

JOSEF DAHINDENS „Mambo“ im Skilauf

HORST TIWALD

www.horst-tiwald.de

15. 07. 2011

Der Schweizer JOSEF DAHINDEN war ein bedeutender Pionier des **Skilehrwesens**. Bereits in den 20er Jahren des vorigen Jahrhunderts hat er eine auch heute noch besonders aktuelle Einsicht ausgesprochen:

„Die meisten bestehenden Skischulen behandeln hauptsächlich die Skitouristik oder die Rennausbildung, deren Prinzipien mehr auf rohem Kraftaufwand fußen, als auf elastischer Spannkraft des Körpers; sie haben daher allgemein einen Verbrauch der physischen Kräfte zur Folge. Voraussetzung ist ein kräftiger, robuster Organismus.

Im Gegensatz dazu sollen diese Übungen von innen heraus aus dem Körperzentrum geschaut werden und zeigen, welche Erleichterung und Vorteile sie im Erlernen wie im Ausführen des Skisports mit sich bringen.

Die Lehrtheorie konzentriert sich stets auf die Ausnützung der Eigenkräfte im Körper; somit geschieht die Umsetzung in Wirklichkeit auf dem freien Übungsfelde ohne jede Überanstrengung. In abwechselnden Entspannungs- und Konzentrationsübungen stärkt sich der Körper.

Die Methode des Unterrichts wird dabei aus der angestrebten natürlichen Einheitlichkeit von Sportgerät, Geländegestalt und Körperbewegung geschaffen.“¹

Aus diesem Ansatz heraus hat JOSEF DAHINDEN dann später in den 50er Jahren seine **„Mambo-Technik“²** entwickelt.

Im „Ski-Mambo“ werden mit parallelen Skiern die Skier hinten mit den Fersen nach außen geschoben.

¹ JOSEF DAHINDEN: „Die Ski-Schule – Ein Wegweiser für alle Freunde des Ski-Sports“, Stuttgart 1925, S. 13, siehe auch: JOSEF DAHINDEN: „Die Ski-Schwünge und ihre Gymnastik“, Bern/München 1930.

² JOSEF DAHINDEN: „Ski-Mambo – der einfache und natürliche Skilauf“, Immenstadt im Allgäu 1958.

Dies geschieht beim „Mambo“ aber durch **antriebgabendes Verwinden im Rumpf**.

Die Schulterachse bewegt sich gegen die Beckenachse, so dass das Gesäß mit den Beinen und den Skiern einen Impuls nach außen bekommt.

JOSEF DAHINDEN schrieb 1958 ganz richtig:

„SKI-MAMBO ist keine konstruierte Technik, sondern ein traditionelles Gebrauchsgut, das in mehr oder weniger ausgeprägter Form sowohl in der Skitouristik wie auf der Rennpiste schon immer Anwendung fand und das den ersten Skischulen als Grundlage diente.

SKI-MAMBO ist praktischer Skilauf, dessen Technik den natürlichen Bewegungsimpulsen entspricht und der im modernen Rennsport seine höchste Ausdrucksform gefunden hat.“³

Diese Möglichkeit hat bereits **1896** MATHIAS ZDARSKY in seinem *„gewöhnliche Bogenschwung“* so beschrieben:

„... wenn man also bloß eine kleine Abweichung von der Bahn erzielen will, z.B. um einen Stein, Stock oder Baum auszuweichen, macht man mit beiden Skispitzen gleichzeitig einen Ruck nach der Seite, nach welcher man an dem Hindernis vorbei will.

Die Körperbewegung ist dabei folgende:

Angenommen, daß gerade vor dem Skifahrer ein Baumstumpf sich befindet, dem der Fahrer so ausweichen will, daß der Baumstumpf links liegen bleibt, dann müssen also die Skispitzen mit einem Ruck von der Bahn nach rechts gebracht werden.

