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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 15 (1958)

Heft: 2

Rubrik: Lustbetontes Tummeln auf Ski : Spielformen und Staffeln

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: 02.07.2025

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

Lustbetontes Tummeln auf Ski

Spielformen und Staffeln

Text: Marcel Meier

Zeichnungen: Wolfgang Weiss

Liebe Skifreunde,

sicher habt Ihr auch etwas von diesem Streit bezüglich der Skitechnik gehört. Da und dort sprach man sogar von einem «Skikrieg». Für eine sporttheoretische Auseinandersetzung das Wort «Krieg» zu verwenden, ist deplaciert. Der Krieg ist mit seinem furchtbaren Elend und seinen irrsinnigen Zerstörungen an Menschen, Tieren und Kulturgütern etwas derart Grausames, dass man mit dem Wort «Krieg» in der Umgangssprache äusserst sparsam umgehen sollte. Die Tatsache, dass aber von einem «Skikrieg» gesprochen wurde, zeigt uns auf der andern Seite, wie blutig ernst gewisse Leute solche Auseinandersetzungen nehmen. Es gibt Experten, die können sich schrecklich darüber ereifern, ob man beim Kristiania vortiefgehen und rotieren oder ob man hochentlasten und leicht mit den Schultern gegendrehen soll. Glücklicherweise hat man nun eine tolerante Lösung gefunden. Allgemein müssen wir in den letzten Jahren immer mehr feststellen — und das gilt leider nicht nur im Skilauf —, dass der Technik eine viel zu dominierende Rolle eingeräumt wird, vor allem im Jugendsport. Wie oft sieht man landauf und -ab an Uebungshängen Schüler, die mit viel Geknorze und mit ungeheurer Anstrengung ihre Glieder verrenken, um sie in bestimmte Stellung zu bringen. Kaum kommen sie ins Rutschen, verkrampfen sie sich noch mehr, und völlig steif und dadurch unbeweglich rutschen sie dann das Hänglein herunter. Kommt eine kleine Bodenwelle — wups liegen sie schon auf der mehr oder weniger weichen Verlängerung ihrer Wirbelsäule. Von dieser Art des Skifahrens wollen und müssen wir uns lösen. Es gilt in erster Linie die Bewegung des Fahrens zu e r l e b e n. Was wir anstreben, ist eine spielerische Leichtigkeit in der Bewegung. Das Gelände mit seiner schrulligen Topographie soll uns dabei ein helfender Partner sein. Wir wollen versuchen, Buckel und Gräben in tänzerischer Leichtigkeit zu meistern und sie nicht als starre Hindernise mit Krampf und Härte zu attackieren. Die Hindernisse erweisen sich in solchen Fällen immer als härter... Erst wenn wir frei von jeglicher Verkrampfung auf den Brettern stehen, erst dann können wir uns mit jauchzender Lust dem Fahren über glitzernde Hänge hingeben.

Wie aber lernt man diese Leichtigkeit?

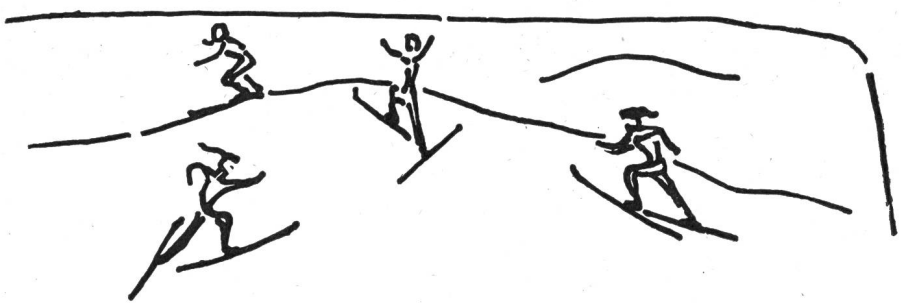
Einen ersten Fingerzeig gaben mir die Nordländer. Vor Jahren war beispielsweise ein schwedischer Skilanglauftrainer bei uns in der Schweiz. Um seine fabelhafte Lauftechnik bildlich festhalten zu können, drehten wir mit ihm einen Langlauf-Lehrfilm.

