systematisches Training von frühester Jugend an ihren Körper für Höchstleistungen ausgebildet haben.

Ganz allgemein gültig für Sprungtraining sind folgende Gesichtspunkte:

Springer sollten sich immer bewußt sein: je besser die Skiführung, je korrekter die Körperhaltung, desto mehr Aussicht auf einen gestandenen Sprung.

Übe kleine, leichte Sprünge, um dir einen guten Stil und Selbstvertrauen anzueignen. Steigere die Fahrt nur allmählich,

Abbildung 6



Narve Bonna (Norwegen)

und der Fortschritt wird sich auf größeren Hügeln rascher und sicherer zeigen.

Übe vor allem nicht immer auf ein und demselben Hügel, sondern auf Hügeln verschiedener Größen und Profile. Auf diese Weise gewöhnt man sich an verschiedene Anfahrten, kurz oder lang, verschiedene Eigenheiten des Hügels, Höhe und Länge und verschiedenen Druck beim Aufsprung.

Zu einem Sprungtraining gehören auch Abfahrten in abwechslungsreichem Gelände, um sich das Gleichgewichtsgefühl anzueignen. Ein schneller, gewandter Geländeläufer besitzt die besten Eigenschaften, um ein tüchtiger Springer zu werden.

Das abwechselnde Training ist von größter Wichtigkeit, da die hierbei geübte Zuversicht und Stibeherrschung sich jedem Sprung anpassen kann. Die Benützung von Spezialskiern (Dreirilligen) zum Training ist im allgemeinen nicht zu empfehlen. Sie vermehren durch Ausmaß und Gewicht die Gefahr einer Verletzung bei Sturz, vermindern die Wendigkeit des Läufers im Gelände und verwöhnen ihn zu sehr bezüglich Sicherheit in der Anfahrt.

Ein breiter, schwerer, einrilliger Ski in entsprechender Länge ist besonders im Gebirge, wo man auch bei Touren oft an natürlichen Geländewellen vorbeikommt, die geradezu herausfordern, einen Sprung darüber zu machen, am geeignetsten.

Bei einem Sprungtraining sollen immer zwei bis drei Mann zusammen sein, um sich zu korrigieren und gegenseitig zu beobachten. Am besten ist natürlich, wenn für ein solches Training ein älterer, erfahrener Springer zu gewinnen ist.

Die ersten Trainingstage im Winter sind von größter Bedeutung für die Verfassung des Läufers in der anbrechenden Sportzeit. Deshalb vermeide man übertriebenes Sprungtraining bei schlechten Witterungs- oder Schneeverhältnissen und begnüge sich an solchen Tagen mit einer guten Abfahrt.

## Punktwertung.

Jeder Teilnehmer muß mindestens zwei Sprünge machen.  
Jeder Sprung muß bewertet werden.

Der Anlauf wird jeweils vom Kampfgericht nach Rücksprache mit den Sprungrichtern festgesetzt.

Die Springer einer Klasse starten an ein und demselben Platz. Springer, welche sich um einen Extrapreis bewerben, müssen ebenfalls gleichen Anlauf nehmen.

Für die Punktwertung soll die Beherrschung der Skier vom Anlauf bis zum Ausschwingen maßgebend sein. Der Schwung bei Beendigung der Fahrt ist jedoch nicht in die Bewertung aufzunehmen.

Besondere Aufmerksamkeit ist zuzuwenden: der sicheren und korrekten Skiführung, der Körperhaltung und dem Stil sowie der Länge des Sprunges.

Für Körper- und Skihaltung kann eine bestimmte Punktzahl erworben werden (Stilpunkte), eine weitere Punktzahl für die Länge des Sprunges, vorausgesetzt, daß der Sprung gestanden ist (Längenpunkte).

Die Punktzahl für Länge wie für Stil beträgt je 20 bis 0 Punkte. Für den Stil eines gestandenen Sprunges sind Noten von 20 bis 10 Punkte, für den Stil eines gestürzten Sprunges 10 bis 0 Punkte gebräuchlich.

