Zeitschrift: Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst

Band: 25 (1935)

Heft: 4

Artikel: Die Schweizer Einheits-Skischule

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-634650

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

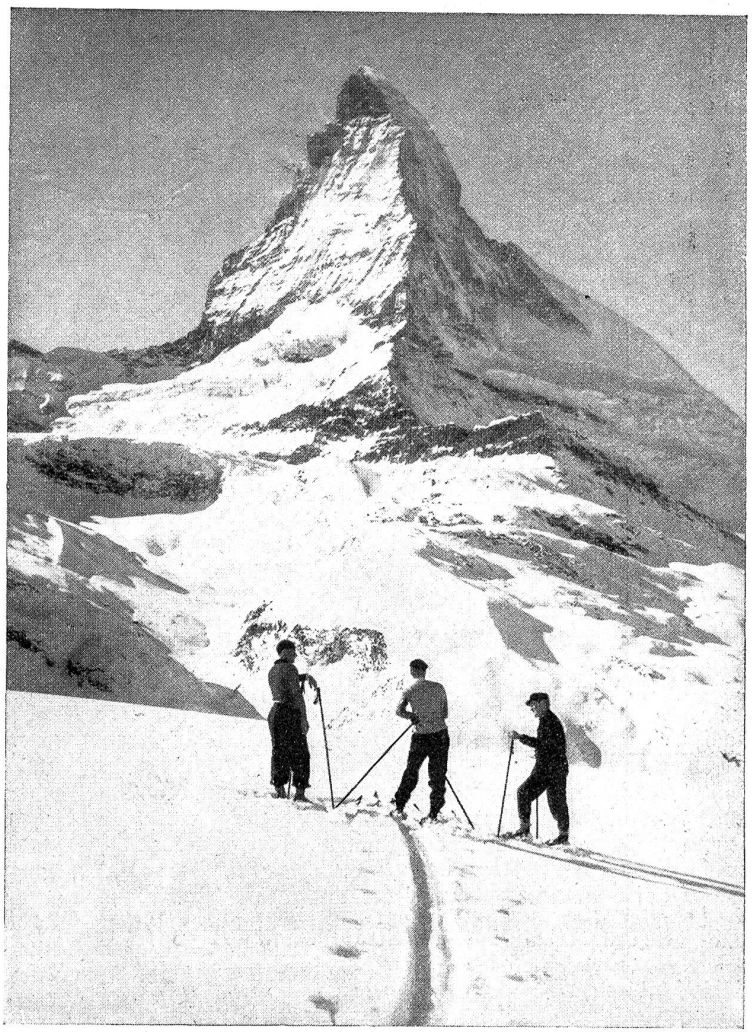
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 09.07.2025

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

Kühne Skiwanderer streifen auch über die Pässe ins Saastal hinüber, von der Bétempshütte zur Britanniahütte ob Saas-Fee. Sie finden in diesem majestätischen Lande des schweigenden Winters mehr, als was Menschenwort mit unzulänglicher Kraft zu schildern vermag. So treibt Winterfreude in hell bestrahlten, südlichen Höhen, beim Skirennen der Elite in Zermatt und, wo es sei in diesem auserlesenen Ecken unseres lieben Schweizerlandes, ihr fröhliches und gesundes, ausgelassenes und auch selbstbesinnliches Wesen. Das ist der Winter in Zermatt.

Dr. Fritz C. Moser.



Skifahrer am Fusse des Matterhorns.

Zwei Wintergedichte.

Von Fr. Hossmann.

I.

Nun lenkt der Winter seinen blanken Schimmel
Behaglich blinzelnd durch das tote Land.
Er hält die Zügel lässig in der Hand
Und äugt empor zum nebelblassen Himmel.

Im Schneegeschmeide glitzern alle Hecken.
Der Schimmel wiehert, Raben flattern träg.
Im Wald verliert er sich auf schmalem Weg
Und sieht ein Füchslein seine Zähne blecken.

Die silbergrauen Buchen stehn wie Greise
Entkräftet da, so gottergeben still.
Des Winterschimmels Schellen schüttern schrill.
Und Flocken rieseln nieder, dicht und leise.

II.

Des Himmels grauverhängte Tore sprangen.
Da stob der Silberfalter loses Heer
Und wandelte, im Taumeltanz befangen,
Die Erde in ein blendend weißes Meer.

Nun tragen alle Dächer helle Hauben.
Und Greisenhaar die Bäume der Alleen.
Auf Brunnensäulen rasten weiße Tauben.
Der Stahlschuh sirrt auf marmorblanken Seen.

Die Sonne äugt aus bleichen Wolkenflören.
Es gleißt und glimmt das Feld wie Diamant.
Und hungernd hockt in schneeverhangnen Föhren
Ein Krähenschwarm, von Gram und Trost gebannt.

Die Schweizer Einheits-Skischule.