Nach einem anstrengenden Drehtag sassen wir abends gemütlich beisammen und diskutierten über allerlei. Unser Freund aus dem Norden erzählte uns von seiner fernen Heimat, wo das Nordlicht «brennt». Auf die Bemerkung, sie hätten in Schweden sicher schon lange Lehrfilme und Lehrbücher über die Technik des Skilanglaufes, entgegnete der Nordländer zu unserer nicht geringen Ueberraschung, dass sie — im Jahre 1945 — weder einen Lehrfilm noch ein Lehrbuch hätten. Er erklärte uns auch sofort weshalb: Die weitaus grösste Zahl ihrer Langläufer seien Waldarbeiter oder Bauern. Diese seien gezwungen, da es im Norden wenig geschlossene Dorfgemeinschaften gibt, zu ihren Arbeitsplätzen bis zu 30 und mehr Kilometer zurückzulegen. Oft müssen die Bauern, wenn sie einen Nachbarn besuchen wollen, 5 bis 20 Kilometer laufen oder fahren. Schon die Kinder müssen im Winter auf ihren schmalen Langlaufski oft mehrere Kilometer weit zur Zentralschule laufen. Dadurch gewöhnen sie sich auf ganz natürliche Weise ein möglichst rationelles und müheloses Gehen auf den Latten an. Mit der Zeit — durch die tägliche Uebung bedingt — erhalten sie ein derart feines Gleichgewichts- und Bewegungsgefühl, dass sie Richtungsänderungen und Hindernisse dazu benützen, um ihr Tempo zu beschleunigen (volles, schwungvolles Ausfahren von Mulden, Schlittschuhschritt mit Gewichtsverlagerung bei Richtungsänderungen usw.). Kommen später die Burschen in die Rennläuferkurse, so beherrschen sie fast alle die Kunst des Laufens.

Bewegen also auch wir uns möglichst viel in wechselndem Gelände, frei und natürlich. Mit der Zeit bekommen wir Vertrauen, die Ski sind nicht mehr länger nur unbequeme gstabige Hölzer, die sich selbständig machen wollen, sondern willige Diener, die uns durchs Gelände tragen. Um unsere Schüler natürlich fahren zu lehren und richtig beweglich zu machen, brauchen wir spielerische Uebungsfolgen. Einige Beispiele haben wir hier zusammengestellt:

Jäger und Hasen

Ihr steckt mit Skistöcken ein grosses quadratisches Feld ab. Sämtliche Spieler befinden sich innerhalb des begrenzten Feldes. Ein Jäger muss versuchen, die Hasen, die durch eine Mütze gekennzeichnet sind, zu



fangen. Jeder gefangene Hase muss seine Mütze abnehmen und dem Jäger helfen, die übrigen Hasen abzuschlagen. Wer ist der letzte Hase? (Das Spiel wird ohne Stöcke durchgeführt.)

Staffellauf

Ihr bildet zwei oder drei Kolonnen à sechs bis acht Spieler. Rund 25 m vor jeder Kolonne ist ein Skistock eingesteckt. Auf «Los» sausen die ersten ohne Stöcke ab, laufen um den Stock herum und zurück. Die Uebergabe an Nr. 2 erfolgt durch Handschlag.
Variante 1: Auf dem Hinweg muss sich jeder Läufer in der Mitte der Strecke zum Stock auf die linke Seite in den Schnee werfen und seitlich über den Rücken rollen, so dass die Ski links neben den Körper zu Boden kommen, sofort aufstehen und weiter laufen...
Variante 2: Der Skistock steht oben in einem sehr leicht geneigten Hang. Distanz zum Stock ca 40 m. Lauf bis zum Stock normal, zurück im Schlittschuhschritt.

Pendelstafette

Zwei oder mehr Mannschaften à acht, zwölf oder mehr Spieler können mitmachen. Die Hälfte jeder Mannschaft steht der andern Hälfte in Einerkolonne gegenüber. Die Nr. 1 haben eine Zipfelmütze aufgesetzt. Auf «Los» laufen sie zu den gegenüberstehenden Kameraden. In der Mitte der Strecke müssen sie rasch die Bindungen ihrer Ski lösen, mit beiden Schuhen in den Schnee springen, die Ski rasch wieder festschnallen und weiterlaufen. Bei Nr. 2 angekommen, müssen sie die Zipfelmütze dem Kameraden über den Kopf stülpen, worauf dieser erst lossausen darf.
Welche Mannschaft steht zuerst wieder in ihrer alten Formation am Ort?

