Skispringen im Gelände

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): **29 (1936)**

Heft [2]: **Schüler**

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Nutzungsbedingungen

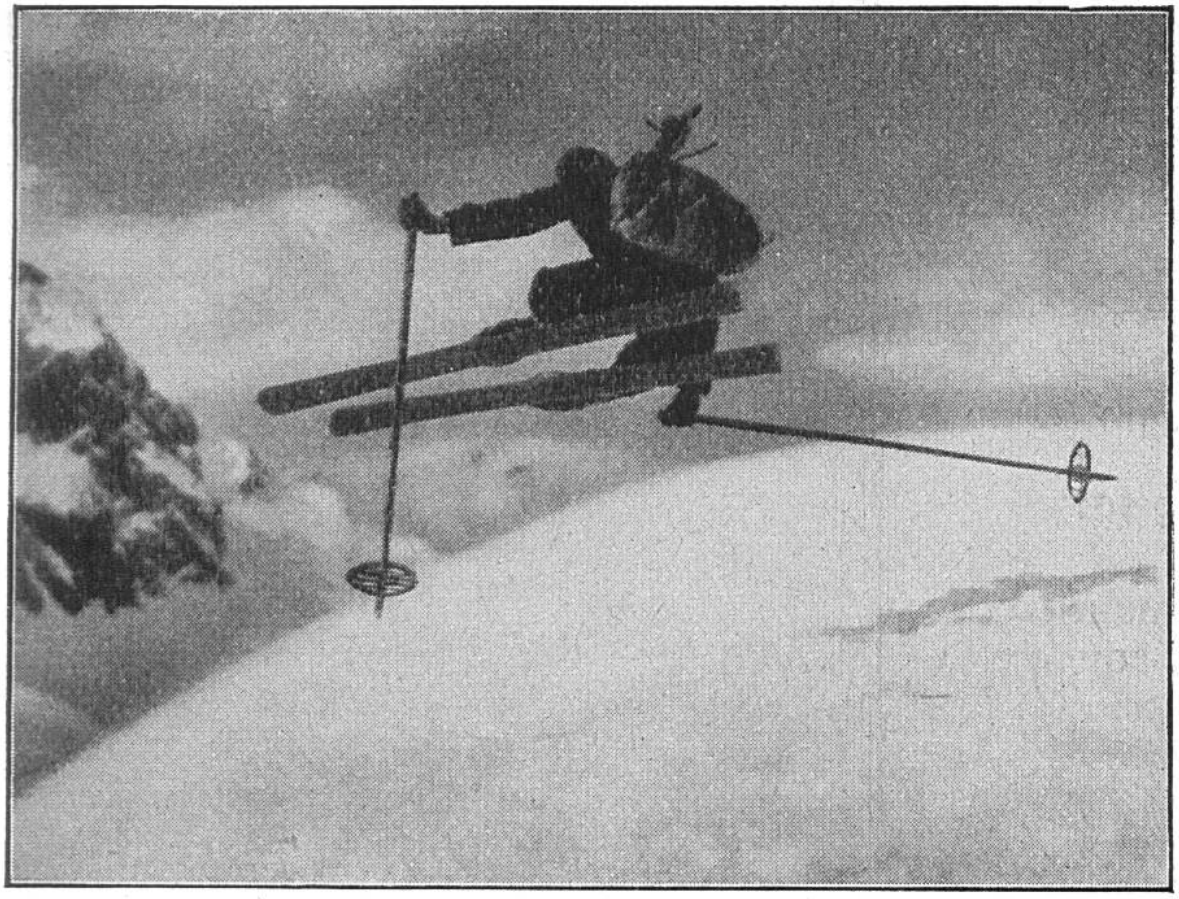
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Ein schöner Quersprung im Gelände.

SKISPRINGEN IM GELÄNDE.

Der Quersprung ist ein Stoppsprung, das heisst die Fahrt wird vollständig abgestoppt, mit Drehung um 90 ° und mehr. Der Tourenfahrer kann ihn auch mit vollem Rucksack anwenden, was bei den übrigen Sprüngen weniger der Fall ist. Der Quersprung wird mit Hilfe eines oder beider Stöcke ausgeführt. Im Bruchharsch oder im zerrissenen Gelände leistet er wertvolle Dienste. Während der Fahrt werden die beiden Skier auf gleiche Höhe gebracht, darauf folgt Niedergehen in die Sprungstellung (Hocke, aber nicht zu tief), kräftiges Einsetzen der Stöcke neben die bogeninnere Skispitze nebst gleichzeitigem Aufschnellen des Körpers mit leichtem Knieanziehen und Drehung um die eigene Achse. Beim Niedersprung streckt sich der Körper wieder, um den Druck in hoher Ausfallstellung elastisch aufzufangen. Sowohl Auf- wie Absprungstelle sollen

Die verschiedenen Stellungen des Drehsprungs.

