Kleine Skischule

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): **6 (1913)**

Heft [1]: **Schülerinnen**

PDF erstellt am: **27.07.2024**

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

Kleine Skischule.

Wer das *Skifahren* erlernen will, muss zuerst auf den Skiern richtig gehen lernen.

Beide Beine müssen abwechselnd durch Kniedruck vorgeschoben werden, ohne die Skier vom Boden zu entfernen. Diese Uebung ist ohne Stock und ohne häufige Unterbrechung zu machen. Im Anfang überhaupt ist der Stock vollständig zu vermeiden.

Abfahren. Zum Abfahren stellt man sich an den obern Rand einer nicht zu steilen Halde, die es erlaubt, ohne Schwierigkeit die richtige Haltung zum Abfahren einzunehmen. Beine ganz eng aneinander halten. Der eine Fuss wird etwas vorgeschoben, die Kniee gebeugt, der Oberkörper leicht nach vorn geneigt und die Arme frei gehalten.

Lenken. Drückt man bei der Abfahrt beide Skier nach einer Seite und kantet leicht nach aussen, so entsteht eine Richtungsänderung. Das Körpergewicht verlegt man etwas bogeneinwärts. Diese Angaben gelten nur für einfache Abweichungen aus der eingeschlagenen Talfahrt, wie sie z. B. Hindernisse bedingen. Kleinere Bogen brauchen besondere Vorübungen. Zur Verminderung der Fahrgeschwindigkeit dient besonders der

Schneepflug. Beide Skier werden nach innen gekantet und schräg gestellt, so dass die Enden auseinander kommen. Je grösser der Winkel ist, welchen die Skier bilden und je stärker die Verkantung nach innen wird, um so kräftiger ist die Bremswirkung. Man kann sogar bis zum völligen Anhalten kommen.

Ferner bremsen wir durch das

Stemmfahren. Vor dem Gleitski, welcher das Körpergewicht in leichter Kniebeuge trägt, schieben wir etwas schräg gestellt und einwärts gekantet den Stemmski. Mit diesem gestreckten Fusse verlangsamen wir unsere Fahrt, indem wir den Schnee vor uns herschieben.

Schneepflugstellung.

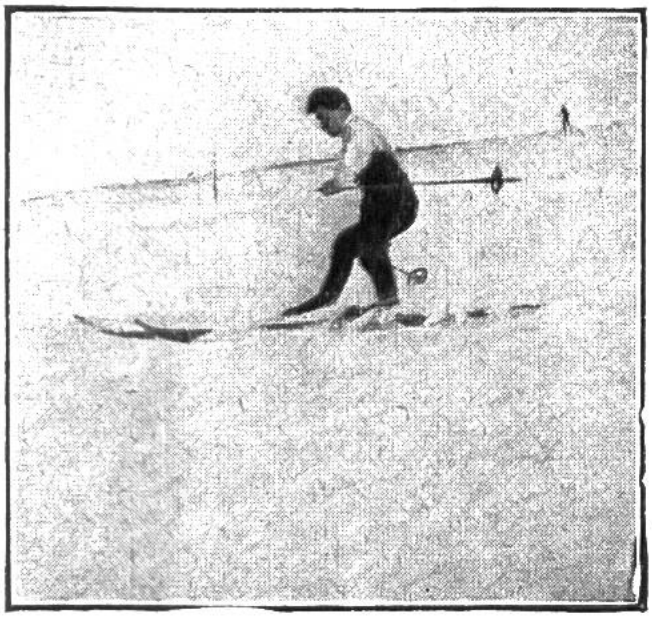
Stellung der Schneeschuhe beim Kristiania.

Ueberträgt man beim Stemmfahren das Körpergewicht vom Gleitski auf den Stemmski, so entsteht der **Stemmbogen.** Man muss jetzt das Bein des schräglaufenden Ski (welcher nun Gleitski geworden ist) beugen und das andere strecken. Sodann zieht man den bisherigen Gleitski parallel zur neuen Richtung und kantet ihn nach aussen. Um der Schwungkraft entgegen zu wirken, muss das Körpergewicht bogeneinwärts verlegt werden.

Wenn wir schräg zum Abhange stehen und die parallelen Skier flach stellen, so werden wir abrutschen. Dieses **Querfahren** hört sofort auf, wenn wir bergwärts kanten.

Wer die Skier nur anschnallt, um im Freundeskreise über unsere schneebedeckten Berge und welligen Hügelreihen unter strahlender Sonne hin zu schweben, dem dürfte das bisher erwähnte für seine Touren genügen. Wer aber mit den Skiern auch sportliche Genüsse sucht und kunstgerecht fahren will, der lerne noch die Schwünge und Sprünge.

