

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

**Band:** 15 (1958)

**Heft:** 11

**Rubrik:** Die Skitätigkeit

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.11.2024

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

# Die Skitätigkeit

Urs Weber

## Vorschlag eines Wochenprogrammes

Zeit	Anfänger	Mittlere Fahrer	Fortgeschrittene
<b>Montag</b>	<p><b>Motto:</b>  <b>Bekanntmachen mit dem Gerät</b>                      Gehen — Gleiten, leichte Fahrübungen.</p>	<p><b>Motto:</b>  <b>Erkundung des Geländes in der Nähe der Unterkunft</b>                      Laufen — Fahrübungen.</p>	<p><b>Motto:</b>  <b>Einfahren — Erkunden</b>                      Lauf- und Fahrübungen.</p>
<b>Dienstag</b>	<p><b>Motto:</b>  <b>Wir gleiten und fahren</b>                      Fahrübungen, Schrägfahren, Gleichgewichtsübungen, kleine Wanderung.</p>	<p><b>Motto:</b>  <b>Leichtigkeit — Vielseitigkeit — Beweglichkeit</b>                      Fahrübungen, Schrägfahrt, seitl. Abrutschen, Girlandenfahren, Kristiania zum Hang.</p>	<p><b>Motto:</b>  <b>Mit Freude und Spass zum Schwingen</b>                      Fahrübungen, Schrägfahrt, seitl. Abrutschen, Girlandenfahren, Schwingen in leichtem Gelände.</p>
<b>Mittwoch</b>	<p><b>Motto:</b>  <b>Bremsen und Drehen, Mulden und Wellen stehen</b>                      Schrägfahrt, seitl. Abrutschen, Mulden- und Wellenfahren, Stemmen, Stemmbogen. Kleiner Aufstieg und Ueben in der Abfahrt.</p>	<p><b>Motto:</b>  <b>Angewandtes Stemmen</b>                      Stemmen, Stemmbogen, Stemmkristiania. Aufstieg und Ueben in der Abfahrt.</p>	<p><b>Motto:</b>  <b>Auch der Könnner muss stemmen können</b>                      (Einführung — Anwendung)                      Stemmen, Stemmbogen, Stemmkristiania, Springen, Slalomtraining.</p>
<b>Donnerstag</b>	<p><b>Motto:</b>  <b>Beweglich machen! Beweglich sein!</b>                      Auf leichter Abfahrt Umtreten, Schlittschuhschritt, seitl. Abrutschen, Girlandenfahren, Kristiania zum Hang.</p>	<p><b>Motto:</b>  <b>Kristianiaschulung</b>                      Kristiania z. Hang                      Kristiania Fallinie                      Kristiania v. Hang                      Halbtagswanderung.</p>	<p><b>Motto:</b>  <b>Kristianiaformen ins Gelände gezeichnet</b>                      Tagestour.</p>
<b>Freitag</b>	<p><b>Motto:</b>  <b>Skifahren ist Spiel</b>                      Einführung                      Stemmkristiania.                      Geländespiel und kleine Wettkämpfe.</p>	<p><b>Motto:</b>  <b>Hinein mit Schwung!</b>                      Schwungschulung.                      Leichter Slalomlauf als Wettkampf.</p>	<p><b>Motto:</b>  <b>Tempo — Rasse — Schwung</b>                      Abfahrtstraining.                      Springen.                      Slalom (Wettkampf).</p>
<b>Samstag</b>	<p><b>Motto:</b>  <b>Wir wenden an, was wir gelernt...</b>                      Kleiner Aufstieg mit abschliessender Abfahrt. Heimreise.</p>	<p><b>Motto:</b>  <b>Sicher und sauber</b>                      Aufstieg mit abschliessender Abfahrt. Heimreise.</p>	<p><b>Motto:</b>  <b>Die unzerreissbare Kolonne</b>                      Aufstieg mit abschliessender Abfahrt. Heimreise.</p>

# Skitechnisches

## Allgemeines

Die Schulung des natürlichen, feinen Bewegungsgefühl, das im wohl dosierten Zusammenspiel von Spannung und Entspannung gipfelt, soll auch im Skifahren oberstes Ziel sein. Körper und Gerät (Ski) bilden ein harmonisches Ganzes. Meister ist der, der in jeder Lage und jeder Schneeart mit seinem Willen den Ski dirigiert, der auf jeder Fahrt die Fähigkeit hat, die Richtung nach eigenem Gutdünken zu ändern. Um dies zu erreichen, müssen solide Grundlagen geschaffen werden, die beim Anfänger wie beim Fortgeschrittenen dieselben bleiben, jedoch auf verschieden hoher Stufe (Geländewahl) praktiziert werden. Diese Grundlagen sind sodann Ausgangspunkt für eine intensivierte, ideenreiche Beweglichkeitsschulung, die ihrerseits überleitet zum krönenden Schwingen.

