Sinn und Zweck der Trockenskikurse

Autor(en): **Flückiger, Alfred**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Ski : Jahrbuch des Schweizerischen Ski-Verbandes = Annuaire de l'Association Suisse des Clubs de Ski**

Band (Jahr): **26 (1930)**

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-541455

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

Sinn und Zweck der Trockenskikurse.

Lange hat es gedauert, bis sich Trockenskikurse durchsetzten. Manche harten Vorurteile (die Sportvorurteile sind die hartgesottensten!) galt es in Wort, Schrift und unentwegtem Beispiel zu überwinden. Heute sind vielerorts die Werte erkannt, anerkannt; es hat eingeschlagen. Nicht, dass der im Trockenkurs vorbereitete Anfänger oder Fortgeschrittene mit dem ersten flockigen Schnee gleich auch als Skimeister aus den Wolken falle.

Der Trockenkurs mit Ski will *Vorbereitung* sein. Darum soll er vor dem Einwintern, spätestens im Oktober beginnen und mindestens bis zum Augenblicke dauern, wo die Schneefahrten einsetzen. Es steht fest, und jeder erfahrene, neutrale Skilehrer muss bedingungslos zugeben, dass der im Trockenkurs vorbereitete Skiläufer auf dem Schnee bedeutend raschere Fortschritte tut, als der Nichtvorbereitete.

1. Ein Trockenskikurs bezweckt — technisch gesagt — die spezielle Vor- und Ausbildung derjenigen körperlichen Betätigungen, die besonders beim Skilauf in Frage stehen.

Die Bewegungen unseres Körpers, die Muskel- und Knochenarbeit, vollzieht sich streng nach den Gesetzen der Mechanik. Wird an die Füsse ein immerhin ordentlich belastendes Skilaufgerät geschnallt, so erhalten die betreffenden Muskelpartien, die Gelenke, sowie ihre Bänder eine bedeutende Mehrleistung in Bezug auf Hebung, Drehung, Zug, die sich dann auf dem glatten, ungefügen Schnee noch einmal steigert.

Der Trockenkurs will nun in vorteilhafter Weise die entsprechenden Glieder unseres Körpers sorgfältig und alsgemach an ihre vermehrte, ungewohnte, durchaus nicht alltägliche Mehrleistung gewöhnen durch sorgfältig ausgewählte, methodisch einwandfrei zusammengestellte Uebungen mit Ski an den Füssen, er will durch vernünftig aufbauendes Training Muskeln und Gelenke unter grössrer Leistung sich einspielen lassen.

Schwächeren Naturen und besonders den Damen sei sehr empfohlen, sich auf den Schnee vorzubereiten; denn feine Körper dulden nichts Sprunghaftes. Gleich hier sei auch wieder dafür eingetreten, die *Kurse nach Geschlechtern* zu trennen. Eine Turnstunde, gemischt aus Männer- und Frauenturnen, könnte heute auch nicht mehr bestehen.

2. Der Trockenskikurs zielt aber auch ab — umfassend physiologisch gedacht — auf eine allgemeine körperliche Durch-

arbeitung und Kräftigung aller Organe nach den Grundsätzen der modernen Physiologie.

Die rein technischen Aneignungsübungen müssen, über sich erweitert, hinauswachsen und Beziehung zum gesamten Muskel-, Knochen- und Organsystem gewinnen. Nirgends ist wohl die Gefahr der Einseitigkeit so verlockend, wie bei Kursen mit Ski an den Füssen. Es braucht in dieser Hinsicht — wie die turnerische Fachliteratur heute propagiert — nicht eine unendliche Auswahl turnerischer Uebungen, sondern es genügt, wenn grundlegende, allgemeine Uebungen in einigen typischen Variationen gebracht werden. Das Hauptaugenmerk liegt dann einfach in immer erweiterter, regelmässig-rhythmischer Wiederholung. So werden mit der Zeit alle Organe sich kräftigend umstellen und unter funktioneller Anpassung ihre Arbeit möglichst günstig verrichten. Das ist ja gerade — maximale Arbeitsleistung bei äusserster Sparsamkeit aller Kräfte — Ziel und Absicht jeden Trainings.

