Jeder sein eigener Skilehrer = Chacun son propre maître de ski

Autor(en): **Flückiger, Alfred**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **SBB Revue = Revue CFF = Swiss federal railways**

Band (Jahr): **4 (1930)**

Heft 11

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-780575

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

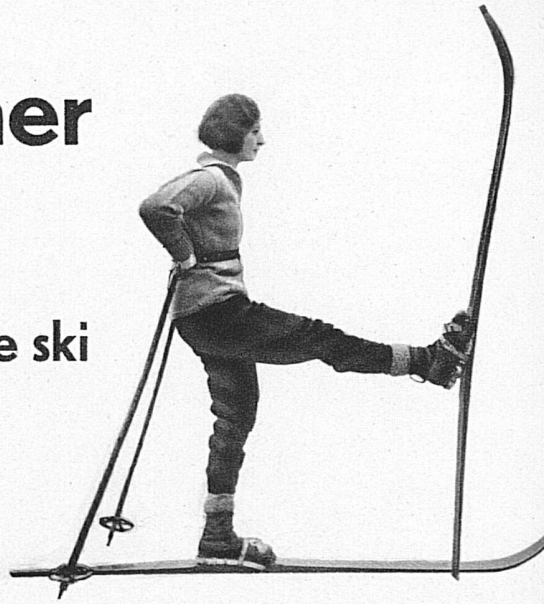
http://www.e-periodica.ch

Jeder sein eigener Skilehrer

Chacun son propre maître de ski

Vorbereitungsstellung zur Skiwende. Ski geschlossen, Stockstütze nach rückwärts

Position initiale pour la rotation: skis fermés, mains sur les hanches, bâtons en arrière

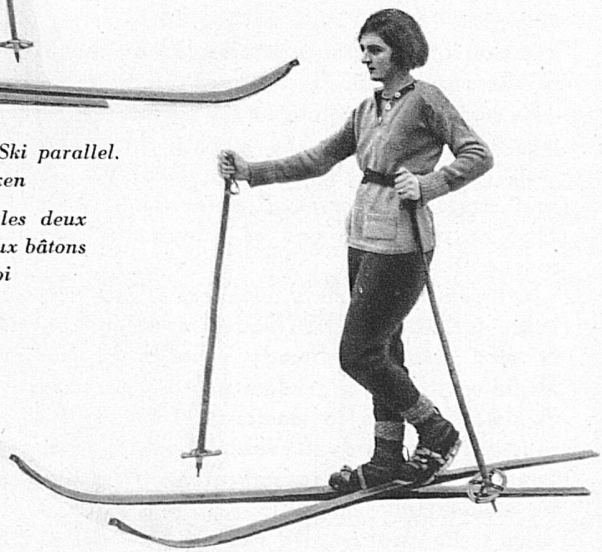


Wenden: Beinspreizen und Ski aufstellen, Knie locker

Rotation: Elévation de la jambe droite en avant, en posant sur le sol l'arrière du ski, le genou légèrement replié

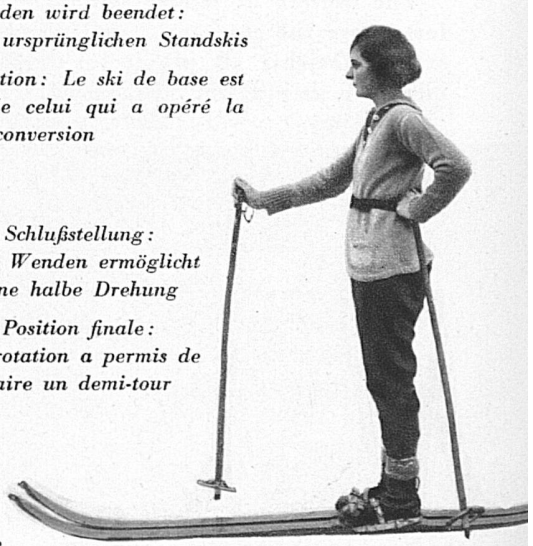
Wenden: Anfangsstellung. Beide Ski parallel. Gute Stockstütze im Rücken

Rotation. Position de début: les deux skis croisés et parallèles; les deux bâtons bien plantés derrière soi



Das Wenden wird beendet: Nachziehen des ursprünglichen Standskis

Fin de la rotation: Le ski de base est ramené près de celui qui a opéré la conversion