## I. Grundlagen

### Laufen

Die Ski werden in hüftbreiter Spur nach vorne geführt, wobei durch kräftiges Abstossen des leicht gebeugten Standbeines und durch Verlegen des Gewichtes auf das vorschwingende Bein das Gleiten betont wird. Energischer Stockeinsatz vor dem Standbein, wenn das Schwungbein an letzterem vorbeischiebt. (Zug- und Stossbewegung). Leichte, flüssige, rhythmische Bewegung sei das Ziel.

### Fahren

Möglichst aufrechte Körperstellung und schmale Skiführung. Fuss-, Knie- und Hüftgelenk leicht, fast unmerklich gebeugt (Bewegungsbereitschaft). Füsse parallel, Gewicht auf beide Ski gleichmässig verteilt. Körperachse senkrecht zum Hang. Die Arme frei hängen lassen. Bei der Schrägfahrt Bergseite vor, mehr Gewicht auf Talski, Kantenstellung durch seitlichen Hüftknick, sonst wie bei gewöhnlicher Fahrt.

### Stemmen

Aus der Fahrt in die Falllinie Ski durch Auswärtschieben der Fersen in Winkelstellung bringen. Skispitzen zusammen! Beide Ski gleichmässig belastet greifen mit den inneren Kanten ein. Bremswirkung erhöht sich durch stärkeres Verkanten sowie durch Vergrösserung der Winkelstellung und Betonung der Fersenbelastung.

### Seitliches Abrutschen

Aus der Schrägfahrt wird das Abrutschen durch leichtes Hochgehen, verbunden mit Flachstellung der Ski, oder durch eine «knievorschiebende» Tiefbewegung ausgelöst. Auch Betonen des «Talwärtsschiebens» der Skien, wodurch die Kantenwirkung aufgehoben wird.

## II. Beweglichkeit

### Umtreten

Innerer Ski in Winkelstellung bringen. Skienden als Drehpunkt. Aufsetzen und Belasten. Dann äusserer Ski beiziehen. Ausführung ohne besonderen Beinstoss und in leichter Rücklage im Weichschnee; Ausführung mit betontem Beinstoss und in leichter Vorlage auf Piste.

### Schlittschuhschritt

Man belastet bei starker Beugung im Fussgelenk den einen Ski, hebt und winkelt den anderen nach aussen ab. Dann stösst man sich vom belasteten Ski vorhoch weg und tritt auf den abgewinkelten Ski hinüber. Nun gleitet der belastete Ski, und das Spiel beginnt von neuem in der «anderen» Richtung.

### Wellen — Mulden

Welle: Vor der Bodenwelle möglichst aufrechte Körperstellung. Sich durch die Welle «aufsaugen» lassen (Tiefgehen) und in leichte Vorlage übergehen. Mulde: Tief anfahren, in der Mulde aufrichten, am Gegenhang in leichter Rücklage wieder tiefgehen. Kleine Wellen im Fuss- und Kniegelenk ausfedern.

## III. Schwingen

### Kristiania zum Hang

Aus Schrägfahrt leichte Rotation verbunden mit Hochentlastung löst den Schwung aus. Oberkörper nicht bergwärts überdrehen. Durch Verstärkung des Druckes (Knievorschieben) kann die Drehung vergrössert werden. Aufrichten zur neuen Schrägfahrt.

### Kristiania vom Hang

Bewegungsablauf ähnlich wie beim Kristiania zum Hang. Eingeleitet wird der Schwung durch eine Ausholbewegung der Schulter, ausgelöst durch leichte Rotation und Hochentlastung. Plötzliche Richtungsänderung wird vorteilhaft durch Gegenschraube mit Tiefgehen bewirkt.