Die Bewertung eines Sprunges mit 16 Punkten soll eine wirklich sehr gute Leistung darstellen.

20 Punkte werden für den längsten gestandenen Sprung jeder Klasse gegeben, gleichgültig, ob es der einzige gestandene Sprung des Rennens ist.

Sollte der Anlauf von Gang zu Gang geändert werden, so muß die Punktzahl 20 für den längsten gestandenen Sprung jeden Ganges gerechnet werden.

Die Punktwertung ist nach folgendem Schema vorzunehmen:

- a) Es ist eine Stilnote für jeden Sprung zu geben. Zu dieser wird die Längennote addiert, wenn der Sprung ein gestandener war. Das Ergebnis ist durch 2 zu dividieren. Hierdurch erhält man die Endnote jeden Sprunges.

Im Falle eines Sturzes ist die Stilnote die Endnote und als solche nicht mehr zu dividieren.

- b) Die Noten für jeden Sprung werden zusammengezählt und das Ergebnis durch die Zahl der Sprünge dividiert. Hierdurch erhält man die Durchschnittsnote.
- c) Die von den Sprungrichtern gegebenen Durchschnittsnoten für jeden Springer werden zusammengezählt und durch die Zahl der Sprungrichter dividiert. Hierdurch ergibt sich die Endnote für jeden Springer.

Wenn das Rennen nur aus einem Sprunglauf besteht, ist es natürlich nicht nötig, die in b und c angeführte Division zu machen. Die Höchstpunktzahl siegt.

Längennoten werden nur für gestandene Sprünge gegeben.

Gestürzte Sprünge sind im allgemeinen Sprünge, bei welchen der Sturz im Loder sofort nach dem Aufsprung eintritt. Ein späterer Sturz nach sicherem Aufsprung soll je nach Ort und Ursache besonders aufmerksam beurteilt werden.

# Beispiel:

3 Sprünge, 3 Richter, + = gefürzter Sprung, weiteit gefand. Spr. 40 m = 20 p.

|                   | I. Sprung |       | II. Sprung |       | III. Sprung |       | Gesamt-<br>punkte | Note                      |
|-------------------|-----------|-------|------------|-------|-------------|-------|-------------------|---------------------------|
|                   | Stil      | Länge | Stil       | Länge | Stil        | Länge |                   |                           |
| <b>1. Richter</b> |           |       |            |       |             |       |                   |                           |
| Meier             | 19        | 18    | 19         | 18    | 8           | 8     | 45                | $\frac{45}{3} = 15$       |
|                   | 2         |       | 2          |       |             |       |                   |                           |
| Huber             | 15        | 16    | 14         | 16    | 13          | 14*   | 44                | $\frac{44}{3} = 14,666$   |
|                   | 2         |       | 2          |       | 2           |       |                   |                           |
| <b>2. Richter</b> |           |       |            |       |             |       |                   |                           |
| Meier             | 18        | 18    | 19         | 18    | 10          | 10    | 46,5              | $\frac{46,5}{3} = 15,5$   |
|                   | 2         |       | 2          |       |             |       |                   |                           |
| Huber             | 14        | 16    | 16         | 16    | 13          | 14*   | 44,5              | $\frac{44,5}{3} = 14,833$ |
|                   | 2         |       | 2          |       | 2           |       |                   |                           |
| <b>3. Richter</b> |           |       |            |       |             |       |                   |                           |
| Meier             | 19        | 18    | 18         | 18    | 7           | 7     | 43,5              | $\frac{43,5}{3} = 14,5$   |
|                   | 2         |       | 2          |       |             |       |                   |                           |
| Huber             | 13        | 16    | 15         | 16    | 14          | 14*   | 44                | $\frac{44}{3} = 14,666$   |
|                   | 2         |       | 2          |       | 2           |       |                   |                           |

**Ergebnis:**

Meier:  $45 + 46,5 + 43,5 = 135$  Punkte oder:

$\frac{15 + 15,5 + 14,5}{3} = \text{Note } 15$

Huber:  $44 + 44,5 + 44 = 132,5$  Punkte oder:

$\frac{14,666 + 14,833 + 14,666}{3} = \text{Note } 14,721$

\* S. u. Streipunkte

## Erläuterung.

Aus diesem Beispiel ist ersichtlich, daß Springer Meier mit 2 gestandenen Sprüngen seinen Konkurrenten Huber mit 3 gestandenen Sprüngen schlägt, da seine beiden gestandenen Sprünge um je 2 Längenpunkte oder 4 Meter weiter waren.

