Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 7 (1950)

Heft: 1

Artikel: Skifahren in Schule und Vorunterricht

Autor: Patt, Christian

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990679

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

will eigene Erfahrungen sammeln, er brennt nach eigenem Erleben und glaubt dabei, die gutgemeinten Ratschläge in den Wind schlagen zu können.

Das Hauptkennzeichen des Vorunterrichtsalters ist das Unfertige, noch Unbestimmte, das rasch sich Wandelnde und Unbeherrschte, getragen von einem unbändigen Tatendrang.

Bei der Entstehung des Persönlichkeitsbewusstseins spielt das körperliche Kraftgefühl eine grosse Rolle. Dabei ist nicht nur die rohe Muskelkraft allein von Bedeutung, sondern auch die Geschicklichkeit, überhaupt das Gefühl körperlicher Leistungsfähigkeit. Das Können verstärkt weitgehend das Ich-Bewusstsein.

Das Bedürfnis nach Verstandenwerden ist beim Jugendlichen sehr gross. Er will jemanden haben, den er in sein vollstes Vertrauen ziehen kann.

Die wichtigste Vorstufe für den Einfluss des Leiters ist das Vertrauen. Allerdings wird selbst bei grösster Zuneigung in jener Zeit ein Rest von Verschlossenheit zurückbleiben, und der sonst wahrhaftige Junge verteidigt mit Ausflüchten und Lügen sein Ich hartnäckig vor fremdem Einblick.

Turnen und Sport sind nun für die Charakterbildung des Jugendlichen sehr geeignet. Es darf nur nicht zu einer Sucht ausarten, weil dadurch alles Sinnen und Trachten in den Dienst dieser Sucht gestellt wird und die Interessen derart eingeengt werden, dass für die Schule, für den Beruf, für die Familie, für die Kirche und für die bürgerlichen Aufgaben zu wenig übrig bleibt.

Sportliche Erziehung ist eine Erziehung durch Handeln. Handeln ist dem Jugendlichen die wahre Welt. Er hat soeben das Scheinreich der Phantasie, das Räuber- und Indianerspiel überwunden, ihm öffnet sich jetzt gewissermassen als Vorhof des grossen Lebens der Sport. In ihm kann er zum ersten Mal etwas Sichtbares erstreben und erreichen.

Sportliche Erziehung soll die Persönlichkeitswerte soweit entwickeln, dass der junge Mensch sich selber später einmal bewusst zur Persönlichkeit gestaltet.

Wir sehen also: Um den Jugendlichen richtig zu führen, müssen wir ihn verstehen. Es gibt aber keine allgemein gültigen Rezepte der Behandlung, denn jeder Jugendliche ist eine Individualität. Und diesen Menschen zu formen, zu bilden ist ja unser Ziel. Eine sinnvolle Körpererziehung bedeutet ein Stück Menschenbildung im Sinne Pestalozzis:

«Die Natur gibt das Kind als ein untrennbar Ganzes, als eine wesentliche organische Einheit mit vielseitigen Anlagen des Herzens, des Geistes und des Körpers. Sie will entschieden, dass keine dieser Anlagen unentwickelt bleibe.»

Alex Baer.