Dies wird durch eine ähnliche Schrägstellung der Füße erreicht, wie sie für einen Fuß bei der Stemmstellung beschrieben wurde. Man lese dort noch einmal über diesen Punkt nach.

Dort wird erklärt, warum man, um mit der Spitze nach innen zu richten, nicht die Fußspitzen nach innen, sondern die Ferse nach außen, also nach der entgegengesetzten Richtung, drehen müsse.

Genau derselbe Vorgang ist auch hier.

³ JOSEF DAHINDEN: *„Ski-Mambo – der einfache und natürliche Skilauf“*, Immenstadt im Allgäu 1958, S. 3.

Wollen wir die beiden Skispitzen mit einem Ruck nach rechts bringen, so werden wir nicht die Fußspitzen nach rechts, sondern die beiden Fersen mit einem Ruck nach links drehen; das gelingt uns viel leichter, wenn wir den Stock nach rechts einsetzen und das Körpergewicht nach rechts neigen. Man versuche dieses, wie alle anderen Übungen, anhand vorliegender Erläuterungen zuerst im Zimmer.

Um die hier besprochene Übung auszuführen, stelle man beide Füße, beiläufig anderthalb Fuß breiten (ca. 15 cm) auseinander, parallel nieder. Um aus dieser Stellung die Fußspitzen gleichzeitig nach schräg rechts zu bringen, können wir:

- *entweder flüchtig auf beiden Fersen stehend, die Fußspitzen nach rechts drehen,*
- *oder wir stehen flüchtig auf den Fußspitzen und drehen die Fersen nach links.*

In beiden Fällen ist das Schlussresultat dasselbe.

Die Richtung der Füße weicht von der ursprünglichen Richtung nach rechts ab.

Versuchen wir beide Arten öfter nacheinander, so merken wir, dass wir auf den Fußballen viel sicherer als auf den Fersen stehen und uns drehen, und dass das Fersendrehen mit viel mehr Kraft geschehen kann, als das Fußspitzendrehen.

Das kräftige, energische Fersendrehen wird dadurch erreicht:

- *daß wir dem Körper von der Ferse bis zum Kreuz einen Schwung nach seitwärts geben, wobei wir die Knie und die Hüften mäßig gebeugt halten, den Körper also vorneigen.*

..... Diese Art des Bogenfahrens, also der gewöhnliche Bogenschwung, genügt aber nicht, wenn einer oder mehrere große, scharfe Bögen, Halbbögen, gefahren werden sollen."⁴

Hinsichtlich des Breitensports hat DAHINDEN recht behalten, denn schließlich feierte DAHINDENS „Gegenverwinden im Rumpf“ wahre Triumphe, als es das ARLBERGER „Wedeln“ von STEFAN KRUCKENHAUSER zum **schnellen** Kurzschwingen und gegenverwindenden schnellen Winkelspringen **perfektionierte**.

⁴ MATHIAS ZDARSKY: „Lilienfelder Skilauf-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen“, Hamburg 1897 (1896), S. 40 f.

Mit seinem das Becken gegen die Schulter verwindenden „*Mambo*“ beherrscht JOSEF DAHINDEN auch heute noch im Breitensport die rhythmische Skigymnastik und dementsprechend auch den heutigen Freizeitskilauf auf den Pisten.

Im Ski-Rennlauf haben sich allerdings die Zeiten geändert⁵.

DAHINDEN sah „*Die Gehbewegung als Grundlage*“ und meinte, „*auf die einfachste Formel gebracht: Skilauf ist Laufen in der Fahrt*“⁶.

Diese Sicht ist allerdings **etwas verkürzt**, denn es gibt nicht „**die**“ natürliche Gehbewegung, sondern es gibt deren mehrere:

- den *Passgang*;
- das Gehen nach dem sog. *Diagonalprinzip*
- und das Gehen als „*korrigiertem Passgang*“.

Das natürliche Gehen im „**korrigierten Passgang**“ hatte JOSEF DAHINDEN bei seinem „*Ski-Mambo*“ im Auge.