Meier ist zweifellos der bessere Springer, was in den Listen Richter 1 und 2 auch zum Ausdruck kommt, bei Richter 3 jedoch nicht. Vergleicht man die Wertungen K. 3 mit denen K. 1 und K. 2, so bemerkt man, daß die Beurteilung des 1. und 2. Sprunges von Meier bei allen drei Richtern ziemlich übereinstimmt und nur im 3., gestürzten Sprung wesentlich verschiedene Auffassungen feststellbar sind.

Die Tatsache wird bestätigt, daß in der Beurteilung von gestürzten Sprüngen meist die Fehlerquelle zu suchen ist.

Außerdem zeigt sich, welche Bedeutung als einzige nicht zu dividierende Note 1 Punkt mehr oder weniger für den gestürzten Sprung besitzt, denn hätte K. 3 statt 7 Punkte 8 Punkte für den gestürzten 3. Sprung Meiers gegeben, so wäre auch nach seiner Wertung Meier an erster Stelle.

Erfahrungsgemäß ist es für den Richter oft schwer, 20 Punkte gerecht zu verteilen. Eine Wertung mit halben Punkten oder gar mit 41 Noten, wie wir es in der alten deutschen Wettlaufordnung (Note 1—5) hatten, ist mangels Übersicht bedeutend schwerer zu handhaben.

Die Meinung, daß die Punktwertung den gestandenen Sprung, auch wenn er offensichtlich nutzlos und kurz ausgeführt wurde, begünstige, ist nicht immer zutreffend, da bei der Beurteilung ja auch die Länge des Sprunges zu berücksichtigen ist.

Gestandene Sprünge, welche aus diesen Gründen in den Mindestweiten eines Hügels liegen, können eben bei bester Ski-



und Körperhaltung nur die Mindestnote für gestandene Sprünge, das ist 10 Punkte, erhalten.

Trotzdem werden oft bei kombinierten Rennen Unterschiede in den Sprunglängen erzielt, welche selbst bei strengster Beurteilung zu zweifelhaften Resultaten führen können.

Der sicherlich rein sportliche Sinn der Punktwertung, „Sieger ist, wer beherrscht, am weitesten springt“, kann sich oft nur schwer durchsetzen, weshalb man in Norwegen bereits Strafpunkte für zu kurze Sprünge eingeführt hat. Die Strafpunkte ergeben sich aus den für jeden Hügel eigens ausgerechneten Weitentabellen, in denen von einer gewissen Mindestweite (Strafgrenze) an nicht mehr mit  $1/2$  Punkten pro Meter, sondern mit Abzügen gerechnet wird.

Im Rennen unseres Beispiels war der weitest gestandene Sprung 40 Meter oder 20 Längenpunkte. Die Strafgrenze wäre bei 31 Meter oder bei Note 15,5. Jeder Meter kürzere Länge wird mit einem Punkt bestraft, der von der Längenpunktzahl des betreffenden Sprunges abgezogen wird.

Übertragen auf unser Beispiel, ergeben sich beim 3. Sprung Hubers, der 14 Punkte oder 28 Meter war, drei Strafpunkte, die das Endresultat folgend beeinflussen würden:

Statt 14 Punkte für Länge sind nur 11 einzusetzen, wodurch sich die Gesamtpunktzahl bei jedem Richter um 1,5 Punkte verringert.

|         |      |    |      |                 |
|---------|------|----|------|-----------------|
| Richter | 1    | 2  | 3    |                 |
| Punkte  | 42,5 | 43 | 42,5 | 14,222 Endnote. |
|         |      | 9  |      |                 |

Es zeigt sich, daß auch in unserem Falle ein Ergebnis zustande kommt, welches die Leistungen der beiden Springer entschieden gerechter beurteilt und dem schneidigen Springer die verdient bessere Sprungnote in der Kombination sichert.