Skifahren in Schule und Vorunterricht

Methodische Hilfe für den Aufbau der Skiübungen

Von Christian Patt, Seminarturnlehrer

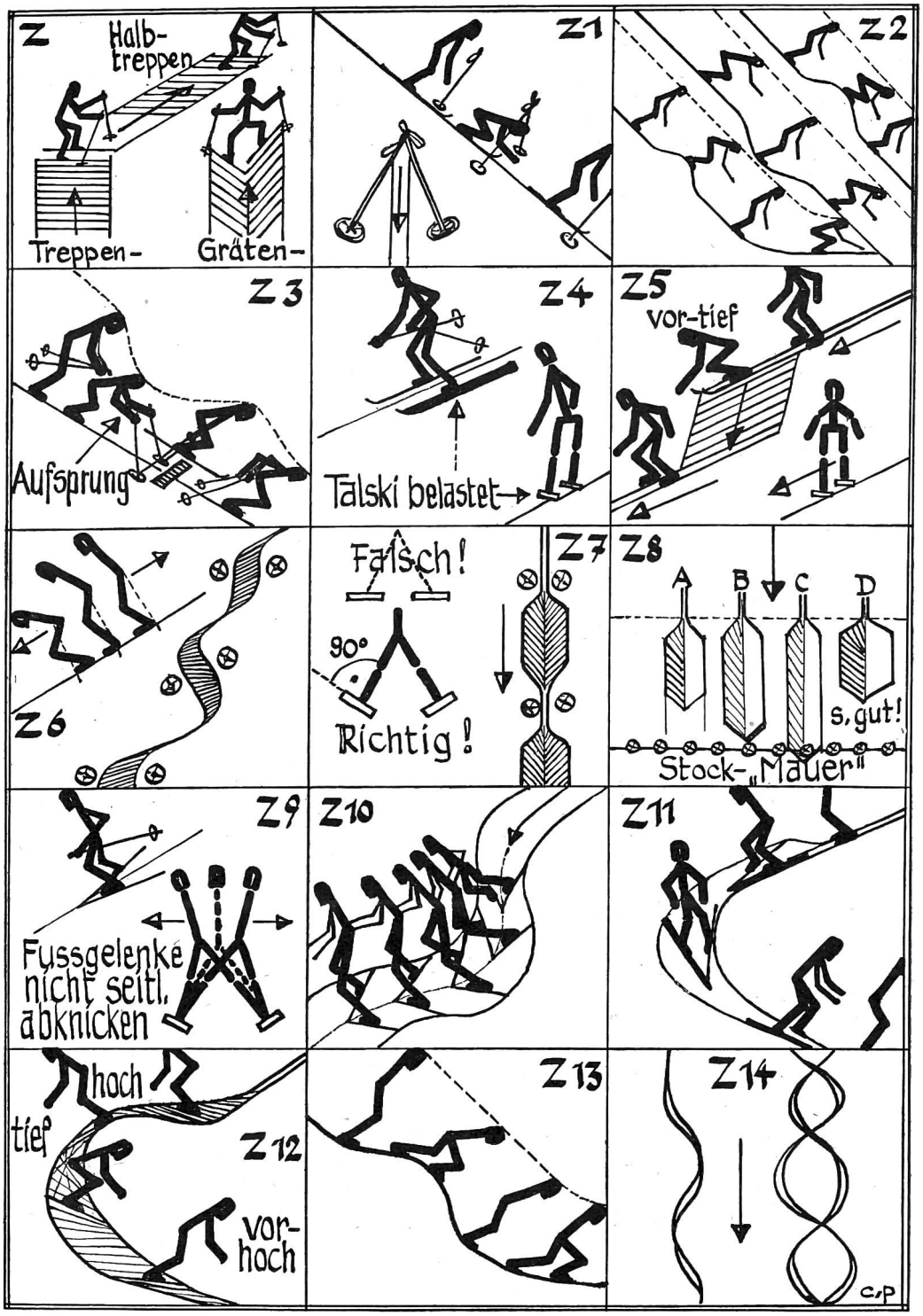
A. Allgemeine methodische Gesichtspunkte

1. Aufbau einer Skilektion:
   a) Gewöhnungsübungen und Freiübungen
   b) Gehen, Gleiten, Laufen
   c) Fahrschule (Hauptlektionsteil)
   d) Skispiel — Heimfahrt.
2. Beachte im Skiunterricht besonders: guten methodischen Aufbau, viel Abwechslung in bezug auf Arbeitsgebiet und Gelände, die Arbeitsweise dem Jugendlichen anpassen, d. h. viele Spielformen und freudige Arbeit.
3. Sorgfältige Gelände- und Schneewahl, gut dem jeweiligen Uebungsstoff angepasst, sind wichtig.
4. Genaue Fahrordnung einführen und auch einhalten. Arbeit am laufenden Band und in gleicher Reihenfolge erleichert die Kontrolle.
5. Gutes Vorzeigen durch den Lehrer oder einen Schüler ist mehr wert als viele Worte. Auf dem Schneefeld keine langen Theorien!
6. Der Fehlerbeobachtung und -korrektur alle Beachtung schenken. Hauptfehler meist vom Körperschwerpunkt (Hüften) ausgehend. Korrektur durch kurze Zurufe während der Fahrt oder sofort nach Beendigung der Fahrt.
7. Bei verschiedenen Alters- und Fähigkeitsstufen ist eine Aufteilung in zwei Gruppen bei der Fahrschule zu empfehlen. Abwechselnd übt eine Gruppe beim Lehrer, während die andere frei fährt oder allein übt.
8. Die Anwendung des in den Skiübungen Gelernten darf nicht fehlen, z. B. in kleinen Geländefahrten, kleineren oder grösseren Touren, Skilagern.
9. Auch eine gelegentliche theoretische Ausbildung sollte nicht unterbleiben: Die Ski und deren Behandlung; Das Wachsen der Ski; Wie baue ich einen Rettungsschlitten; Erste Hilfe bei einem Skiunfall; Entstehung der Lawinen; Rettung bei Lawinenunfall usw.