Bei dieser planmässigen Körpervorbereitung — technisch beginnend und allgemein-körperlich endigend — bei dieser Vorbereitung auf die vermehrte Beanspruchung im Skisport (Aufstieg, Abfahrt, Touren) müssen auch die Nerven, die Kreislauforgane und die geistigen Fähigkeiten — Energie, Wille, Mut — sich entwickeln. Ihre edelste Pflege allerdings bietet dann die eigentliche Ausübung des Skisportes. Es sei noch betont, dass aber in diesem Zusammenhange das Sporttraining auf Höchstleistungen nicht berührt sei; das ist ein Sondergebiet, das erst auf diesen allgemeingültigen Grundlagen aufbaut.

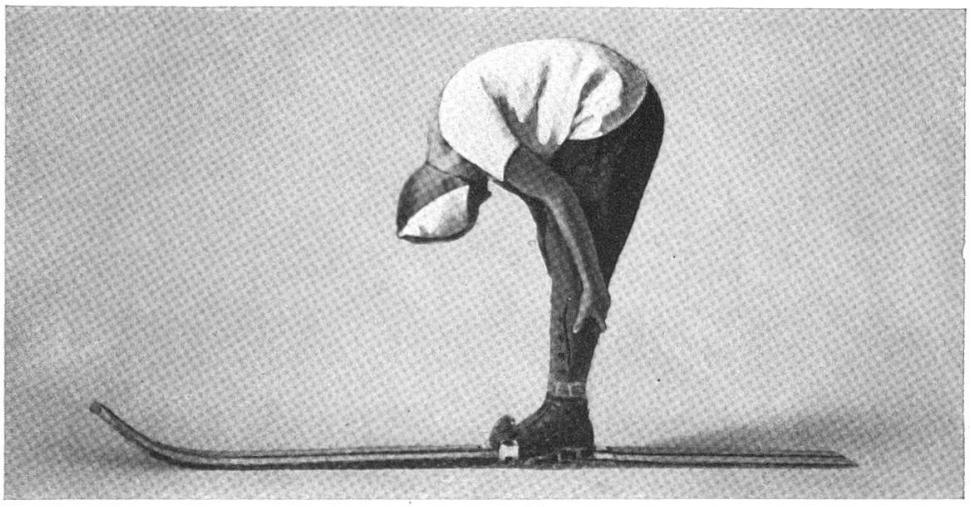
3. Der Trockenskikurs hält es mit der besondern Förderung der Gleichgewichtsbeherrschung als dem wesentlichsten Prinzip des Skilaufes.

Jedes Fallen rührt her von Gleichgewichtsstörung. Wem es nicht gelingt, den Körper während der Abfahrt stets in ausgeglichener Balance zu halten, jedem Ruck sofort durch ausgleichende Gegenbewegung zu begegnen, jedes seitliche Abweichen sofort aufzuheben, der ist mit der Skilaufkunst bald am Boden.