Zweiundfünfzig Skischulen begannen letzten Winter ihre Arbeit nach dem Lehrplan der Schweizer Einheitstechnik. Ein gewaltiger Erfolg war ihnen beschrieben. Von Weihnachten bis Ostern verzeichneten sie insgesamt die unerwartet hohe Zahl von 120,000 Tagesschülern. Im kommenden Winter wird die Bewegung anwachsen. Der verheißungsvolle Anfang verspricht eine glänzende Entwicklung.

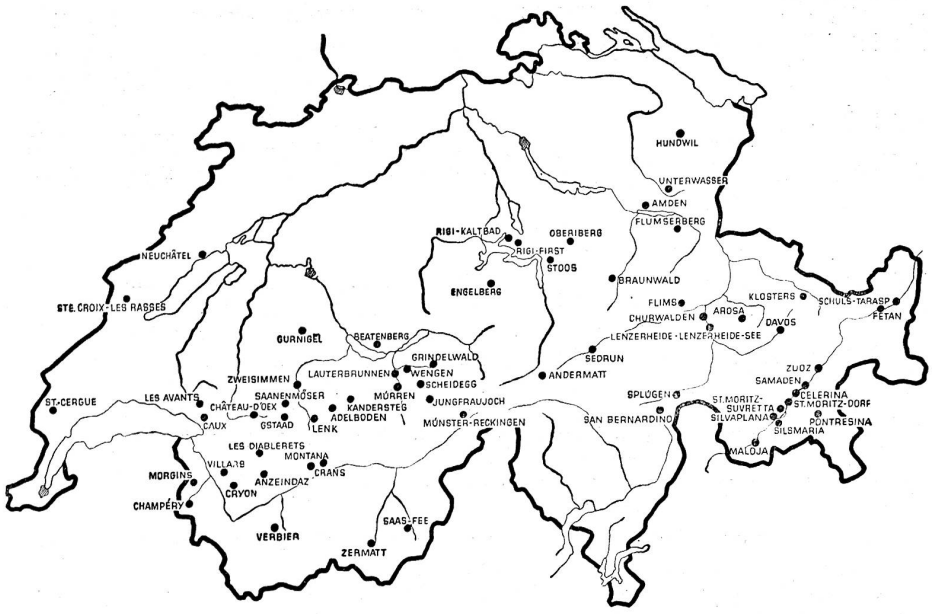
Skifahren und Skifahren sind zweierlei. Es gibt Stümper, und es gibt Könner; manch ein Stümper hätte wohl das Zeug zum Könner. Mut und Wille genügen nicht immer, wenn man es zu etwas bringen will. Dazu gehört ein klarer Plan, ein gangbarer Weg und ein leitendes Vorbild.

Es gibt nur ein vollkommenes Skifahren; denn die Gesetze der Physik sind eindeutig und streng, und ihnen unterliegen alle Stellungen und Bewegungen des Skilaufs. Genaue theoretische Erkenntnis, reiche Erfahrung und scharfe Beobachtung bilden die Grundlage der Schweizer Einheitstechnik.

Aus Pech, Glück und Zufall zimmert sich wohl einer mühselig „seine" Technik. Doch wird er das Gefühl nicht los, daß er viel spielender und vor allem viel richtiger Skifahren lernte, wenn er nur wüßte, wie vom Einfachen zum Schwierigern fortschreiten, wenn er nur die beste, unfehlbare Methode kennte. Nur theoretische Anleitungen, wie ja manches gute Buch sie gibt, geben ihm wohl guten Rat und gute Winke, doch führen sie ihn nicht zum Ziel. Auf seine Veranlagung und auf sein Uebungsfeld kann das Buch nicht Rücksicht nehmen. Theorie und Praxis, ein allgemeingültiger Lehrplan und ein ganz bestimmter Lehrer können

Abfahrtstellung.

dem Anfänger erst die Anleitung geben, die ihm Fehler und Irrtümer erspart.

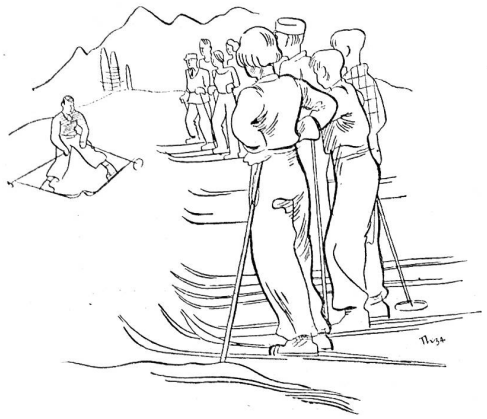


Karte der schweizerischen Skischulen.

Die richtige Methode ist im Stoffplan der Schweizer Einheits-Skischule festgelegt. Der Schweizer Skilehrer, der nach dieser Methode unterrichtet, versteht es, sie in jedem einzelnen Fall anzuwenden. Für seine Aufgabe ist er in hohem Maße qualifiziert. Seine Leistungen an nationalen und internationalen Sportwettkämpfen empfehlen sein hohes Können. Er ist aber auch ein prächtiger Mensch. Sportlich durchtrainiert, als Sportsmann kameradschaftlich, als Kamerad guter Erzieher, als Erzieher und Lehrer streng und rücksichtsvoll zugleich, bürgt er für einen erstklassigen Unterricht. Er spricht mehrere Sprachen, er kennt seine Heimat, seine Berge, er kennt das Uebungsgelände sehr genau.