Schlußstellung: Das Wenden ermöglicht eine halbe Drehung

Position finale: La rotation a permis de faire un demi-tour

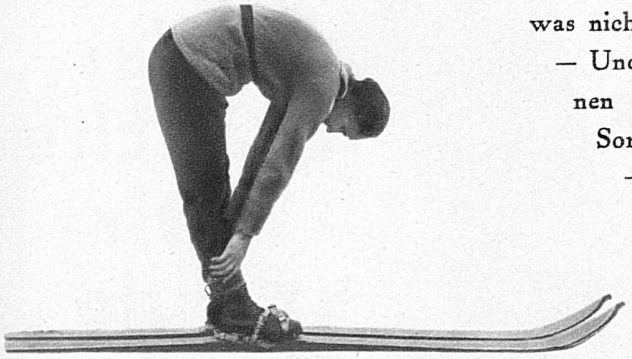
Heute, im Augenblicke, wo sich der Skisport eine Lebensbejahung, eine volksumfassende Entwicklung leistet, die zuvor kein Wintersportgebiet — nicht einmal der Schlittschuh — kannte, erfreuen sich technisch-methodische Hinweise in Wort und Bild über die Vorbereitung für Skifahrten ausserordentlicher Beliebtheit und Beachtung. Man hat gelernt, aus dem innert kurzer Zeit entstandenen reichen, technischen Bildermaterial, sowie aus den vorhandenen, guten Skibüchern zu schöpfen. Jeder — selbst der noch nicht Eingeweihte — findet da sein ihm Passendes heraus, übt im Trockenkurs oder im Schnee dasjenige, was seiner Art und seinem Körper am zweckmässigsten scheint. Schon in der Wahl der bevorzugten Abfahrtsstellung unterscheidet sich das Temperament. Der gemütvolle Wanderer, der Zeit, viel Zeit hat, und bedächtig die Halden hinunterränkt, dem tut's die gewöhnliche Abfahrtsstellung. Der rasche, fixe Skihirsch kann naturgemäss die Abhänge nur bolzgrad in tiefster Hocke hinunterstieben.

Das grundlegende Stemmfahren, der Stemmschwung und der Stemmbogen sind ihrer Anstrengungen wegen nicht überall beliebt; wer aber weite Touren unternimmt, kommt ohne Stemmfahren-Können schlecht weg. Daneben gibt es fein ästhetische Seelen, die in der glitzrig-wundervollen Pulverschneewelt alles barbarisch finden,

was nicht die Telemark-Herkunft in irgendwelcher Form ausweisen kann. — Und endlich sind es die schlagfertigen, geschäftigen, kurzangebundenen Naturen, die wie geölte Blitze in hingepfiffenen Kristianias aller Sorten Hang und Mitmenschen erstaunen machen. Jedem das Seine! — Um allen diesen Wünschen gerecht zu werden, sie zur Erfüllung vorzubereiten, können schon im Trockenkurs, wie die hier eingestreuten Bilder anschaulich machen, alle Register der Skifahrkunst gezogen werden. Sind für den Anfänger da rein technische Möglichkeiten zu erlernen, wie Einprägung von Stellung, Ueben von Richtungsänderungen durch Wenden oder Umspringen, so wird der fortgeschrittene Fahrer mit hohem Genuss und Gewinn die mehr turnerischen Trainingsübungen bevorzugen, die seinem Körper eine flotte Schulung und kaum geahnte Frische für die Fahrten im weiten Reiche des Winters gewährleisten.

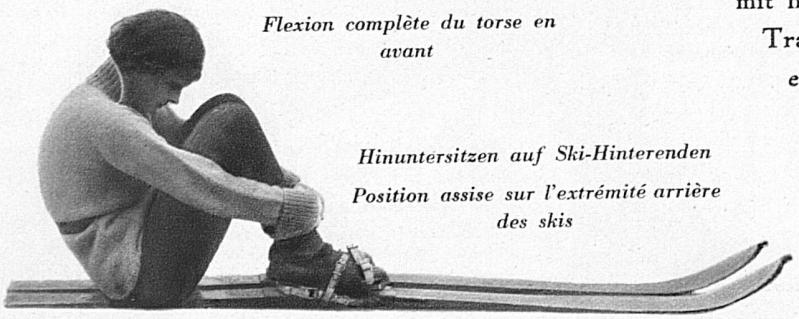
Wenn auch der Schnee noch spärlich ist und erst in grossen Fetzen an den Berglehnen hängt, lebt doch in allen Skigemütern die Hoffnung auf Schnee, damit sich unsere schlanken Bretter wieder einmal austoben können. Kommt auch der Schnee im Tiefland nicht vor die Fenster, so führen uns die prächtigen Sportzüge der Bundesbahnen nach allen Richtungen der Alpen. Für billig Geld ein herrliches Wochenende. Skiheil!