Der Kristianiaschwung ist eigentlich nur ein elegant durchgeführter Stemmbogen. Aus der Schussfahrt mit eng geschlossenen



Schmalspuriger Kristiania mit vorgeschobenem innerem Fusse.

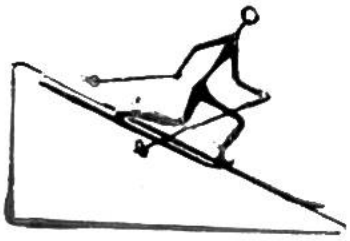
Abgestemmter Kristiania.

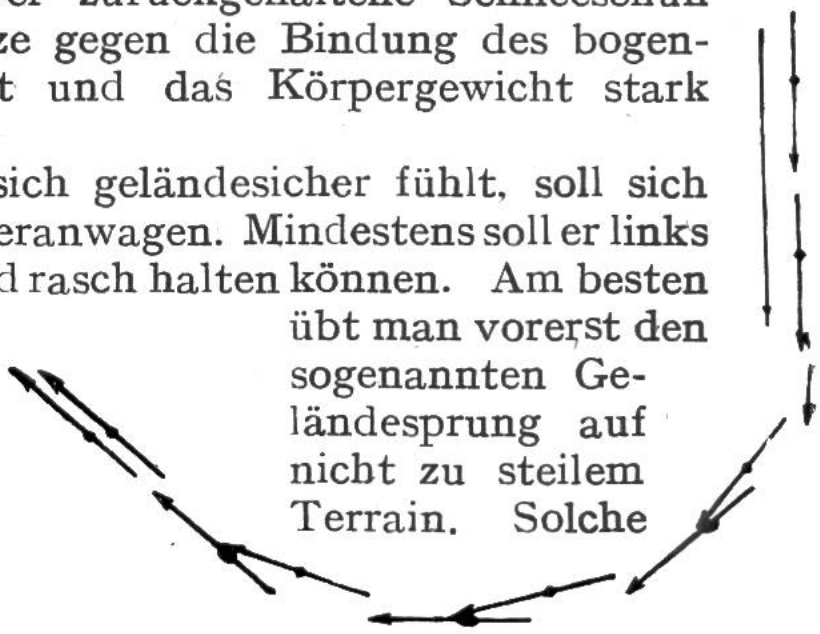
Stellung des Telemark.

Schneeschuhen gehen wir in die Stemmstellung über (A). Mit starkem Fersendruck verlegen wir das Körpergewicht auf den nach innen gekanteten Stemmski, also den bogenäusseren Schneeschuh, und ziehen den bisherigen Gleitski parallel zum Stemmski (B) bei. Je weniger wir bei diesem Beisetzen den Gleitski aus dem Schnee heben, um so mehr nähern wir uns dem reinen Kristiania. Das Körpergewicht liegt nach innen und hinten. Der Gleitski soll nicht zurückbleiben, sondern allmählich ca. 20 cm vor dem bogenäussern stehen. Mit Ausdauer und Uebung gelingt es, den Kristiania mit fast parallel stehenden Skiern zu fahren.

Der Telemarkschwung lernt sich am leichtesten durch häufiges Abfahren in der Telemarkhaltung, welche bis zum Niederknien mit dem nachgezogenen Bein übertrieben werden kann. Das Körpergewicht liegt im Gegensatz zum Kristiania nach vorn. Aus der eng geschlossenen Schussfahrt stemmen wir mit dem bogeninneren Schneeschuh ab und führen den bogenäusseren Ski mit stark gebeugtem Knie langsam in die Telemarkhaltung über. Der zurückgehaltene Schneeschuh wird mit seiner Spitze gegen die Bindung des bogenäusseren Ski gedrückt und das Körpergewicht stark nach innen verlegt.

Sprünge. Nur wer sich geländesicher fühlt, soll sich an die Sprungtechnik heranwagen. Mindestens soll er links und rechts abbiegen und rasch halten können. Am besten übt man vorerst den sogenannten Geländesprung auf nicht zu steilem Terrain. Solche





Stellung der Skier beim Telemark.