B. Gewöhnungs- und Freiübungen

(eventuell Kreisaufstellung in der Ebene)

1. Lockeres Gehen an Ort mit Knieheben (Ski angeschnallt).
2. Kniewippen mit Armschwingen vw. und rw., auch mit kl. Hupf.
3. Armkreisen einw. und ausw., auch mit kl. Sprung an Ort.
4. Grätschstellung: zweimal Armkreisen l. sw. zum Rumpfbeugen l. sw. mit Nachwippen; dasselbe r. sw.
5. Seitwärtstreten mit Nachstellen des entlasteten Beines.
6. «Sonnetreten» (sw. treten, Spitze oder Hinterenden der Ski bleiben am gleichen Ort). Wer zeichnet die schönste Sonne?
7. Rumpfbeugen vw. mit Kniewippen, Ausholen rw. zum Rumpfstrecken und Armheben vw., Armsenken. (Absätze bleiben auf den Ski.)
8. «Flieger» (Standwaage l. mit Beinheben — mit Ski — r. rw.).
9. «Die Lauffläche der Ski anschauen, ohne sie abzuschnallen» (Hinterenden oder Spitze in den Schnee setzen und Ski zu den Schultern).
10. Sprung seitwärts (geschlossen) mit Nachfedern.



11. Sprung an Ort mit 1/4, 1/2, 1/1 Drehung (Knie zusammen).
12. Spiel: Kreisjagd (s. KTS * Seite 100), Has, Reh, Fuchs usw.
13. Spitzkehre an Ort, zuerst langsam, dann als kl. Wettübung.
14. Zu diesen Uebungen eventuell noch verschiedene Freiübungen aus den Freiübungsgruppen.

C. Gehen, Gleiten, Steigen

(Ski mit ganz wenig Steigwachs behandeln)

1. In leicht fallender Spur im Abfahren kl. Schritte machen, auch fahren auf einem Bein (o./Stöcke).
2. «Ganz leise laufen», Schleichen in längerer, flacher, hüftbreiter Spur.
3. Wie 2., aber Streckbewegung vw. und Hüftarbeit betonen (Arm- und Schulterschwung, Stöcke in den Händen tragen).
4. Wie 3., aber in abwechselnd flacher, leicht steigender, fallender Spur (Schrittrhythmus wechseln).
5. Wie 4., aber Stöcke, die bisher mitgetragen, mitgeschwungen wurden, langsam zum Einsatz bringen, bis zur intensiven Stockarbeit (Stockschlaufen richtig fassen!).
6. Zusammenhängender Lauf in abwechselnder Spur und Wechsel im Rhythmus (mit Fortgeschrittenen auch Doppelstockstoss und Zweitakt, Dreitakt).

*) KTS = Turnschule für die männliche Jugend, 1942.

7. Angehen in flacher Spur zu leicht steigender Spur (leicht auftreten, kurze Schritte, lockere Stockarbeit).
8. Halbtreppenschritt (Gewicht vor- und gegen oben verlegen; Zeichnung).
9. Treppenschritt (saubere Gewichtsverlagerung seitwärts).
10. Grätenschritt («Tännlischritt»; Gewichtsverlagerung sw. und vw.).
11. Spitzkehren gegen den Hang und vom Hang weg.
12. Gute Aufsteigspur anlegen. Aufstieg in der Kolonne.

D. Laufspiele und kleine Gruppenwettspiele

(ungefähr gleich starke Gruppen)

1. In vorher angelegter, abwechselnd flacher, leicht steigender und fallender Spur: Einzellauf mit kl. Vorgabe für Schwächere.
2. Kleiner Gruppenlauf (Dreier- bis Fünfergruppen; siehe auch KTS S. 248). Zusammenarbeit bewerten!
3. Nummern-Wettlauf mit Ski (siehe KTS S. 276).
4. Verfolgungslauf zu Zweien oder in der Gruppe (z. B. auf zwei Gliedern, mit zirka 5 m Abstand, auf Pfiff...).
5. «Schwarz und Weiss» und «Schwarzer Mann» (ohne Stöcke).
6. Pendelstafette (eventuell mit Skianschnallen) mit Handschlag (ohne Stock).
8. Rundenstafetten mit Abarten (siehe KTS S. 163 und 247).
9. Telephonstafetten (siehe KTS S. 215 f.).
10. Fuchsjagd, der Lehrer oder ein älterer Schüler als Fuchs (KTS S. 217). (Für Laufspiele müssen die Ski mit Steigwachs behandelt sein.)