Um sich dem Verständnis dieser Form des Gehens anzunähern, ist es hilfreich, sich vorerst die unterschiedlichen **Gang-Formen von Vierfüßlern** vor Augen zu führen⁷.

Der **Vierfüßlergang** erscheint nämlich in 3 Gangarten:

- dem *Schreiten* (Gehen),
- *Traben* (Laufen)
- und dem *Galopp*⁸.

⁵ Vgl. HORST TIWALD: „*Mathias Zdarsky und der sog. Stemmbogen*“, zum Downloaden aus dem Internet www.mathias-zdarsky.de im „*Zdarsky-Archiv*“ unter den „*Downloads*“

⁶ JOSEF DAHINDEN: „*Ski-Mambo – der einfache und natürliche Skilauf*“, Immenstadt im Allgäu 1958, S. 4.

⁷ Das Verdienst, die Bedeutung der ‚*Erbkoordinationen*‘ als Grundlage der Bewegungserziehung und der Bewegungstherapie erkannt und erforscht zu haben, kommt L. BOEHMER und MAX THUN-HOHENSTEIN zu, die in den 20er-Jahren des 19. Jhd. unabhängig voneinander sich der Erforschung der Erbkoordinationen des Menschen in Theorie und Praxis gewidmet haben. Diese Arbeit wurde dann von ALOIS WEYWAR weitergeführt.

Vgl. MIKE WILDE: „*Natürliches (Fort)Bewegen – Thun-Hohensteins ‚Natürliche Bewegungspflege‘ und die Kooperation mit der Evolution als Grundlage für ein gesundes (Fort)Bewegen – Verdeutlicht anhand des Skilanglaufens*“, Hamburg 2003, ISBN 3-936212-07-4.

ALOIS WEYWAR: „*Beiträge zur organischen Bewegungsanalyse – Mit einem einführenden Beitrag von Max-Thun-Hohenstein*“, Hamburg 1983, ISBN 3-88020-108-0.

L. BOEHMER: „*Neue natürliche Körperschule. Pass- u. Diagonalgymnastik. Eine neue Lehre orthopädischen Turnens und gleichzeitig Grundlagen für die Hausgymnastik*“, Berlin 1933.

⁸ Dem *Galopp-Prinzip* folgt der „*Schlangenschwung*“ von MATHIAS ZDARSKY. Es dominiert auch den heutigen Ski-Rennlauf. Vgl. HORST TIWALD: „*Mathias Zdarsky und der sog. Stemmbogen*“, zum Downloaden aus dem Internet www.mathias-zdarsky.de im „*Zdarsky-Archiv*“ unter den „*Downloads*“.

Von allen diesen drei *Gangarten* gibt es jeweils 2 Formen:

- nämlich nach dem *Pass-Prinzip*
- und nach dem sog. *Diagonal-Prinzip*.

Der Sinn des **Passganges** ist es, den Körperschwerpunkt immer zwischen den beiden Beinen (bzw. innerhalb der abwechselnd jeweils außen stützenden Beine) zu halten.

Auf diese Art gehen z.B. Menschen auf schwankendem Boden und solche, die sich aufgrund ihrer Fettleibigkeit in ihrer Körpermitte zum Balancieren nicht mehr seitlich krümmen können.

Sie können dann nämlich ihren Körperschwerpunkt nicht durch seitliches Krümmen **über der Unterstützungsfläche hin und her verschieben**:

- deshalb wird dann der Körperschwerpunkt durch **abwechselndes seitliches Stützen** immer **zwischen den Stützungen** hin und her gestoßen, etwa wie beim *Winkelspringen* im Skilauf.

Hier geht es dann:

- nicht mehr darum, **den Körper auf die andere Seite der Skier** (wie beim *Diagonal-Prinzip*) zu **kippen**;
- sondern dem *Pass-Prinzip* entsprechend die **Skier** als Stützungen aktiv auf **die andere Seite des Körpers** zu bringen.