### Stemmkrystiania

Aus Schrägfahrt Bergski unbelastet anstemmen, verbunden mit leichter Ausholbewegung des Oberkörpers. Nun Gewichtsverlegung auf den bogenäusseren Ski. Nach erster Abdrehung Rotation mit leichter Hochentlastung. Beiziehen des bogeninneren Skis, Schrägfahrt.

# Skimethodisches

## Uebungsaufbau

<b>Spielerische Form</b>	schult schafft	Beweglichkeit, Gleichgewicht Vertrauen
<b>Kernform (grobe Ganzform)</b>	schafft weckt bringt	Bereitschaft, Aufnahmefähigkeit Bewegungsgefühl Erkenntnis
<b>Teilform (Analyse)</b>	stellt vertieft verlangt	Aufgaben Kenntnis viel Ueben
<b>Endform (verfeinerte Ganzform)</b>	fördert ermöglicht schafft bringt	Willen zur Leistung persönliches Gestalten Freude und Genuss reiches Erleben

## I. Grundlagen

### Laufen

Zur Einführung mehrere parallele Spuren (100 m lang) nebeneinander. Später zur Anwendung Spur in wechselndem Gelände, mit leichten Steigungen und Gefälle sowie kleine Waldpartien. Nummernwettlauf — Pendelstafette.  
Laufen mit kurzen Laufschritten.  
Abstoss und Streckung betonen.  
Rhythmuswechsel.  
Stöcke in Mitte fassen, Armschwingen.  
Stocheinsatz leicht und unbetont.  
Gleitmoment, Hüft- und Stocheinsatz stärker betonen.

### Fahren

Zur Einführung am sanft geneigten Hang, der in die Ebene ausläuft. Bei der Anwendung interessantes, kupiertes, mit Wald durchsetztes Gelände aufsuchen.  
Wer kommt am weitesten in die Ebene hinaus?  
Wer kann in der tiefsten Hocke fahren?  
Standübung: Körperhaltung.  
Mit Gleitschritten beginnen und leicht federnd fahren.  
Fahren mit leichtem Knie-wippen und Armschwingen.  
Im Fahren hochwerfen von Handschuhen und fangen.  
Fahren unter Tannästen durch.  
Wer lässt die beste Spur zurück?

### Stemmen

Zur Einführung leichte Kuppe in der Fallinie wählen, die in die Ebene ausläuft.  
Springen zur Grätsch- und Grundstellung.  
Standübung: Stemmstellung.  
Leichtes Anwippen und Sprung zur Stemmstellung.  
Anfahrt in Stemmstellung, mit leichtem Federn.  
Anfahrt in gewöhnlicher Fahrstellung, Uebergehen zur Stemmstellung.

### Seitliches Abrutschen

Zur Einführung gleichmässig geneigten Hang mit glatter Piste oder eine kleine Kuppe suchen. Bei der Anwendung kupiertes Gelände mit vielen «Buckeln».  
Hohe Körperstellung, Ski flachstellen und rutschen lassen.  
Aus Stand: Talski abwärts-schieben, Bergski nachziehen.  
Schrägfahrt, Abrutschen durch Hoch- und Tiefgehen.  
Fortgesetzt abrutschen — anhalten.

## II. Beweglichkeit

### Umtreten

Zur Einführung in der Ebene und an sanft geneigtem Hang. Bei der Anwendung breite, runde Hänge wählen.  
Fahren auf einem Bein.  
Standübung: Umtreten an Ort.  
Aus Schrägfahrt Umtreten in die Ebene.  
Aus Schrägfahrt Umtreten zum Hang.  
Wer kann einen Kreis beschreiben?

### Schlittschuhschritt

Zur Einführung sanft geneigter Hang mit langem Auslauf. Bei der Anwendung leichte, auslaufende Abfahrt.  
Umtreten aus der Fallinie.  
Umtreten vom Hang.  
Standübung: Abstoss schräg nach vorne (Gewichtsverlagerung).  
Zweimaliges Umtreten, wechselseitig.  
Einmaliges Umtreten, wechselseitig.  
do, Abstoss betonen (Schlittschuhschritt).