Es ist fraglich, ob die Übernahme dieser Strafpunktwertung für unsere deutsche Springerei ersprießlich wäre, denn sie begünstigt den kraftvollen, schneidigen Springer. An solchen fehlt

es in unserem deutschen Nachwuchs nicht. Dagegen fehlt es an der viel wichtigeren Standsicherheit, und die Wettlaufordnung kann nicht streng genug sein, das erzieherische Moment zum gestandenen Sprung im Gegensatz zu früheren Wettlaufordnungen stark zu betonen.

Solange gestürzte Rekordweiten als besondere Leistung anerkannt, in den Berichten erwähnt und durch Aufziehen von Tafeln bekanntgegeben wurden, gab es in den Reihen der deutschen Läufer immer Konkurrenten, welche in falschem Ehrgeiz und, angespornt durch eine falsche sportliche Auffassung, ohne Beherrschung die weitesten Sprünge stürzten.

Erst mit der Erkenntnis, daß der gestürzte Sprung ebenso wenig Bedeutung hat wie der Weitwurf des Leichtathleten, der aus dem Ring tritt, und mit einer klaren Auffassung der Wettlaufordnung über einen gestandenen und gestürzten Sprung wären die Voraussetzungen für eine rastlose Übernahme alterbömmlicher norwegischer Erfahrung gegeben.

Andernfalls besteht für unseren jungen Sport die große Gefahr, daß die Nachahmung wie eine schlechte Kopie wirkt und die unverstandene Auslegung zu falschen Ergebnissen führen wird.

## Winke und Ratschläge für Sprungrichter.

Christian Aug. Sjøld, ein erfahrener norwegischer Sprungrichter, schreibt in den „Rules“:

Daß Richtern mitunter Fehler unterlaufen, ist nicht regelmäßig dem Umstand zuzuschreiben, daß sie nicht fähig sind, die Leistung eines Springers zu beurteilen — soweit es sich um einen gestandenen Sprung handelt —, sondern daß sie entweder einen Sturz nicht richtig bewerten, weil sie ihm nicht dieselbe Aufmerksamkeit schenken wie einem gestandenen Sprung, oder daß sie sich nicht gewissenhaft an die vom Verband aufgestellten Regeln und Bewertungsvorschriften halten.

Für beide Fälle, für gestandene und gestürzte Sprünge, ist die gleiche Aufmerksamkeit der Richter eine unbedingte Notwendigkeit. Es ist ebenso notwendig, daß sie genügend Zeit haben, ihre Noten auszuwerten, da übereilte Ausrechnungsarbeit die meisten Fehler in sich birgt.

Auch möchte ich hinzufügen, daß derjenige, welcher das Kampfrichteramt übernommen hat, verpflichtet ist, seine Noten auch selbst auszuwerten und unter keinen Umständen nach beendetem Springen seine Listen an andere Personen zur Ausrechnung weitergeben darf.

Wie anfangs erwähnt, ist es für einen Richter nicht schwer, einen gestandenen oder gar einen fehlerfreien Sprung korrekt zu bewerten, weshalb es unnötig ist, sich weiter darüber zu unterhalten.

Wünschenswert ist es jedoch, eine Richtschnur zu geben für die bedeutend schwerere Beurteilung von gestürzten und nicht stilreinen Sprüngen. Ich will deshalb an Hand einiger Beispiele die verschiedenen Fehlerquellen, welche die Punktzahl beeinflussen können, besprechen.

Wie bekannt, ist die höchst erreichbare Punktzahl für Stil, Sprunglänge und Dauerlauf 20 Punkte.

Man stelle sich vor, ein Läufer habe, wenn er zum Sprung antritt, 20 Punkte Guthaben, von welchem je nach seinen Fehlern, die er während des Sprunges macht, Abzüge gemacht werden.