E. Fahren/Wellen Mulden/Schlittschuhschritt/Umtreten

(sanft geneigter Hang mit leichtem Auslauf in die Ebene, befohlene Aufstiegspur)

1. Fahrstellungen im Stand (hoch, mittel, tief), Uebergänge weich.
2. Wie 1., in längerer leichter Fahrt. Uebergänge in best. Rhythmus.
3. In der Spur abwechselnd Spitztore stellen und neben die Spur einzelnen Stock: beim Tor tief unten durchfahren, beim einzelnen Stock hohe Fahrstellung; während der Fahrt 3—4mal wechselnd (Zeichnung 1).
4. Welle überfahren aus leichter Anfahrt (hoch, tief, hoch).
5. Mulde durchfahren aus leichter Anfahrt (tief, hoch, tief).
6. Welle und Mulde in Verbindung (zuerst lange Wellen-Mulden, dann kürzere und auch in rascherer Fahrt (Zeichnung 2).
7. Leichter, glatter Hang: Fahren auf einem Bein, auch mit Fassen der Hände in einem Glied, Standwechsel l. u. r.; auch mit Doppelwippen.
8. Wie 7., aber mit leichtem Seitwärtstreten (Gewichtsverlagerung aus leicht gebeugtem Knie).
9. Wie 8., aber etwas kräftigeres Abstossen sw./Hinüberschwingen.
10. Wie 9., mit leichtem Oeffnen der l. Skispitze (Scherenstellung), ergibt Umtreten nach l. (oder nach r.); saubere Gewichtsverlagerung.
11. Wie 10., aber Oeffnen beider Skispitzen, Gewicht einmal nach l., einmal nach r. hinüberschwingen; ergibt Schlittschuhschritt.
12. Schlittschuhschritt zu 5—8 auf einem Gliede mit gefassten Händen (eventuell mit Fortgeschrittenen auch Walzerschritt im Fahren).

F. Fahrschulung (z. T. Spielformen) und Springen

(am leichten Hang mit Auslauf in die Ebene)

1. Abfahren und «Antreiben» durch Gleitschritte. (Wer kommt am weitesten in die Ebene hinaus?)
2. Fahren mit gr. Armkreisen vw. (ohne Stöcke).
3. Abfahren mit kl. Sprüngen im Fahren, auch mit Armkreisen.
4. Im Fahren Sprung über quergelegten Stock, Zweig, Zipfelmütze usw. (Dasselbe eventuell auch als Gruppenwettspiel: Wer den Stock mit dem Vorderteil der Ski berührt, hat einen Strafpunkt.)
5. Im Fahren Aufheben der hingelegten Stöcke (Spitze abwärts!), Zweige, Handschuhe, Aepfel usw.
6. Wie 5., auch als Gruppenwettspiel: Welche Gruppe liest am meisten Sachen auf? (Wenn ein Schüler stürzt, zählen seine aufgelesenen Sachen nicht mit.)
7. Abfahren und zwischen Spitztoren durchfahren, auch als Gruppenwettspiel. (Wer das Tor umwirft, hat 1 Strafpunkt.)
8. Im Abfahren mit Schneebällen auf Ziele sw. der Spur 2—3 Zielwürfe. Wieviele Treffer macht jede Gruppe?
9. Sprünge über kl. Schanzen (ohne Stöcke, Niedersprungstelle im Hang).
10. Geländesprünge über Stöcke, Zweige oder kl. Graben mit Einsetzen beider Stöcke (auf die Stöcke auffahren, Arme stützen gut) (Zeichnung 3).
11. Drehsprung l. und r. aus leichter Fahrt, mit einem oder beiden Stöcken.
12. Aus leichter Anfahrt zw. den Stöcken herausspringen zum Querstellen der Ski und Sprung zum Stand (Beine gestreckt vorschwingen).