Dies ist für die Analyse des Skilaufens eine ganz fundamentale Unterscheidung!

Wie unterscheiden sich nun die **Ganzkörperbewegungen** ?

- beim *Schreiten* (Gehen) erfolgt beim *Pass-Prinzip* während einer **seitlichen Stützung** das raumgewinnende **diagonale Strecken**;
- beim sog. *Diagonal-Prinzip* erfolgt dagegen das **seitliche Strecken** während einer **diagonalen Stützung**.

Das schreitende Fortbewegen im *Vierfüßlergang* nach dem *Diagonal-Prinzip* können wir uns so veranschaulichen:

- Ausgangsposition ist z.B.: *Vierfüßlerstand* auf Händen und Knien (*Kriechstellung*) mit gleichverteiltem Gewicht auf alle vier ein Rechteck bildenden Stützpunkte;

- beim Beginn des Fortbewegens auf der **rechten** Seite wird zuerst die **rechte** hintere Hüfte gehoben, das **rechte** Hinterbein etwas gehoben und nach hinten gestreckt, so dass es im Beugen nach vorne **pendeln** (*passive Folge*) und raumgewinnend mit dem Knie vorne unter der Brust Boden fassen kann;
- nun erfolgt das Gewichtübertragen auf dieses vorgestellte **rechte** Hinterbein (rechte Knie) und das **linke** Vorderbein (linke Hand) zur **diagonalen Stützung**;
- ist in dieser *diagonalen Stützung* eine stabile Lage gefunden, dann erfolgt vom **rechten** Hinterbein her (vom **rechten Knie** her) ein **seitliches Strecken**, bei der das **rechte** Vorderbein (der rechte Arm) raumgreifend nach vorne geführt und der ganze Körper sich mit der **rechten Hüfte** voran **seitlich nach rechts krümmt** (*schlängelt*);
- nun wird vorne **rechts** Boden gefasst und das linke Hinterbein in *passiver Folge* **nachgependelt** und am Knie **belastet**;
- es erfolgt nun eine **diagonale Stützung** mit links hinten und vorne rechts;
- nun kommt ein **seitliches Gegenkrümmen** nach links mit **seitlichem Strecken** von **links hinten nach links vorne**, usw.

Beim **Schreiten** (Gehen) entsteht keine *Schwebe-Phase*:

- da es sich vorwiegend um ein relativ langsam **schiebendes** Fortbewegen handelt.

Beim **Laufen** (Traben) und Galoppen:

- nimmt die Geschwindigkeit und die *Schwebephase* insbesondere entsprechend dem Zuwachs des schnell **ziehenden** Anteils des **vorderen** Fußes zu.

Was geschieht nun bei der Aufrichtung auf zwei Beine?

Es ist vor allem zu beachten, dass bei der ursprünglichen Aufrichtung des Menschen für die Bewegungen in den verschiedenen Körperebenen ein **Funktionswandel** eintrat:

- so wird beim **Vierfüßlergang** das Gleichgewicht insbesondere durch Wälzen bzw. Verwinden **um die Körperlängsachse** reguliert;

- dagegen in der **aufgerichteten Haltung** das Gleichgewicht durch ein **seitliches** Krümmen in der **Frontalebene** geregelt, was beim Seiltänzer deutlich beobachtet werden kann.

Die erste Gangart des Menschen (nach seiner ursprünglichen Aufrichtung) war vermutlich ein **Passgang**, worauf in AFRIKA gefundene prähistorische versteinerte **überkreuzende** Fußspuren deutlich hinweisen⁹.

Der **Passgang** mit **seitlicher Stützung** wurde bei der Aufrichtung offensichtlich gewählt, um die ungewohnte labile Situation der Aufrichtung zu bewältigen, ganz ähnlich, wie man auch auf einem schwankenden Schiff diese **Gangart mit seitlicher Stützung** wählt.