### Wellen — Mulden

Zur Einführung leicht geneigten Hang mit ausgeprägten Wellen und Mulden. Bei der Anwendung kupiertes Gelände aufsuchen.  
Hoch- und Tiefgehen durch Stock-tore (Fanions!).  
Fahren über sanfte Welle.  
Fahren durch weite Mulde.  
Fahren über Welle und durch Mulde und umgekehrt.  
Fahren aufeinanderfolgender Wellen und Mulden, auch schräg.

## III. Schwingen

### Kristiania zum Hang

Zur Einführung sanfter «Buckel», der vorerst gut getreten werden muss. Anwendung in verschiedenen Schneearten und beim Ueben auf der Abfahrt.  
Abrutschen auf dem «Buckel» aus der Anfahrt.  
Schrägfahrt gegen den «Buckel», Vorhochgehen mit leichter Rotation.  
Verstärkung des Druckes durch Vorschieben der Knie.  
Girlandenfahren.

### Kristiania vom Hang

Zur Einführung Buckel, Kuppe, Rippe (quer zur Fallinie).  
Kristiania zum Hang.  
do aus der Fallinie.  
Kristiania vom Hang um Buckel herum.  
Kristiania am gleichmässig geneigten Hang.  
Schräge Anfahrt immer mehr betonen.  
Kristiania vom Hang mit vorangehendem Gegenschwung zum Hang.  
Anwendung auf der Abfahrt.

### Stemmkristiania

Zur Einführung gleichmässig geneigten Hang, Schnee getreten. Anwendung beim Ueben auf der Abfahrt.  
Stemmbogen einseitig.  
Einseitig Anstemmen und Schliessen während der Schrägfahrt.  
Anstemmen, Gewichtsverlagerung, ausfahren lassen.  
Stemmkristiania.

# Einige Tips

## Vorbereitungen vor dem Ausrücken

### Schüler:

Er kontrolliert seine Lagerstelle. Ja, die Wolldecken sind zusammengelegt. Es sieht alles ordentlich und geordnet aus. Halt, habe ich alles Notwendige bei mir? Hier sind: Windbluse, Ohrenschutz, Handschuhe, Schneebrille, Sonnencreme, evtl. Rucksack mit Klassenmaterial, evtl. etwas Dörrfrüchte als Zwischenverpflegung. Und nun hinunter in den Schuhraum! Die defekten Schuhbündel habe ich gestern abend noch ausgewechselt. Jetzt hinüber in den Skiraum und noch schnell etwas Wachs auf die Latten. Aber was? Halt, hier hängt eine Wachsenanleitung.

### Lehrer:

Er hält seine sieben Sachen selbstverständlich so bereit, dass er frühzeitig auf dem Besammlungsplatz bereitsteht. Die ersten Schüler erscheinen. Er lässt das Material geordnet ablegen und kontrolliert laufend die persönliche Ausrüstung. Er bemerkt, dass Fritz seine defekte Stockschlaufe nicht reparieren liess — schnell, es ist noch Zeit, um den Stock auszuwechseln. Nun stehen alle zehn Schüler auf einem Glied bereit. Kontrolle des Klassenmaterials. Sanitätsbüchse, Ersatzspitze, Schlittenimprovisation, Reparaturtasche. Gut, zu Beginn dieses strahlend schönen Tages erklinge ein Lied oder auch nur ein Jauchzer.

---

## Grundregeln für das Skiwachsen

- Je feiner das Korn, je kälter der Schnee, desto härter das Wachs (dünn auftragen!).
  - Je gröber das Korn, je wärmer der Schnee, desto weicher das Wachs.
  - Je stumpfer und je wärmer der Schnee, desto dicker wird das Wachs aufgetragen.
- Je glatter und je kälter der Schnee, desto dünner wird das Wachs aufgetragen.

Ferner: für Lauf- und Fahrschule, für Beweglichkeitsübungen, Skispiele, kleine Wanderungen wählt man am besten Steig- und Gleitwachs; für längere Abfahrten Abfahrtswachs.

---

## Geländewahl

Jede Uebung hat ihr «Idealgelände», d. h. eine Geländeform, auf der sich die Uebung besonders leicht ausführen lässt. Für die Einführung einer Uebung ist das geeignetste und leichteste Ge-

lände zu wählen. Hierauf soll durch geschickten Geländewechsel die Schwierigkeit mit der gleichen Uebung gesteigert werden.