Skifahren : gesund für Körper und Gemüt

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): **38 (1945)**

Heft [1]: **Schülerinnen**

PDF erstellt am: **23.05.2024**

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

Frohe Schuljugend beim Start zur Abfahrt.

SKIFAHREN

gesund für Körper und Gemüt.

Jedes Jahr wartet die Jugend ungeduldig auf den Beginn des Winters, und schon der erste Schneefall rückt die Freuden des Wintersports in greifbare Nähe. Die Skier können aber erst gebraucht werden, wenn eine starke Schneeschicht die Berghänge überdeckt. Jeder Skibesitzer pflegt seine Bretter in dieser letzten Wartezeit mit grossem Eifer, damit sie zum ersten Ausflug bereit sind.

Besonders Wanderungen in den verschneiten Bergen vermitteln dem Skifahrer unvergessliche Erlebnisse. Er kommt

Beherrscht dieser junge Skiläufer schon seine Bretter? Die lachende Miene scheint die Frage zu beantworten.

mit Landschaften in Berührung, die den Menschen in früherer Zeit verschlossen waren; es offenbaren sich ihm viele Geheimnisse der Natur, und er lernt unsere an Schönheiten reiche Bergwelt kennen und lieben. Die ungetrübte Leuchtkraft der Sonne überflutet die winterlichen Höhen, und wolkenloser blauer Himmel wölbt sich über einem Meer von Berggipfeln. Weisse Hänge glitzern wie mit Diamanten besäte Felder in den verschiedensten Farben; denn die Sonnenstrahlen brechen sich an den Schneekristallen.

Die Freude an einer Abfahrt ist wohlverdient, wenn der Aufstieg durch eigene Anstrengung errungen ist. Eine aus Wanderung und Abfahrt bestehende Tour verteilt die körperliche Beanspruchung gleichmässig und verbindet in harmonischer Weise das innere Erleben mit der Bewegung.

Gerade die körperliche Kräftigung ist für den Skiläufer von grosser Bedeutung. Alle wichtigen Muskeln arbeiten infolge der Bewegung in gleichmässigem Rhythmus; die Lunge nimmt

Die frische Bergluft härtet gegen Witterungseinflüsse ab. Selbst beissender Wind, der um die Ohren pfeift, kann die Freude am Skilaufen nicht beeinträchtigen.

reine, sauerstoffhaltige Luft auf, die besonders ein jugendlicher Körper dringend braucht. Zudem enthält das Sonnenlicht in der Höhe die wichtigen Violettstrahlen, welche von Dunst- und Nebelschichten aufgesogen werden und daher nicht in die Niederungen dringen können. Nicht zuletzt stärken und festigen sich wichtige Charaktereigenschaften wie Mut und Ausdauer, und ein echtes Kameradschaftsgefühl sowie der Wille zur Leistung entwickeln sich auf natürliche Art.

Der Schweiz. Skiverband veranstaltet seit dem Winter 1941 alljährlich grosse Skilager für Buben und Mädchen. Dort erhält die Jugend aller Bevölkerungskreise Gelegenheit, mit dem Skilaufen vertraut zu werden. Die geringen Beteiligungskosten ermöglichten schon Hunderten von Schülern und Schülerinnen, das Skifahren unter Anleitung von guten Lehrkräften zu erlernen. Aus den winterlichen Höhen kommen die Lagerteilnehmer jeweils mit unvergesslichen Erlebnissen gesund und gestärkt in das Unterland zurück. — Für die Bergjugend bedeutet das Skifahren eine Notwendigkeit, weil die Höfe weit auseinander liegen und der Weg zum Schulhaus oft tief verschneit ist. Der Schweiz. Skiverband und die Pro Juventute führen Skisammlungen durch, damit das Skifahren noch mehr jugendlichen Bergbewohnern ermöglicht wird.