G. Schrägfahrt und Abrutschen

(Zuerst auf hartgetretenem Schräghang üben)

1. Standübung am Hang (Gewicht auf den Talski verlegen und Bergski vorschieben).
2. Wie 1., aber im Fahren (Bergski, Berghüfte, Bergschulter vor — Gewicht auf dem Talski!) (Zeichnung 4).
3. Wie 2., aber erschwert durch Wellen und Mulden im Hang (Kniekontrolle).
4. Standübung: Aufheben der Schrägfahrtstellung durch Vor-Tieffallenlassen des Körpers («Nase zur Skispitze») (Hüfte geht tiefer — die Seitwärtsverlagerung des Gewichtes wird zum Teil aufgehoben, und als Folge davon stehen die Laufflächen wieder flacher zum Hang) (Zeichnung 5).
5. Wie 4., aber im Fahren am Hang: Aufheben der Schrägfahrtstellung zum leichten Abrutschen sw. (auch wieder zum Weiterfahren oder Anhalten, indem wieder Schrägfahrtstellung eingenommen wird).
6. Im Abrutschen in Vorlage gehen (Spitzen gehen talwärts) und wieder in «Normallage» (Gewicht etwas zurück, Hinterenden talwärts).
7. Wie 6., aber so zwischen Stockpaaren durch «rutschen» (Zeichnung 6).
8. Abrutschen sw. — wieder anhalten — weiter rutschen — halten usw.
9. Diese Uebungen auch als Gruppenwettspiele mit Strafpunkten.
10. Aus Anfahrt kleiner «Rutscher», dann Weiterfahrt, so 3—4mal.

H. Bremsen (Pflug) und Pflugbogen

(Zuerst am leichtgeneigten Hang, Weichschnee auf harter Unterlage)

1. Standübung: Hüpfen zur Pflug- und Grundstellung.
2. Wie 1., aber im Abfahren zwischen Stockpaaren (Zeichnung 7).

3. Anfahren und auf Zeichen bremsen (Pflug) zum Anhalten.
4. Bremsen vor der «Stockmauer» (Zeichnung 8). Auch als Gruppenwettspiel.
5. Wettspiel: Alle fahren aus 1 Glied zusammen an, auf ein Zeichen beginnen alle zu bremsen. Wer hat die kürzeste Bremsspur?
6. Standübung: In Pflugstellung Gewichtsverlagerung nach l. und r. (Zeichnung 9).
7. Wie 6., im Fahren, ergibt Pflugbogen (Knie fassen, Daumen aussen).
8. «Züglis» (Fassen an den Hüften, 2, 3, 5 Schüler) Zeichnung 10).
9. Pflugbogen als Slalom um Stöcke herum.
10. Gruppenfahren durch Stocktore (mit Strafpunkten).

I. Stemmbogen einseitig

(Vorausgehend Schrägfahrt üben, siehe G 1, 2, 3)

1. Schrägfahrt und unbelastetes Anstemmen des Bergskis («Schnee bürsten»: Ski gleitet leicht seitwärts über den Schnee weg), belasteter unterer Ski fährt in der Spur sauber geradeaus.
2. Standübung wie 1., aber jetzt auch Gewicht gegen den angestemmten Ski hinüberschieben.
3. Wie 2., aber aus Schrägfahrt heraus: Anfahren — unbelastetes Anstemmen — Gewichtsverlagerung bis zur Ablenkung in die Fallinie — in Fallinie abfahren.
4. Beginn wie 3., aber aus der Fallinie weiterfahren zur entgegengesetzten Schrägfahrt (zuerst langsame, saubere Bewegungsführung (Zeichnung 11).
5. Einige fertige Stemmbogen zusammenhängend; dazwischen saubere Schrägfahrt.
6. Dasselbe 4—5 Schüler gleichzeitig an gleichmässig geneigtem Hang. Zusammenarbeit!
7. Zu zweien als «Gegenslalom».
8. Auch als Gruppenwettübung zwischen Stocktoren (mit Strafpunkten).

K. Kristiania — Stemmkristiania

(Zuerst auf leichtem Buckel bei hartgetretenem Schnee üben, nachher auch in führigem Schnee; Diagonalzug einschalten!)