Alfred Flückiger.



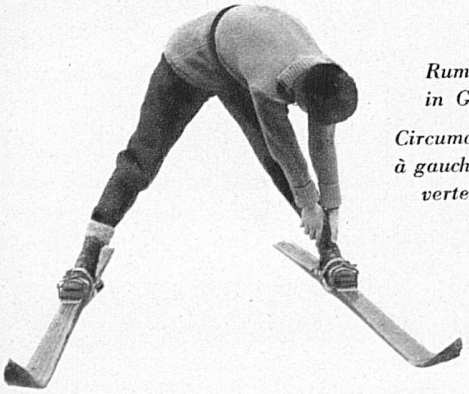
Rumpfbeugen vorwärts in Grundstellung

Flexion complète du torse en avant



Hinuntersitzen auf Ski-Hinterenden

Position assise sur l'extrémité arrière des skis

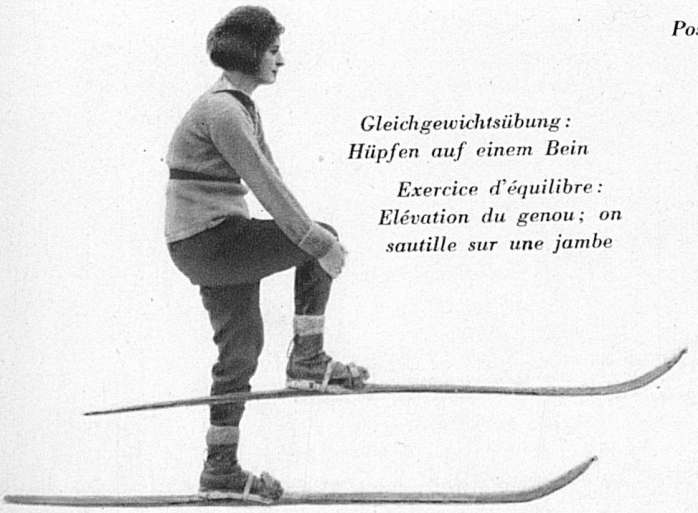


Rumpfdrehbeugen in Grätschstellung

Circumduction du torse à gauche, en position ouverte (grand écart)

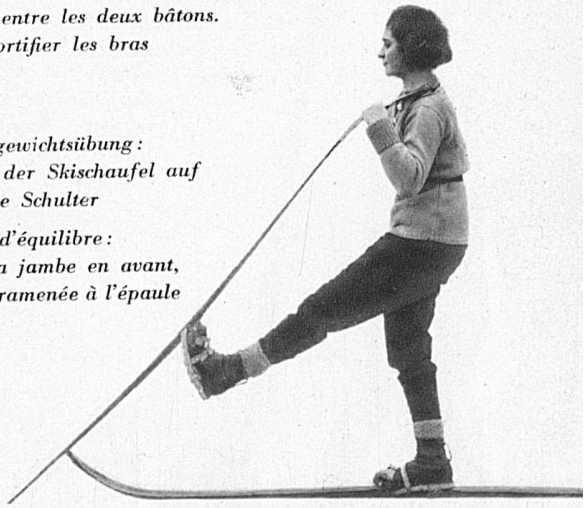
Knickstütze zwischen den Skistöcken. Uebung zur Kräftigung der Arme

Position d'appui sur et entre les deux bâtons. Exercice pour fortifier les bras



Gleichgewichtsübung: Hüpfen auf einem Bein

Exercice d'équilibre: Elévation du genou; on sautille sur une jambe

Gleichgewichtsübung: Rückziehen der Skischaufel auf die Schulter

Exercice d'équilibre: Lancement de la jambe en avant, la pelle du ski ramenée à l'épaule