Am wenigsten Wert hat der Richter auf die Anfahrt zu legen, und hierbei kann der Läufer die Haltung einnehmen, welche ihm am besten liegt, jedoch muß sie ungezwungen und geschlossen sein. Allgemein gesprochen sind Fehler im Anlauf in den Begriff Unsicherheit zusammenzufassen, für welche der Läufer 1 bis 2 Punkte Abzug erhalten kann. Für einen Sturz im Anlauf werden 20 Punkte abgezogen.

Ein fehlerhafter Absprung wird mit einem Abzug von 1 bis 3 Punkten bewertet. Hierin haben die Richter eines der schwierigsten Probleme zu lösen, denn es ist nicht immer leicht, zu sehen,

ob der Springer absichtlich oder unbeabsichtigt den richtigen Satz versäumte.

Am häufigsten kommt vor, daß der Springer einen schlechten oder gar keinen Satz macht, wofür ein Abzug von 2 Punkten üblich ist. Ein zu früher Absprung soll mit demselben Abzug bestraft werden, denn er verrät Furcht und die Absicht, den Sprung zu kürzen.

Diese beiden Fehler beeinträchtigen die Sprunglänge und werden doppelt bestraft, weil mit einem zu frühen oder schwachen Absprung dieselbe gute Haltung erreicht werden kann wie mit einem rechtzeitigen Absprung. Ohne Absprung wird jedoch ganz selten ein guter Stil erreicht.

Ein zu später Absprung sollte nicht strenger als die anderen unkorrekten Absprünge bewertet werden, da er die Gefahr eines Unfalls in sich birgt und niemals beabsichtigt wird. Ein zu später Absprung hat zur Folge, daß Stil und Länge schlecht ausfallen und meistens ein Sturz eintritt.

Während des eigentlichen Fluges gibt es zahlreiche Fehler verschiedenster Art.

In den Regeln der Skiunion ist für den Richter angegeben, daß Abzüge von 1 bis 7 Punkten während der Luftfahrt gemacht werden können. Sollte ein so hoher Abzug wie 7 Punkte gemacht werden, so geschieht es, wenn sich ein Springer gegen das versündigt, was wir beim Springen anstreben, den guten schneidigen Stil.

Es ist schon häufig und in lebhaften Besprechungen die Frage erörtert worden, welche Skihaltung in der Luft die richtige sei, und das Ergebnis war, daß die Skiunion die Ansicht der bekanntesten Springer und Skiinteressenten einholte und in den norwegischen Ski-Regeln anerkannte.

Ich will mich deshalb nicht weiter auf dieses Kapitel einlassen, sondern nur zwei Beispiele anführen, aus denen die von der Union für die Skihaltung anerkannte Ansicht hervorgeht.

Ich führe als Beispiel einen Springer an, der in guter Haltung anfährt, einen guten Absprung hat, gute Körperhaltung in der Luft zeigt, jedoch etwas hängende Skier hat, wofür ihm 2 Punkte abgezogen werden. Nehmen wir nun einen anderen Springer mit derselben guten Haltung und ebenso gutem Absprung, jedoch die Skispitzen um dasselbe Maß heruntergedrückt als der andere Springer die Enden hängen ließ, so wird dieser Fall strenger bewertet. Die Skispitzen zu weit abwärts zu drücken, ist vor allem unnatürlich, aber das Schlimmste daran ist die Gefährlichkeit, und nach meiner Meinung sollten die Richter ein strenges Urteil anlegen, um diese Übertreibung abzuschaffen.

Beim schlimmsten Fehler, dem Sturz beim Aufsprung, für welchen im allgemeinen ein Abzug von 10 Punkten gemacht wird, haben die Richter ihre schwerste Aufgabe zu lösen und können sich am leichtesten irren. Ich will deshalb zwei Sturzbeispiele anführen und erläutern.