Das im **Vierfüßlergang** brauchbare Mittel, Gleichgewicht mit Verwinden um die **Körperlängsachse** zu regeln, hatte aber in der Aufrichtung seine **Funktion geändert!**

Hier bedeutet es nun **Vorbewegen** und nicht mehr **Seitbewegen** des Körperschwerpunktes, was nun aber zum **Vorfallen** führt.

Behält man also die korrigierenden Mittel des **Vierfüßlerganges** bei der **Aufrichtung auf zwei Beine** bei:

- dann erfolgt eben ein Vorfallen, was eine **überkreuzende Spur** erzeugt;
- dieses **überkreuzende** Vorfallen wurde vermutlich erst später in der Entwicklung des Menschen durch ein **Gegen-Verwinden** abgefangen;¹⁰
- diese normale Form des aufrechten Gehens, also die des **korrigierten Passganges**, nahm, wie schon erwähnt, JOSEF DAHINDEN als *natürliches* Vorbild für seine *Mambo-Technik* im Skilauf.

Beim **Gehen im Nicht-Passgang** (nach dem *Diagonal-Prinzip*)¹¹ erfolgt dagegen eine andere Entwicklung.

⁹ Vgl. hierzu D. JOHANSON/M. EDEY: „Lucy - Die Anfänge der Menschheit“, Zürich 1982.

¹⁰ Vgl. hierzu meinen Text „Bausteine meiner Bewegungstheorie“ zum Downloaden aus dem Internet auf www.mathias-zdarsky.de im „Zdarsky-Archiv“ bei den „Downloads“. Siehe dort auch HANS KOLMER: „Zur paläanthropologischen Interpretation des überkreuzenden Gehens Stirnhirnkranker“ und meinen Diskussionsbeitrag „Zu Hans Kolmers Theorie des überkreuzenden Gehens des Homo-habilis“.

Hier deutet sich nämlich der Unterschied zwischen:

- *langsamen Gehen*;
- *schnellem Gehen*;
- und *Laufen* an.

Fasst nämlich beim **langsamen aufrechten Gehen** z.B. der **rechte** vorgeetzte Fuß vorne Boden und wird das Gewicht auf ihn übertragen, dann folgt anschließend ein **seitliches Strecken rechts**.

Dies bedeutet, dass sich die **rechte Hüfte** und die **rechte Schulter** im Sinne dieser Streckung **aktiv** vorbewegen und der **rechte Arm** aber **passiv** vorpendelt.

Während des Streckens wird dann das **linke** Bein in einer **passiven Folge** vorbewegt, indem das gebeugte Bein im **Hüftgelenk des linken Beines** ebenfalls **vorpendelt**.

Dies bedeutet:

- dass beim **langsamen Gehen** während der *Streckphase* **rechts** (mit vorgedrehter rechter Schulter und seitlicher Krümmung des ganzen Körpers mit der rechten Hüfte nach **rechts** vor-außen) sich die **linke** Hüfte (welche in der Krümmung nach rechts-vor-außen dann **innen** liegt) **noch nicht** vorbewegt!

Erst beim **schnelleren Gehen** beschleunigt ein **Vordrehen des Beckens** (als *Verwinden* gegen die Schulter im **rechten** Hüftgelenk, d.h. des Standbeines) das Pendeln des freien **linken** Beines.

Durch dieses Verwinden (im Rumpf!) von Becken gegen Schultern (welches im **rechten Hüftgelenk**, d.h. des Standbeines, die linke Hüfte vor-schleudert) wird nun durch dieses *Rumpfverwinden* aus der **passiven Folge** des Pendelns ein **aktives Vorschleudern**.

Dieses Rumpfverwinden ist aber ein anderes als jenes, welches den *Passgang* stabilisiert (bzw. korrigiert) und das JOSEF DAHINDEN bei seinem *Ski-Mambo* im Auge hatte!