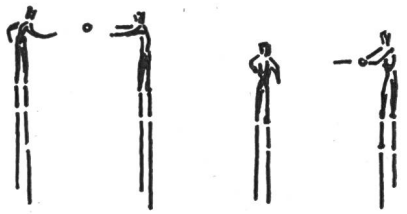
Rot — Blau

Zwei Mannschaften stehen in Einerkolonne nebeneinander (wie eine Zweierkolonne), Zwischenraum doppelte Armlänge. Kolonne links ist «Blau», Kolonne rechts «Rot». Diejenige Farbe, die der Spielleiter aufruft, muss — nehmen wir an, es sei «Rot» — so rasch wie möglich weglaufen, also in unserem Fall die Ro-

ten nach rechts hinter eine ca. 20 m entfernte Linie. Die Blauen müssen die Roten sofort verfolgen. Gelingt es, einen Roten vor der Linie mit der Hand zu berühren, gewinnt der Blaue einen Punkt, wenn nicht, der Rote.
Bei diesem Spiel sind Reaktion und Schnelligkeit entscheidend.
Mit etwas Phantasie könnt Ihr selbst noch viele solche und ähnliche Laufspiele erfinden. Die Hauptsache dabei ist: Laufen und Fahren und locker auf den Ski stehen.

Ballwerfen

An einem leicht geneigten Hang macht Ihr vier parallel verlaufende Abfahrtsspuren. Oben am Hang bildet Ihr vier Kolonnen mit je 4—8 Fahrern. Die beiden Kolonnen links bilden eine Mannschaft und die beiden rechts eine.
Auf Kommando fahren je die ersten der Kolonnen ab, wobei die beiden von der gleichen Mannschaft sich fortlaufend einen Ball zuwerfen. Es gilt also, den Ball so oft wie möglich zuzuspielen. Jeder gefangene Ball



zählt zwei Punkte. Sobald die Ziellinie unten passiert wird, starten die nächsten Paare. Welche Mannschaft sammelt die meisten Punkte?

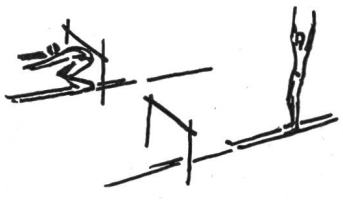
Einbeinfahren

Ihr wisst, wie wichtig beim Skifahren das Gleichgewicht ist. Wer es verliert, fällt auf die Nase oder auf die Verlängerung des Rückens. Um das Gleichgewicht zu schulen, müssen wir oft versuchen, auf einem Bein zu fahren.
Ihr bildet zwei bis vier Mannschaften. Vor Euch, ein langer Hang mit führigem Schnee. Die Strecke soll

etwa 30 bis 40 Meter messen. Einer nach dem andern fährt nun die Strecke auf einem Bein ab. Wer fehlerfrei durchkommt, erhält 10 Punkte. Jedes Abstellen 2 Punkte Abzug. Welche Mannschaft vermag die meisten Punkte zu sammeln?
Auch dieser Wettbewerb wird ohne Stöcke gefahren.
Variante: Die Strecke misst 50—70 Meter. Alle 10 Meter steht neben der Spur ein Stock. Jeder Fahrer muss auf der Höhe des Stockes das Standbein wechseln.

Berg- und Talbahn

An einem leicht geneigten Hang stellt Ihr 5—10 Stocktore in Abständen von 4—6 Metern auf. Die Querstöcke müssen so niedrig liegen, dass man nur durchkommt, wenn man ganz tief in die Hocke geht.
Aufgabe: Jeder muss auf der Abfahrt unter den Toren durch und zwischen den Toren sich voll ausstrecken (Arme hoch).
Jede fehlerfreie Fahrt zählt 12 Punkte. Sturz 4 Punkte Abzug, Berühren eines Tores 2 Punkte.



Variante: Die eine Hälfte jeder Mannschaft steht unten, die andere oben. Auf das Startzeichen fahren die ersten jeder Mannschaft oben ab und durch die

Tore. Unten erfolgt die Uebergabe durch Handschlag. Nr. 2 steigt so rasch wie möglich auf (Grätenschritt, Treppenschritt usw.) und schickt Nr. 3 auf die Reise bis jeder wieder auf seinem Platz steht.