Nehmen wir an, ein Springer kommt nach einem vollkommen korrekten Sprung infolge der Schneebeschaffenheit oder Unebenheit der Bahn plötzlich beim Aufsprung zu Fall. Dieser Läufer soll einen Abzug von 10 Punkten erhalten, während einem anderen Springer mit demselben guten Sprung, aber beim Aufsprung nach rückwärts fallend, niemals mehr als 8 Punkte bleiben sollen — trotz seines guten Absprunges —, da er sich etwas ängstlich zeigt.

Ein Springer mit einem schlechten Satz und Stil und einem Sturz soll nie mehr als 5 Punkte erhalten, da er sicherlich für einen schlechten Absprung beispielsweise 2 Punkte, für schlechten Stil 5 Punkte, und endlich für den Sturz 10 Punkte Abzug erhalten wird, also nach dieser Bewertung nur mehr 3 Punkte für seinen Sprung erhalten würde.

Unerfahrene Richter neigen dazu, in ihrer Bewertung zu mild zu urteilen.

Ein Sturz wird gewöhnlich mit 2 Punkten bestraft, er darf jedoch, um als Sturz im Auslauf angesprochen zu werden, erst

längere Zeit nach dem einwandfreien Aufsprung erfolgen, je nach den Ausmaßen des betreffenden Hügels. In jedem Fall muß der Springer nach dem Aufsprung das vollkommene Gleichgewicht wieder erlangt haben.

Der Schwung ist von nebensächlicher Bedeutung, doch sollen die Richter den Läufer auch hierin noch beobachten.

Vorstehendes wurde mit der Absicht geschrieben, die Aufmerksamkeit der Richter mehr auf Einzelheiten als auf das Bewertungsschema zu lenken, so daß sie einen klaren Begriff von Sturz- und anderen Fehlern im Sprung erhalten.

## Bestimmungen für Amateur=Skiläufer.

Die jederzeit und sofort gültigen Amateurbestimmungen des Norwegischen National=Sport=Verbandes sind ebenfalls auf Skiläufer zu übertragen. Sie lauten :

1.

Es ist für einen Amateur verboten :

- a) gegen Bezahlung Skunnterricht zu erteilen,
- b) für Geld oder andere Zahlungsmittel an Rennen oder Veranstaltungen teilzunehmen,
- c) wissentlich mit oder gegen Professionals an Rennen oder Veranstaltungen teilzunehmen,
- d) bei den in b) und c) erwähnten Gelegenheiten zu helfen (Richter, Zeitnehmer usw.),
- e) Geld für gewonnene Preise zu nehmen oder zu erhalten.

Anmerkung: Ein Amateur hat das Recht, Reisespesen und freie Kost und Unterkunft anzunehmen, wenn es sich um auswärtige Rennen handelt oder um die Verbreitung des guten Skisportes. Die Entschädigung darf jedoch die normalen Auslagen für Reise und Aufenthalt nicht übersteigen und muß entweder von der Vereinigung, welcher der betreffende Läufer angehört, oder von jener, welche ihn entsendet, bezahlt werden.

2.

Übertritt ein Amateur obige Bestimmungen, so wird er dem Norwegischen Skiverband gemeldet, welcher ihn, wenn nötig, als Professional erklärt.

Wenn die Amateurbestimmungen unwissentlich von einem Läufer verletzt werden, kann er trotzdem für eine bestimmte Zeit disqualifiziert werden.

3.

Wird ein Läufer vom Verband als Professional erklärt, so wird der betreffende Klub des Läufers sofort in Kenntnis gesetzt, ebenso wenn ihm die Amateureigenschaft wieder zugesprochen wird.

4.

Ein Professional darf an einem Amateurrennen nicht teilnehmen.

5.

Ist ein Skiläufer als Professional erklärt, so kann er erst nach Ablauf von 2 Jahren vom Zeitpunkt seines letzten Auftretens als Professional seine Amateureigenschaft wiedererlangen.

Kein Skiläufer kann seine Amateureigenschaft mehr als einmal zurückgewinnen.

## Disqualifikationsbestimmungen für Skiläufer.

1.