¹¹ In diesem Schritt schreiten nicht alle Menschen. Heute ist dieser Gang mit „*seitlicher Streckung*“ besonders auffällig bei Models, welche diese *Gangart* in ihrer übertriebenen Ausführung aber erst trainieren müssen. Der normale Mensch geht meist mit Verwinden im Rumpf, insbesondere beim **schnelleren Gehen**, oft sogar auch in einem durch Rumpfverwinden korrigierten bzw. **stabilisierten Passgang**.

Beim aufrechten **Gehen im Pass** ist dies nämlich anders. Hier erfolgt **kein seitliches**, sondern ein **diagonales Strecken**.

Wenn also hier der **rechte** Fuß vorne Boden fasst, dann dreht sich im **Hüftgelenk des rechten Beines** das Becken und **damit die linke Hüfte, das linke Bein, die linke Schulter und der linke Arm nach vorne**.

Beim **Gehen im Pass** wälzt also:

- der ganze Körper im Hüftgelenk des **rechten Standbeines** links nach vorne, so dass ein **vorne überkreuzendes Vorfallen droht**;
- die Hüfte der vorgewälzten linken Seite ist nun aber (in einer leichten **seitlichen Krümmung nach vor-links**) links **außen!**
- also **nicht innen**, wie beim *schnelleren Gehen* nach dem *Diagonal-Prinzip!*

Um nun das überdrehende Vorfallen im *Passgang* zu verhindern:

- dreht also (hier im aufrechten *Passgang* mit Standbein **rechts** und *diagonalem Strecken* nach **links**) der Oberkörper (**das Vorfallen korrigierend**) mit dem rechten Arm **rechts** nach **vorne**;
- wodurch ein **Verwinden im Rumpf** entsteht;
- die **linke Hüfte** ist dann zwar dem *Pass-Prinzip* entsprechend **links-außen** und **vorne**;
- **aber die linke Schulter wird aktiv zurückgedreht** (bzw. die rechte Schulter aktiv nach rechts-vorne vorgedreht).

Aus dieser **Verwindung** heraus erfolgt dann (beim erneuten Belastungswechsel auf das **linke** Bein):

- ein **antriebgabendes Gegen-Verwinden**, bzw. das *diagonale Strecken* nach vor-rechts erfolgt nun **nur mehr bis in die rechte Hüfte** (und **nicht bis in die rechte Schulter!**),
- während nun die **rechte** Schulter aktiv zurückgedreht (bzw. die linke Schulter aktiv vorgedreht) wird.

Dieses ständige **Gegen-Verwinden** aus einer *Verwindung* (von Oberkörper gegen Becken) in die gegensinnige *Verwindung* beschreibt den **Mambo** von JOSEF DAHINDEN.

Mit dieser *Mambo-Technik* hatte JOSEF DAHINDEN aber bereits in den 20er Jahren, ohne sie damals auch so zu benennen, den nordischen *Vorlage-Telemark* an steileres Gelände angepasst.

Dies war damals aber zu jener Zeit, wo es darum ging, auf **relativ wenig geneigten** Pisten im **stocklosen** Skifahren **aus der Schussfahrt heraus** in einem **Haltbogen** mit einer angeblich **schönen Fahrweise** zu beeindrucken.

Dies bewirkte, dass die Arme im Bogen theatralisch nach oben gereckt wurden und dann Ähnliches beim Fahren mit zwei Stöcken geschah.

Was geschah aber **eigentlich** ohne diese aufgesetzten Allüren?

Der nordische „*Vorlage-Telemark*“ wurde nämlich damals methodisch aus dem „*Pflug-Bogen*“ entwickelt:

- indem man aus der Schussfahrt heraus mit einem **Ausfallschritt** nach vorne am belasteten kommenden Außen-Ski wie beim *Pflug-Bogen* in den Bogen glitt;
- aber mit dem nachgestellten Bein bogen-innen praktisch in die Knie ging.