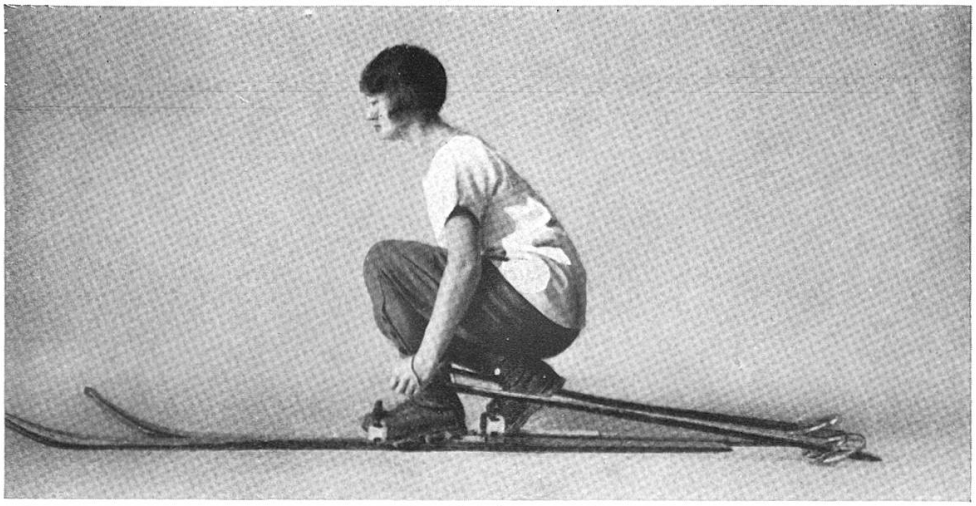
Durch ausgiebige Anwendung von Gleichgewichtsübungen aller Art, kann der Gleichgewichtssinn ausserordentlich gefördert werden, können die entsprechenden Muskelpartien zu straffer, fixer Reaktion erzogen werden. Und das ist unbedingt notwendig; denn die Gleichgewichtsbeherrschung ist immer sehr ermüdend, das kann einem am besten zum Bewusstsein kommen bei langen anstrengenden Abfahrten; die kleinste,

Ski-Trockenkurs

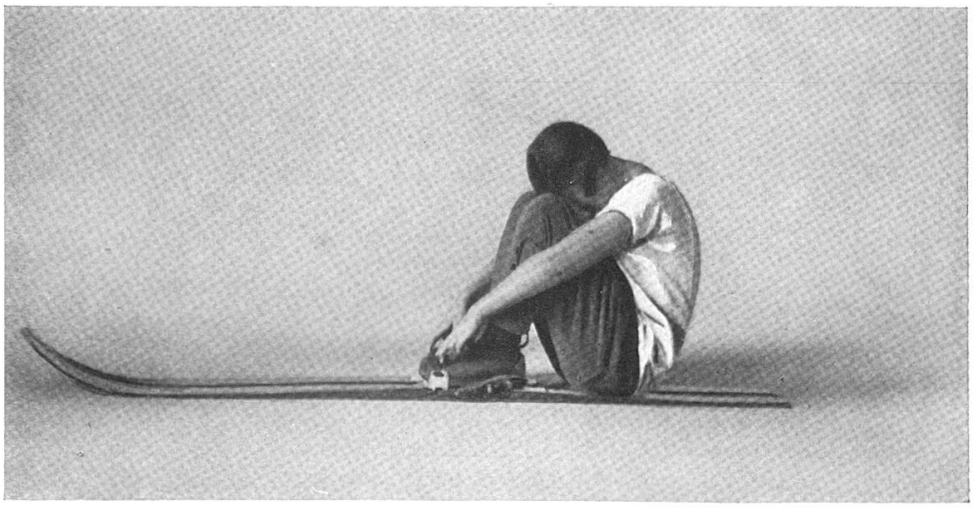
Bilder aus Alfred Flückiger: „Mein Skilehrer".