Folgende Läufer sind von der Teilnahme an Rennen oder Veranstaltungen ausgeschlossen:

- a) Jeder, welcher durch sein Benehmen das Ansehen des Skisportes gefährdet.
- b) Jeder, welcher öffentlich schlecht beleumundet ist.
- c) Jeder, welcher als Professional erklärt ist.

- d) Jeder, welcher unwissentlich die Amateurregeln gebrochen hat.
- e) Jeder, welcher wegen zweifelhaften Betragens von einem Klub ausgeschlossen wurde.
- f) Jeder, welcher wissentlich an einem Rennen teilnimmt oder Hilfsdienste leistet, bei welchem ein disqualifizierter Läufer startet.
- g) Alle jene Läufer, die unter Bezugnahme auf in obigen Regeln gefällte Entscheidungen die Teilnahme an Rennen des Skiverbandes verweigern.

2.

Alle jene, welche Vertreter oder Teilnehmer bei einem Rennen stören oder belästigen, vom Ausschuss gegebenen Anordnungen nicht Folge leisten oder sich ungehörig benehmen, werden ausgeschlossen.

3.

Der veranstaltende Ausschuss muß jeden unter obigen Paragraphen fallenden Vorfall dem Skiverband melden.

Der Skiverband wird darauf entschließen, was in jedem Falle zu tun ist, und wird entsprechend an die zuständige Stelle und Klub berichten.

Die Photosilhouette auf dem Umschlag stellt den Bearbeiter dar.  
 Bergverlag.







Thorleif Aas am Semering 1914

**Thorleif Aas**<sup>a/s</sup>

SKI-FABRIK ·

Oslo, Norwegen, Kirkegt 8 · Telegr.-Anschr. Skiaas

# DER WINTER

DIE WOHLBEKANNTE ILLUSTRIRTE ZEITSCHRIFT  
FÜR DEN WINTERSPORT

Amtliches Blatt des Deutschen und Oöterr. Skiverbandes,  
des Deutschen Bobleighverbandes, des Deutschen Rodel-  
bundes, des Bayer. Eislaufbezirkles, des Hauptverbandes  
deutscher Wintersportvereine und vieler anderer Vereine  
ERSCHEINT IM XVIII. JAHRGANG.

Alle Zweige und Gebiete des Wintersportes und der Winter-  
erholung wird sie wie bisher und besser noch pflegen; doch  
wird ihr Bilderteil von nun an wieder auf Kunstdruck-  
papier abgezogen und farbige Beiträge erster  
Künstler bringen. Farbige Umschlagbilder, mit  
jeder Nummer wechselnd, schmücken außerdem die Hefte.  
Durch die Treue vieler Leser im In- und Ausland und  
durch Eifer und Fleiß von Verlag und Herausgeber hat  
„Der Winter“ die schweren Zeiten der letzten Jahre über-  
wunden; nun kann er mehr noch als bisher, da sich auch  
die Zahl seiner Bezieher von Tag zu Tag mehrt, seinen  
vielbezeugten Ruf wahren:

**DIE SCHÖNSTE UND BESTE  
DEUTSCHE SPORT-  
ZEITSCHRIFT**

zu sein.

Um eifriges Werben neuer Leser und um  
Anregungen und Mitarbeit jeder Art bittet:

**Verlag und Herausgeber**

Probebeste gegen Einsendung von 50 Pfennig

**BERGVERLAG RUDOLF ROTHER / MÜNCHEN**



Letzte Auszeichnung „Goldene Medaille“  
Internat. Wintersport-Ausstellung  
in Wien 1912

# Schick-Skier

bewährte Modelle aus  
zähester, echter deut-  
scher Esche, Hickory,  
Akazien oder Birken,  
in Qualität sowie Aus-  
führung unübertroffen.

Zu beziehen durch alle  
Sportgeschäfte am Platze

**Gebr. Schick / Bühl i. B.**

Spezialfabrik für Sportartikel

KOLEKCJA  
SWF UJ

A

695



**Sundei**

Spezial-Sprung-/Ki und Rennstöcke  
die Ebenbilder  
der besten Norweger Fabrikate!  
In allen Sportgeschäften erhältlich!

Biblioteka GI AWF w Krakowie