Es wurde daher das **erbkoordinative Muster** des „*Pass-Ganges*“ aufgerufen, welches, **wie einst bei der Aufrichtung des Menschen**, labile Situationen bewältigen möchte:

- welches aber bedrohlich wird, wenn die bogenäußere Schulter nach vorne gedreht wird.

Im **wenig geneigten** Gelände ist dies noch einigermaßen möglich. Wird das Gelände aber steiler, dann droht das **überkreuzende** nach vorne Fallen, wie einst beim **Passgang** bei der Aufrichtung des Menschen.

JOSEF DAHINDEN hat den *Passgang-Telemark* vermutlich selbst im steileren Gelände probiert:

- wo sich dann von selbst das den *Passgang* korrigierende Muster des *Gegen-Verwindens* im Rumpf aufgerufen hat, d.h. jenes *Gegen-Verwindens* **im** Rumpf, das er später „*Mambo*“ nannte.

Heute wird im steilen und buckeligen alpinen Gelände ebenfalls ein sog. *Telemark* realisiert:

- und wie man erkennen kann, ebenfalls mit DAHINDENS „*Mambo-Technik*“ des stabilisierenden *Verwindens* **im** Rumpf.

JOSEF DAHINDEN hat also recht behalten, dass bei allen „**Pflug-Abkömmlingen**“, die ja alle nach dem **Pass-Muster** realisiert werden, letztlich der **Mambo** siegt, **wenn man jene ins steile Gelände trägt**.

So hat DAHINDENS „*Mambo*“ auch das „*Wedeln*“ von STEFAN KRUCKENHAUSER¹² besiegt:

- denn KRUCKENHAUSERS *Wedeln*, welches er aus dem *Pflug-Wedeln* und *Winkelspringen* entwickelte;
- war auch nichts anderes als ein *Pflug-Abkömmling*;
- auf den nur oberflächlich jenes *Verwinden* **aufgesetzt** wurde;
- das KRUCKENHAUSER mit seinem ästhetisch geschulten Auge dem Ski-Rennlauf abguckte;
- nämlich jenes „*bein-spielende*“ *Verwinden* **nicht im Rumpf**, sondern **im Hüftgelenk**;
- welches aber dem „**Galopp-Muster**“ nach dem „*Diagonal-Prinzip*“ folgt;
- und daher in natürlichen Widerspruch zum *Pass-Prinzip* kam;
- dadurch wurde die Bahn frei für die dem steileren Gelände entsprechende **natürliche** Korrektur des **Passes** durch den „*Mambo*“ DAHINDENS.

Das *Verwinden* mit sog. „**Beispiel**“ prägte dagegen ganz „**natürlich**“ die (auf dem *Galopp* nach dem *Diagonal-Prinzip* basierende) Fahrweise von MATHIAS ZDARSKY:

- dass dieses Prinzip dem steilen Gelände „**natürlich**“ angepasst ist;
- das zeigen uns die Gämser im **hochalpinen** Gelände;
- die sich mehr auf den Halt ihrer Berg-Beine verlassen, als auf den ihrer talseitigen Außen-Beine.

Dies soll aber nicht bedeuten, dass die NORWEGER nur das *Pass-Prinzip* und dieses nur als *Pflug-Abkömmling* realisierten.

Dies war keineswegs der Fall!

Das Fahren in **Schrittstellung** (wie es im *Galopp* geschieht) hatte in NORWEGEN nämlich ebenfalls Tradition.

¹² vgl. HORST TIWALD: „Vom Lilienfelder ‚Schlangenschwung‘ zum ‚Wedeln‘ und ‚Carven‘“, zum Downloaden aus dem Internet auf www.mathias-zdarsky.de im „Zdarsky-Archiv“ bei den „Downloads“.

War dies doch erforderlich, um **mit zwei ungleich langen Skiern** im Gelände zurecht zu kommen¹³.