«Hamstern»

Am leicht geneigten Hang. Aufstellung wie Pendelstafette. Es beginnen die Läufer unten am Hang. Auf Kommando starten sie und legen so rasch wie möglich 4—6 Mützen oder Handschuhe in die Fallinie hin. Oben angekommen, lassen sie Nr. 2 durch Handschlag los. Dieser muss nun versuchen, die Gegenstände alle einzusammeln und unten Nr. 3 zu übergeben. Jeder Gegenstand, der nicht erwischt wird, belastet das Konto der Mannschaft mit 2 Schlechtpunkten.

Scharfschützenspiel

Zwei Kolonnen stehen mit einem Zwischenraum von 6 Metern oben am Hang. In der Mitte beider Abfahrtsspuren, ca. 20 m unterhalb der Startlinie, steht auf einem kleinen Schneesockel eine Blechbüchse. Jeder Fahrer trägt drei Schneebälle auf sich. Auf Kommando fahren die beiden ersten jeder Kolonne los und versuchen während der Fahrt die Büchse vom Sockel zu schiessen. Wer die Büchse zuerst trifft, erobert für seine Mannschaft zwei Punkte.

Zickzack-Fahren

An einem leicht geneigten langen Hang legt Ihr in Abständen von zirka 10 bis 15 m — links und rechts versetzt (Zwischenraum zirka 5 m) — Mützen oder Handschuhe auf den Schnee. Ihr müsst nun versuchen, in der Abfahrt durch rasches Umtreten die verschie-

denen Gegenstände einzusammeln. Jeder aufgenommene Gegenstand zählt zwei Punkte.

Variante: Statt der Mützen und Handschuhe steckt Ihr einen Stock ein. Start und Ziel müssen durch ein Tor markiert werden. Es gilt nun, so rasch wie möglich — nur mit Umtreten — diesen Slalom zu bestreiten. Wer kann die Strecke am schnellsten bewältigen?

* * *

Das wichtigste beim Skifahren ist zweifellos das Fahren. Aus diesem Grunde haben wir bis jetzt fast ausschliesslich Fahrübungen beschrieben. Wer fährt, muss aber auch bremsen können. Auch diese wichtige Hilfe kann man in spielerische Formen kleiden und trotzdem das Können steigern.

Bremsprobe

Auf gewissen Strassen sehen wir Dutzende von Bremsspuren. Hier werden sogenannte Bremsproben vorgenommen. Man will feststellen, auf welche Distanz ein Auto angehalten werden kann. Nun, wir wollen etwas Aehnliches auf den Ski ausführen.

An einem gleichmässig geneigten Hang, der wenn möglich talwärts verlaufende Rippen aufweisen sollte (Dachfirst), markiert Ihr die Abfahrtsstrecke und den Punkt, wo mit dem Bremsen begonnen werden soll. Die Bremsstrecke wird in Abschnitte von je 2 m eingeteilt. Wer im ersten Feld seine Fahrt bis zum Anhalten bremsen kann, erhält 0 Strafpunkte, im zweiten Feld 2 und im dritten 4 usw.

Wer hat bei drei Versuchen am wenigsten Strafpunkte?

Präzisionstest

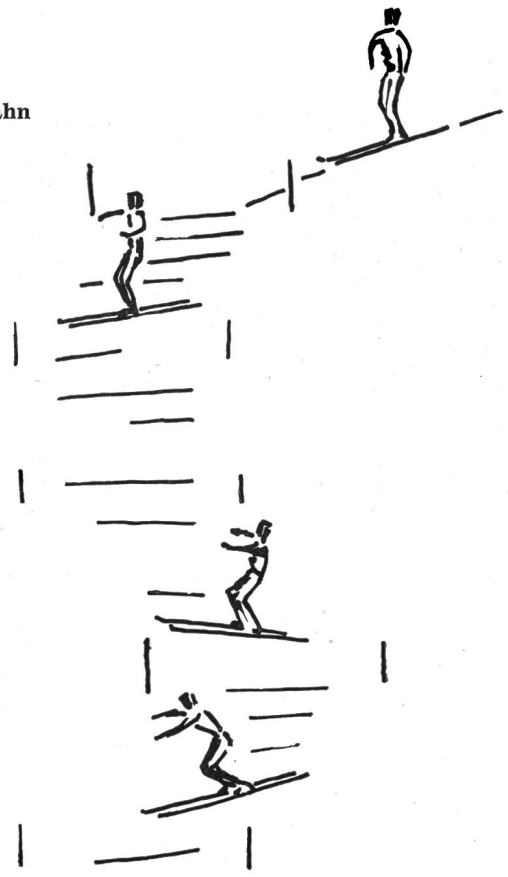
An einem langen Hang stellt Ihr auf Schneesockeln rechts von zwei gleichmässig verlaufenden Abfahrtsspuren je eine Blechbüchse auf (Oeffnung oben). Anfahrtsstrecke bis zu den Büchsen 15 bis 20 m. Vom Startstrich bis zum zehnten Meter (durch Stock markieren) muss geschlossen gefahren werden. Nach der Markierung muss der Fahrer so stark bremsen, dass er einen Schneeball, ohne dass die Büchse umfällt, in diese hineinlegen oder werfen kann. Wer die Büchse