1. Wiederholung des Schrägfahrens und Abrutschens (siehe G; speziell üben G 4. und 5.).
2. Schrägfahrt — Aufheben der Schrägfahrt durch Vor-Tieffallen — wieder Schrägfahrtstellung einnehmen; zum Stoppschwung oder zum Weiterziehen des Schwunges durch leichtes Aufrichten vor-hoch.
3. Fahrt in Fallinie: tief, hoch, tief, mit Entlastung der Ski bei hoch (starke Vorlage!).
4. Wie bei 3. und bei der Entlastung leichte Drehung der Hüften zum leichten Kristiania-Anschwung.
5. Dasselbe wie 4., aber nur aus hoher Fahrtstellung durch Tiefgehen Entlastung herbeiführen und Drehung in Hüfte und Schultern.
6. Wie 4. und 5. fortgesetzt r., l., r., l.... (immer gut in Vorlage bleiben!).
7. Kristiania vom Hang: Schrägfahrt — kleiner Rutscher zum Hang — Entlastung und Kristianiaschwung vom Hang (Zeichnung 12).
8. Stemmbogen repetieren (siehe I).
9. Schrägfahrt — Stemmbogen beginnen bis zur Fallinie — Gewicht auf den bogenäusseren Ski hinüberschwingen und als Kristiania beenden.
10. Einige solcher Stemmkristiania zusammenhängen — dazw. Schrägfahrt.
11. Stemmkristiania als Wettspiel, im Stockslalom, mit Strafpunkten.
12. Am steilen Hang auch Stemmkristiania mit Stockeinsatz. (Anwendung von Kristiania und Stemmkristiania in verschiedenem Schnee und als Wettübung auf Zeit (Slalom) oder als sturzfreie Fahrt...)

L. Ausfallfahren und Telemark

(In weichem, führigem Schnee viel üben! Diagonalzug der Bindung ausschalten!)

1. Abfahren mit kleinen Gleitschritten l. und r.
2. Wie 1., aber Schritte grösser zum Ausfall (Gewicht und Hüfte vor!).
3. Wellen und Mulden mit Ausfall fahren (statt wie E 4, 5, 6) (Zeichnung 13).
4. Ausfallfahren l. (Doppelwippen), Wechsel zu r. usw.
5. Wie 4. Ausfall l., Doppelwippen, r. Hüfte hochziehen und vorschwingen zum Ausfall r. (Gewicht und Hüfte vor) und weiterfahren...
6. Wie 5., aber vorgezogenen r. Ski leicht in Telemark-Stemmstellung bringen zum leichten Telemark-Schwung (Gewicht und Hüfte vor!).
7. Anfahren in Fallinie: leichte, langgezogene Telemarks l., r., l.... (Zeichnung 14).
8. Telemark aus geschlossener Fahrstellung vom Hang weg.
9. Zusammenhängender Telemarkslalom in gut führendem Schnee (Rhythmus).
10. Auch zwei Schüler zusammen als «Gegenslalom».

Materialecke

Ein Vorunterrichts-Skikurs mit einer Gruppe spritziger Burschen kann kaum durchgeführt werden, ohne dass einiges Skimaterial in die Brüche geht. Die zum Teil sehr hohen Reparaturkosten können jedoch von den Jünglingen, welche ja meistens noch nichts verdienen, nicht in allen Fällen getragen werden. Aus diesem Grunde stelle ich schon bei der Anmeldung fest, ob die Ski gegen Bruch versichert sind. Wenn dies nicht der Fall ist, so versuche ich, dies sofort nachzuholen. Die verhältnismässig niedrige Versicherungsprämie lohnt sich heute, wo ein Spitzenbruch 20 Fr. und mehr kostet. Kleinere Reparaturen können vielfach selber ausgeführt werden. Meine Instruktionen während des Reinigens der Ski, wie man diesen und jenen Fehler beheben kann, was man auf der Piste noch tun kann, wenn man vom Pech verfolgt ist, unterstreichen die Bedeutung gut gepflegter Bretter, und die Vorunterrichtler behandeln ihre Ski nicht mehr nur als einen toten Gegenstand.

Die Ski, welche ich von der kantonalen Amtsstelle für Vorunterricht erhalten habe, brauche ich nicht zu versichern. Bei Bruch kann ich diese im nächsten eidgenössischen oder kantonalen Zeughaus, welches Instandstellungs- oder Uebergabezeughaus ist, zur Reparatur abgeben. Wichtig ist, dass ich einen Reparaturschein ausstelle, der folgende Daten enthält:

1. Name der Vorunterrichtssektion
2. Name des Zeughauses, von welchem die Ski bezogen wurden
3. Name des Teilnehmers, der die Ski benützte