Der lange Ski war als **Gleit-Ski** immer vorangestellt, während der kurze Ski benutzt wurde, um sich hinten abzustoßen:

- wollte man einen Bogen zur Seite der Kleinen Zehe des vorangestellten Beines fahren, dann wurde der **Galopp** nach dem **Diagonal-Prinzip** aufgerufen (dieser Bogen wurde dann später „**Kristiania**“ genannt)¹⁴;
- während ein Bogen zur Seite des nachgestellten Skis (der aber ebenfalls am vorangestellten **Gleit-Ski** gefahren wurde) den **Galopp** nach dem **Pass-Prinzip** aufrief (dies war der Bogen des „**Vorlage Telemarks**“, der auf der Großzehe-Kante des vorangestellten **Gleit-Skis**, d.h. des **Außen-Skis** gefahren wurde).
- Später, als man dann mit zwei gleichlangen Skiern fuhr, konnte man auch am nachgestellten Ski fahren. Nun entstand auch sog. „**Kauer-Telemark**“, bei welchem man am nachgestellten Innen-Ski einen **Bauch-Bogen** auf der Kante der Kleinen Zehe fuhr.

Auch die beiden ersten Bögen (die beiden mit den ungleich langen Skiern) kann man gut beim **Fahren auf nur einem Ski** studieren:

- man verzichtet dabei aber auf das vor- und zurück Schwingen des freien Beines;
- und fährt auf der kleinen Zehe einen **nicht** gerissenen „**Kristiania**“ (einen **Rücken-Bogen**), indem man im **Hüftgelenk** des Standbeines (als „**Beinspiel**“ am vorangestellten **Gleit-Ski**) die Beine gegen den Rumpf verwindet und hinten mit den Fersen nach bogen-außen schiebt, und den Rumpf nach bogen-innen neigt;
- in einem **Galopp-Hüpfer** wechselt man dann zu einem „**Vorlage-Telemark**“ (einem **Bauch-Bogen**);
- indem man die führende Schulter noch mehr nach vorne-innen zur Körper-Mitte (d.h. zur Bogen-Mitte des kommenden Bogens) dreht und **den ganzen Körper** mit den Skiern in den kommenden Bogen hinein **wälzt**.

¹³ vgl. HORST TIWALD: „Von der nordischen Einstock-Technik“ zum Lilienfelder ‚Schlangenschwung‘ von Mathias Zdarsky“, zum Downloaden aus dem Internet auf www.mathias-zdarsky.de im „Zdarsky-Archiv“ bei den „Downloads“.

¹⁴ Diesen Haltebogen aus der Schussfahrt heraus fuhr auch MATHIAS ZDARSKY. Er nannte diesen „Viertelkreisschwung“ den „Telemarkschwung“. Dies deswegen, „weil er in der nordischen Landschaft Telemarken zuerst aufgekommen ist.“ siehe MATHIAS ZDARSKY: „Lilienfelder Skilauf-Technik. Eine Anleitung für Jedermann, den Ski in kurzer Zeit vollkommen zu beherrschen“, Hamburg 1897 (1896), S. 46.

Letztlich hat also JOSEF DAHINDEN mit seinem „*Mambo*“ im alpinen Skilauf nur alle „*Pflug-Abkömmlinge*“ besiegt und beherrscht dort das Freizeitgeschehen auf den Pisten, ohne dass aber sein diesbezügliches Verdienst gewürdigt wird!

Der Versuche, seinen „*Mambo*“ als **durchgängiges** Prinzip im Ski-Rennsport zu realisieren, war allerdings nur von vorübergehender Bedeutung.

Letztlich setzte sich im alpinen Ski-Rennsport das *Galopp-Muster* als **dominant** durch.

Ein guter Läufer muss **aber offen sein für alle Prinzipien**, denn auch das „*Winkelspringen*“ im „*Mambo*“ kann die Not wenden und im gegebenen Fall das Mittel der Wahl sein.