verfehlt oder sie umstösst, muss bis zur Markierung (10 m unterhalb der Startlinie) aufsteigen und das Experiment wiederholen. (Büchsenwart ist der Gruppenführer oder ein Kamerad.) Der nächste jeder Mannschaft darf erst starten, wenn der Schneeball in der Büchse liegt.

Welche Mannschaft braucht am wenigsten Zeit?

Wie Ihr wisst, kann man nicht nur mit der Stemmstellung bremsen, eine sehr wichtige Hilfe ist das seitliche Abrutschen. Auch hier können wir einen kleinen Wettbewerb starten.

Rutschbahn

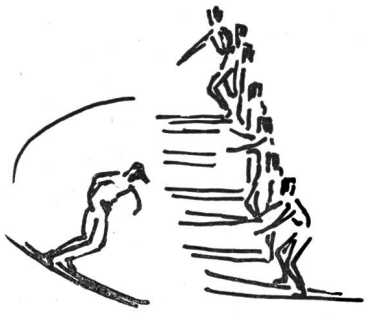


An einem ziemlich steilen und glatten Hang stecken wir mit Stöcken folgende Strecke ab: Start der Anfahrt aus der Schrägfahrt (10 m auf einem flacheren Teil). Wo es steiler wird, also auf der Kante, stecken wir ein Tor. Von diesem Tor muss zu einem zweiten Tor schräg unten abgerutscht werden. Vom zweiten Tor müsst Ihr in der Fallinie zum dritten Tor abrutschen, von dort schräg rückwärts zum vierten und endlich schräg vorwärts zum fünften Tor. Sehr schön ist es, wenn Ihr den ganzen Parcours mit Tannenzweiglein markiert (Zwischenraum zirka 4 bis 5 m). Die eine Fahrt beginnt Ihr von links, die zweite von rechts, Wer kommt am schnellsten über den Parcours, ohne die Markierung zu berühren?
Wenn Ihr noch nicht so sicher seid, dann versucht es mit Teilstrecken.

Da die meisten den Kristiania schon einigermassen beherrschen, wollen wir zum Abschluss noch zwei Spielformen zeigen, bei denen das Schwingen sehr wichtig ist.

Mützen-Staffel

Zwei Mannschaften stehen auf gleicher Höhe an einem Hang (die Fahrer in der Fallinie aufgestellt). Zwischenraum zwischen den Mannschaften 10 m. Auf das



Startkommando fahren die obersten jeder Mannschaft los und schliessen mit einem rassigen Chrigeler bei den untersten an. Die Mütze, die sie tragen, übergeben sie sofort dem Kolonnenletzten, dieser gibt sie weiter bis sie zum obersten Fahrer gelangt. Der setzt sich die Mütze rasch auf und fährt los. In welcher Mannschaft hat der zuerst gestartete Fahrer die Mütze wieder auf dem Kopf?
Bei dieser Staffel kommt es darauf an, dass man einen sauberen Kristiania vom Hang fährt und möglichst präzis unten an der Kolonne anschliesst und ohne Zeitverlust stoppen kann.
Von diesem Spiel bis zum S l a l o m ist es nun kein allzu grosser Schritt mehr. Hier zum Abschluss noch zwei Slalomformen, bei der die Mannschaftsleistung im Vordergrund steht. Ihr steckt einen leichten Slalom ab. Die ganze Mannschaft steht oben beim Start. Jeder Fahrer trägt eine Mütze. Auf Kommando startet der erste Teilnehmer. Der zweite der Equipe darf erst starten, wenn der erste seine Mütze über den Stock des lezten Tores gestülpt hat.
Welche Mannschaft braucht am wenigsten Zeit?
Oder: Ihr steckt einen langen Hang aus mit zirka 30 Toren. Jede Mannschaft zählt 5 Läufer. Der erste steht am Start, der zweite beim 6., der dritte beim 12. Tor usw. Auf Kommando startet der erste. Beim 6. Tor stülpt er seine Mütze rasch dem zweiten Fahrer über den Kopf und los geht es bis zum 12. Tor.
Welche Mannschaft bringt die Mütze zuerst ans Ziel?