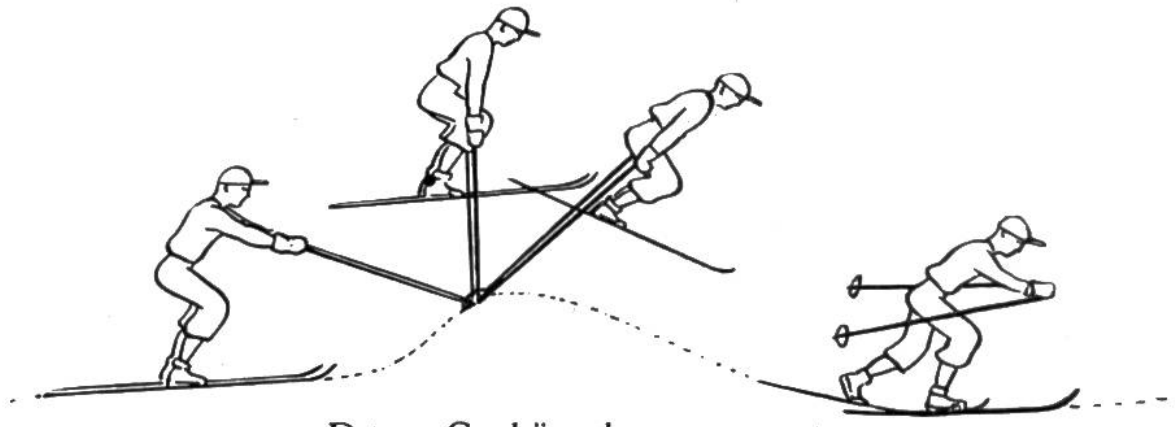
eine gute Unterlage aufweisen. Die Stöcke werden mit dem gewöhnlichen Untergriff gehalten, weil man in der Fahrt nicht Zeit hat, vor jedem Sprung die Griffe zu wechseln.

Der Drehsprung gestattet nach der Drehung eine Fortsetzung der Fahrt. Diese geht meist schräg zum Hang und nach dem Sprung wieder schräg, in entgegengesetzter Richtung. Der Drehsprung wird im übrigen genau gleich ausgeführt wie der Quersprung. Zur Weiterfahrt nach dem Drehsprung empfiehlt es sich, mit den noch steckenden Stökken energisch abzustossen.

Der Geländesprung wird auf Touren selten angewendet. Er verlangt einen gut ausgeruhten Körper und ist mit geladenem Rucksack ziemlich schwierig auszuführen. Er kann mit oder ohne Stockhilfe erfolgen. Der Körper geht in Sprung-

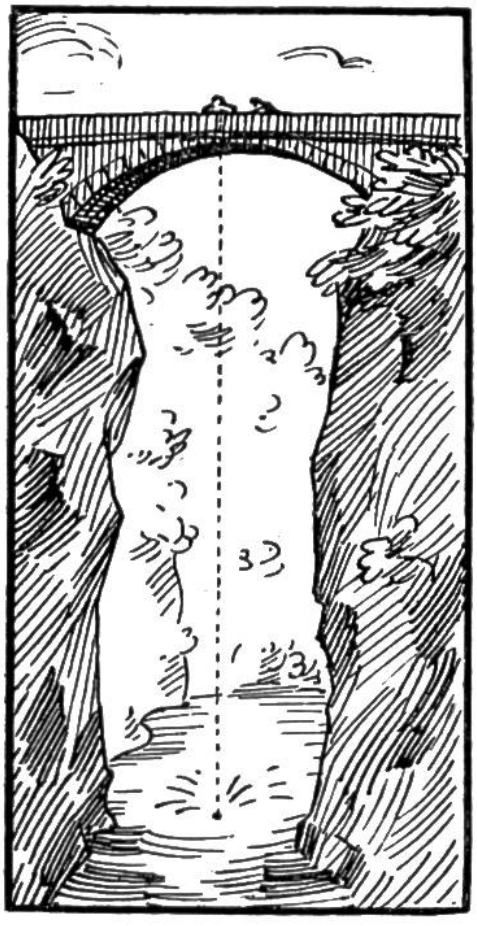
Ein rassiger Geländesprung. Im Hintergrund die Jungfrau.

stellung, beide Skier auf gleicher Höhe. Mit kräftigem Abstoss der Beine schnellt der Körper hoch und zieht sich in der Luft wieder zusammen. Während des Niedersprunges streckt er sich wieder, um den Druck in hoher Ausfallstellung elastisch aufzufangen. Meistens braucht man den Geländesprung, um von kleinen Geländehöckern auf tieferliegende Flächen zu springen, oder um von Mauern, Strassenböschungen und Schneewächten herunterzuspringen. Dabei wird man meistens ohne Stockhilfe auskommen, während beim Überspringen von Hindernissen die Stöcke zu Hilfe genommen werden. — Der Quersprung zwischen den Stöcken sieht sehr elegant und schön aus, ist aber



Der Geländesprung.

für den Tourenfahrer unbrauchbar. Man lässt den Körper an den Stöcken hochtreiben bis zur vollständigen Stütze mit gestreckten Armen. In der höchsten Sprungstellung wirft man die Skier mit gestreckten Beinen nach vorne hoch. Während des Niedersprunges drehen sich die Skier fast von selber in die gewünschte Richtung. Man soll nie zu früh mit Drehen anfangen, weil sonst die Ski-Enden an den Stöcken hängen bleiben. Die Anfahrt soll nicht zu schnell sein, je langsamer desto besser. Den Aufsprung federt man wieder ab durch Hochgehen. H. St.



WIE HOCH IST DIESE BRÜCKE?

Mit der Uhr in der Hand messe ich die Falldauer eines Steines. Er fällt jede Sekunde 10 Meter schneller als in der vorangegangenen Sekunde. Ich multipliziere Fallzeit mal Fallzeit mal 5 (genau 4,9). Angenommen die Fallzeit betrug 4 Sekunden, dann ist meine Rechnung folgende: $4 \times 4 = 16$, $16 \times 5 = 80$. Die Brücke ist also 80 Meter hoch. Selbstverständlich darf dieses Experiment nur dort ausgeführt werden, wo dadurch niemand gefährdet wird.