Der Unterricht wird in kleinen Klassen erteilt, in denen alle Schüler nahezu das gleiche Können zeigen. Die gründliche Bemühung um den einzelnen Schüler garantiert allein rasche und erfreuliche Fortschritte. Besondere Sorgfalt wird den körperlich benachteiligten oder etwas ängstlichen Skischülern gewidmet. Ueberall wird darauf Bedacht genommen, den örtlichen Verhältnissen Rechnung zu tragen, Kinderklassen oder Rennklassen aufzustellen, wenn dafür Bedarf eintritt. Auch dem Tourenwesen wird ein breiter Spielraum eingeräumt.

Sechs Stufen umfaßt die schweizerische Einheitstechnik: Das Gehen im Gehschritt und im Gleitschritt, das Steigen im Steigschritt, Treppenschritt und Grätenschritt wird zuerst gelehrt. Beim Fahren spielt die Körperstellung eine große Rolle. Vorlage und Rücklage, hohe, mittelere, tiefe Stellung und Ausfallstellung müssen erfaßt werden. Wie diese Stellungen je nach dem Gelände eingenommen werden müssen, lernt der Schüler auf der zweiten Stufe. Mit dem richtigen Stemmen und dem seitlichen Abrutschen gewinnt er die Technik der Fahrtbremsung. Die Kenntnis der Stemmwirkung und der Drehwirkung, welche aus Körperkraft, Schwungkraft, Eigengewicht und Steuerwirkung beim Stemmbogen und beim Pflugboden entsteht, ist grundlegend für alle Richtungsänderungen. Wie die Schwünge gezogen oder gerissen werden, Kristiania und Telemark, wird auf der fünften Stufe gezeigt, und auf der sechsten endlich wird das Letzte, Kühnste angepackt, die Sprünge, Drehsprung und Geländesprung.



Stemmstellung.

Die Berufsskilehrer der Schweizer Skischulen werden staatlich ausgebildet und patentiert. Die kantonalen Patentprüfungen basieren auf der schweizerischen Einheitstechnik. In einzelnen Kantonen ohne Patentgesetze wird die Ausbildung der Skilehrer in den Kursen des Interverbandes für Skilauf vollzogen, wodurch auch hier die Einhaltung der Einheitstechnik garantiert wird. Sämtliche Skischulleiter sind in besonderen Kursen auf ihre Aufgabe eingeschult worden. So führt die Einheitstechnik alle ihre Leute Schritt für Schritt dazu, sich einzureihen in die große Schar der Wettkämpfer und an all den Wettspielen teilnehmen zu können, die den Winter so prächtig und abwechslungsreich beleben; nach dem Kurse ist der Wettkampf die beste Förderin jedes weitern Fortschrittes. Eine Schußfahrt oder eine Slalomabfahrt zwingen ihn, die in der Schule erarbeiteten Fertigkeiten zur letzten Vollkommenheit zu steigern.

Lebe vernünftig!

12 Gesundheitsregeln.

Das Deutsche Rote Kreuz hat ein Gesundheitsmerkblatt herausgegeben, das an die Spitze seiner 12 Regeln die Forderung „Lebe vernünftig!" stellt. Vor dem Essen Hände waschen! Wohnung sauber halten! Kräftige deinen Körper durch Leibesübungen, aber übertreibe nicht! Pflege die Zähne! Gut gekaut ist halb verdaut! Iß Schwarzbrot und Vollkornbrot! Gemüse, Salate, Tomaten, Früchte sind bei der Ernährung besonders wichtig! Meide Alkohol und Tabak! Hüte dich vor Geschlechtskrankheiten! Denke daran, daß die Tuberkulose eine ansteckende Krankheit ist! Achte auf hartnäckige Wunden und Geschwüre, Verhärtungen und Knoten, Blutungen ohne ersichtliche Ursache, Abmagerungen ohne erkennbaren Grund. Sie können krebsverdächtig sein! Achte frühzeitig auf Körperfehler! Die Hälfte allen Krüppeltums ist vermeidbar! Schütze das heranwachsende Geschlecht schon vor der Geburt! Mütter, stillt eure Kinder selbst! Die Schlußregel gilt dem kommenden Geschlecht: Bedenke, daß du Enkel bist und Ahnherr sein sollst. Denke rechtzeitig, daß die Ehe nur dann eine sittliche Grundlage hat, wenn der ehrliche Wille zur Aufzucht einer hinreichenden erbgesunden Nachkommenschaft besteht. Heirate nicht ohne Gesundheitszeugnis! Das Schicksal eines Volkes wird bestimmt durch die Anzahl seiner gesunden und vollwertigen Bürger. W. K.