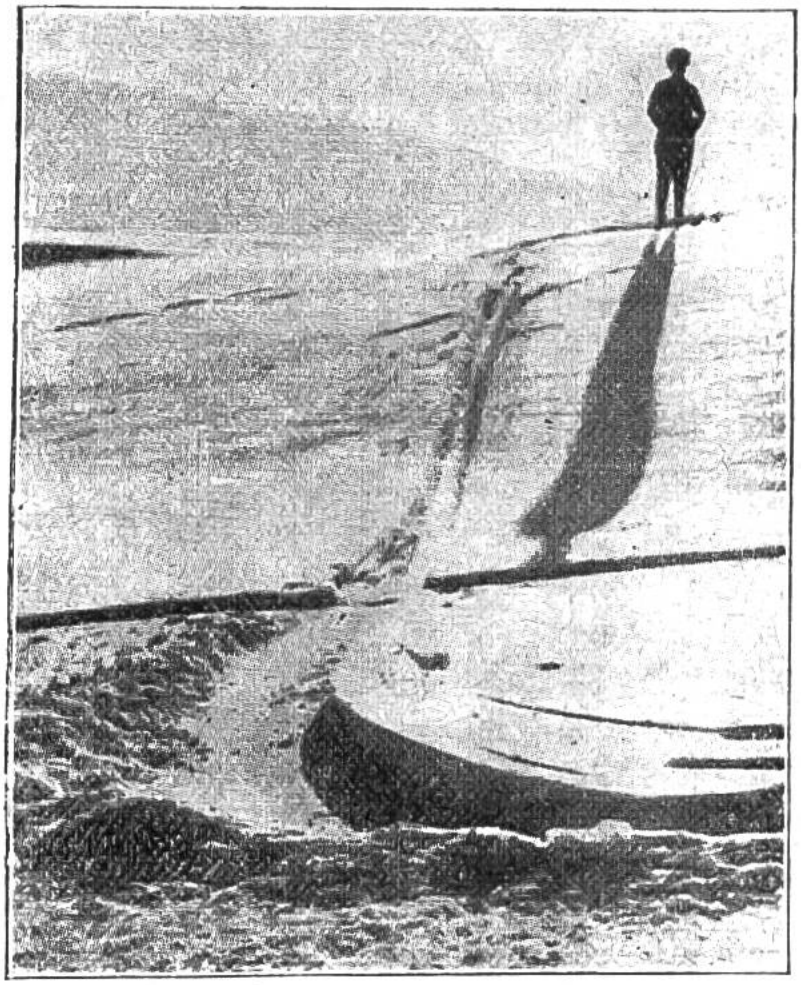
Der Telemark.

Gelegenheiten finden sich fast bei jeder Tour. Hat man sich darin etwas geübt, so wird man später an die eigentliche Sprungschanze gehen. Man nähert sich ihr „in der Hocke", d. h. mit schwach angezogenen Beinen und vorwärts geneigtem Körper. Im Moment da man die Kante traversiert, schnellt man sich vorwärts hoch, richtet sich gerade auf und kreist mit den Armen langsam vor-hoch-rückwärts. Im Aufsprunge beugt man sich vorwärts und geht zur Milderung des Stosses in die Telemarkhaltung über. In der Ausfahrt richtet man sich abermals auf und hält in einem Schwunge an. Während des Sprunges sollen die Skier parallel und eng aneinander liegen.

Das Terrain muss unter der Sprungschanze in einen Neigungswinkel von etwa 20—30° übergehen. Die Schanze selbst darf nicht zu tief liegen, damit man nicht in die Ebene springen muss.

Selbstverständlich lassen sich bei Touren die verschiedensten Bögen, Sprünge und Stellungen aneinander reihen. Alle diese Tricks erlernen sich in der Praxis und aus den ad oculos demonstrierten Beispielen eines Freundes weit besser als nach

den papierenen Ratschlägen. Nur wer mit kühnem und furchtlosem Draufgängertum seine eigene Schule macht, wird das Skifahren von Grund aus beherrschen.



Die Spur des Telemark.

Die Taschenuhr als Kompass.

Beinahe so einfach, wie von der Taschenuhr die Zeit abzulesen, ist es, nach ihr die Himmelsrichtungen zu bestimmen. Richtet den Stundenzeiger gegen die Sonne, in der Mitte der kürzeren Distanz (vorwärts oder zurück) vom Stundenzeiger nach der Zahl 12 liegt Süden. Prägt euch diese einfache Methode des Orientierens gut ein; sie kann euch eines Tages auf euern Wanderungen, sei es beim Kartenlesen, oder wenn ihr euch verirrt habt, gute Dienste leisten. Zur Nachtzeit orientiert man sich am besten nach den Sternen, doch ist dies nicht so einfach. Wir erwähnen deshalb als Orientierungsmittel das Moos u. die Flechten an Baumstämmen; sie wachsen auf der Wetterseite, zeigen also gegen Westen.