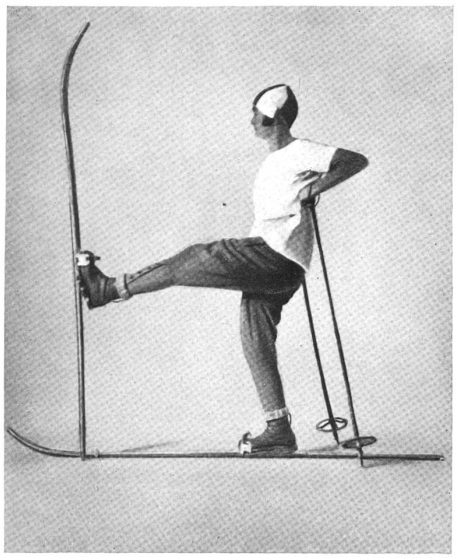
Ski-Grundstellung. Rumpfbeugen vorwärts



Tiefe Abfahrtsstellung



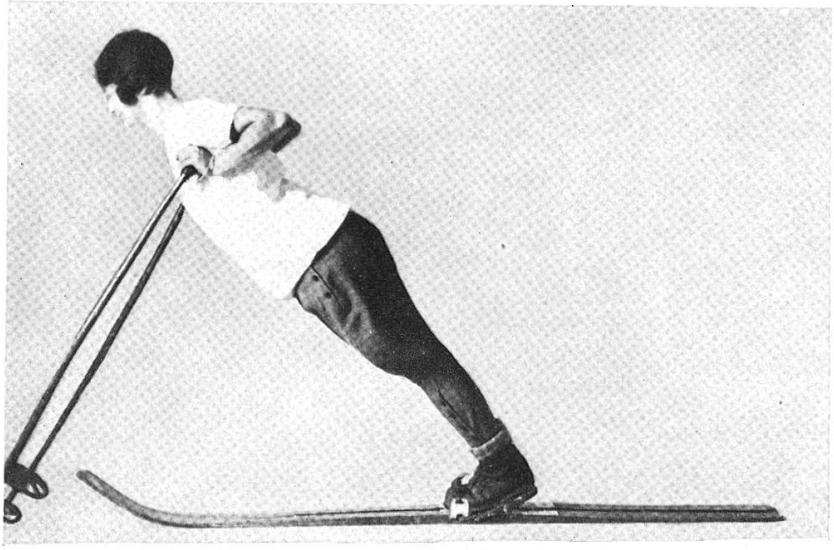
Hinunterhocken auf Ski-Hinterenden

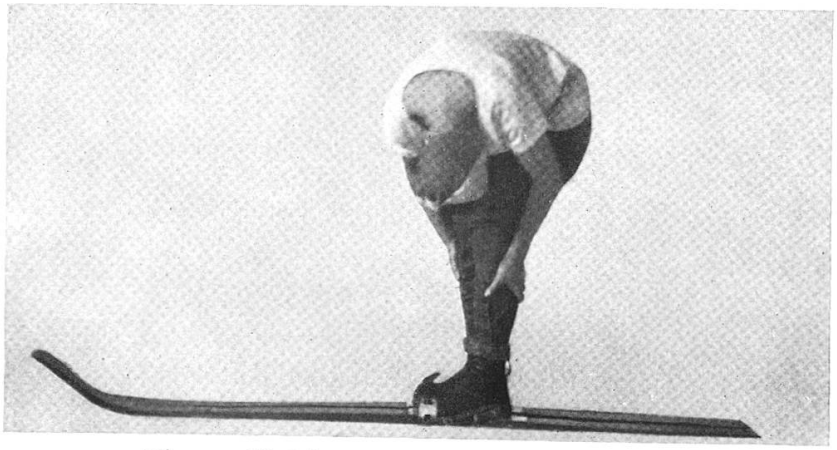


Spreizstellung beim Skiwenden

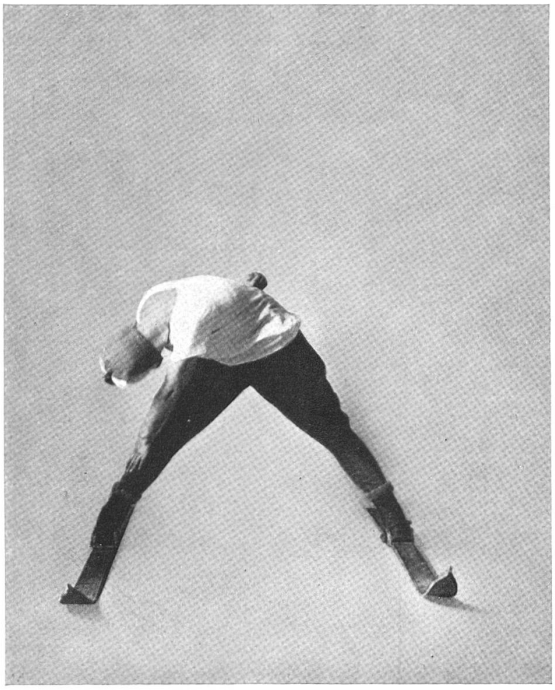
Ski-Nachziehen nach dem Wenden

Kreuzstellung

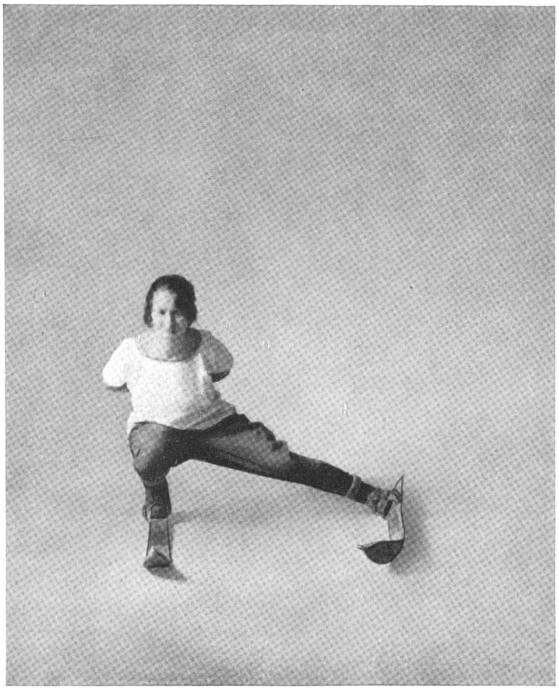




Oben: Knickstütz zwischen den Stöcken
Mitte: Balance-Übung
Unten: Grundstellung; Rumpfdrehbeugen



Grätschstellung. Rumpf-Drehbeugen



Grätschstellung. Tiefes Kniebeugen

unscheinbarste Bodenwelle, der leichteste Ruck kann einen ermüdeten Läufer hinwerfen.

4. Der Trockenskikurs ist ein fortwährendes Hinarbeiten auf die unbedingte Forderung der federnden Lockerung, die im Skilauf das non plus ultra ist.

Steifbeinig wird sehr viel gefahren unter dem Einfluss der Furcht vor dem Hang, und unter der Beklemmung, das Gleichgewicht zu verlieren. Prächtig im Gleichgewicht sitzende Läufer federn und tanzen die Hänge spielend hinunter. Die Skifahrkunst aber sitzt nicht nur in den ausbalancierenden Hüften, im mitschwingenden Oberkörper, sondern eben so sehr in *locker federnden Knien.*