Fuchsjagd

Wenn Ihr Euch nun einige Zeit an einem Hang auf diese Weise getummelt habt, könnt Ihr zum Abschluss noch eine rassige Fuchsjagd inszenieren. Am besten könnt Ihr diese in einem coupierten Waldgelände durchführen. Drei Fahrer stülpen sich eine rote Mütze über und ziehen los. Die Grenzen des Spielgeländes müssen selbstverständlich genau bezeichnet werden:

Waldgrenze, Bachgraben, Weg etc. Die drei Füchse erhalten 3 Minuten Vorsprung. Die Verfolger müssen nun die Füchse aufstöbern und fangen. Welcher Fuchs bleibt am längsten am Leben?

* * *

Und nun hoffen wir, es liege noch lange schöner Schnee, damit Ihr alle diese Spielformen selbst ausprobieren könnt. Mit etwas Phantasie könnt Ihr noch manche dazu erfinden.

- Allgemeines Ziel all dieser Uebungsformen ist die Beweglichkeit, von der unser unvergesslicher Taio sagte, sie sei eine der Grundforderungen des Skifahrens, ja der Schlüssel zum beherrschten, guten Fahren.

Skiliteratur

(kleine Auswahl)

Heinrich, Fritz: Ski-Spiele. Ca. 1936. 42 S. Bergverlag Rother, München.

Hahn, Franz: Zweckgymnastik für den Skilauf. 1951. 32 S. Verlag: Buch- und Pressevertrieb, Hilden DE.

Seelos/Vœlk: Abfahrtslauf. 1954. 159 S. Verlag Limpert, Frankfurt.

Brunner, Hans: Ski-Langlauf. 1952. 39 S. Verlag SSV, Bern.

Brandenberger, Hugo: Methodik des Skilaufs und Skimechanik. 1958. 203 S. Interverband für Skilauf, Bern.

Interverband f. Skilauf: Der Skilauf — Le Ski. Schweiz. Skianleitung. 1957. 72 S. (deutsch und französisch). Interverband für Skilauf, Bern.

Lantschner, Hellmut: Skischule. Ein einfacher Weg zur Vollendung im Skilauf. 3. Aufl. 1957. 86 S. Münchner Buchverlag.

Leitfaden: Leitfaden für den Skiunterricht. Band 4 d. Schriftenreihe der Bayerischen Sportakademie. 1957. 84 Seiten. Limpert-Verlag, Frankfurt.

Kruckenhauser, Stefan: Oesterreichischer Schilehrplan. 1956. 119 S. Müller-Verlag, Salzburg.

Joubert, Georges: Ski-ABC. Technique moderne. 1957. 126 p. Edit. Bressanes, Bourg-en-Bresse.

Joubert, Georges: Ski 1957. Technique moderne. 238 pages. Edit. Bressanes.

Wolf, Kaspar: Le christiania, perle et pomme de discorde du ski. 1955. 8 p., Macolin (deutsch und französisch).

Juge, Jean: Le jeu de jambes. La nouvelle technique du ski. Godille — Wedeln — Slalom. 1957. 48 p. Edit. Payot, Lausanne.

Gignoux, Paul: Ski sur les alpes. (Ski de descente). 1956. 161 p. Edit. La table Ronde, Paris.

Louvel, Jean: Méthode de préparation physique pour skieurs et skieuses. 1955. 56 p. Edit. Le Prat, Paris.

Diese Werke sind auch leihweise erhältlich in der Bibliothek der Eidg. Turn- und Sportschule.