In den elastischen Knien wird jeder brüske Schlag aufgefangen, stark gemildert ohne direkte Uebertragung auf den übrigen Körper. Federnde Knie lassen den Körper möglichst ungeschoren über Geländewellen und Unebenheiten gleiten; federnde Knie wiegen Mulden aus, fangen bei Sprüngen weich auf; federnde Knie sind ganz allgemein die schlechthin notwendige Voraussetzung für ein ausgeglichenes Abfahren.

Dies wäre etwa Sinn und Zweck der Trockenskikurse, die sich sicher auf dem Schnee bezahlt machen, und wie! Dies alles, samt einer ruhig gesammelten Arbeit ohne den heroischen Kampf mit dem glatten Schnee, bietet der Trockenskikurs. Recht viel, nicht wahr? Die hier zum Aufsatze eingestreuten Bilder mögen einen Begriff geben, wie die Sache etwa gemeint wäre. Ueber den gesamten methodischen Aufbau und die Auswahl der Uebungen für jedes Gebiet, vom Abfahren bis zur Schwungschulung, siehe ergänzend die neueste Auflage «Mein Skilehrer».

Erlebnishaft und praktisch, geistig wie körperlich vorbereitet, sozusagen mit der ganzen Skifahrschule in Kopf und Knochen, zappelt und vergeht der Skiläufer fast bis die ersten weissen Fetzen vom Himmel wirbeln.

Alfred Flückiger.

Der Großstädter — Scherenschnitt Linel Brunner