Zeitschrift: Die Schweiz = Suisse = Svizzera = Switzerland : offizielle Reisezeitschrift der Schweiz. Verkehrszentrale, der Schweizerischen Bundesbahnen, Privatbahnen ... [et al.]

Herausgeber: Schweizerische Verkehrszentrale

Band: - (1935)

Heft: 11

Artikel: Schweizer Skifahrtechnik

Autor: Rubi, Christian

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-778991

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: 08.07.2025

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

In rasender Schussfahrt – En plein « schuss » – Speed!

Schweizer Skifahrtechnik

Im Mittelpunkt des schweizerischen Einheitsskilaufs steht unbestritten die Abfahrt. Dazu gesellen sich die nötigen Schwünge und ein wohlgeschultes Gehen und Bremsen. Das jahrzehntelang in unverantwortlicher Weise vernachlässigte Gehen wurde endlich in seinem unterrichtsmethodischen Wert erkannt und ins rechte Licht gerückt. Fortbewegung auf Ski in der Ebene und Anstieg am Hang lehren den Anfänger richtig auf den Brettern stehen, gewöhnen ihn an ihre Führung und Beherrschung in allen möglichen Lagen und lösen das so wichtige Gefühl aus für Gleitbewegung und Vorlage. Ausserdem dient die Gehschule der Gesamtlockerung und erzieht den Körper zum Mitschwingen und Mitarbeiten bei der Tätigkeit einzelner Glieder. So merkwürdig es klingen mag, der heutige überkultivierte, vergeistigte Mensch besitzt vielfach nicht mehr die nötigen Koordinationen zu einer natürlichen, gelösten, mühelosen Fortbewegung, sei es auf Ski oder zu Fuss. Darum lernen wir gehen!

Das freie, gleitende Gehen ist der Schlüssel zur Abfahrt, dem Zweck und Ziel des Skilaufs breitester Massen. Sinn und Aufgabe des Abfahrtslaufes bestehen in der Ueberwindung ungezählter Hindernisse und Schwierigkeiten, die uns die verschneite Landschaft entgegenbringt. Der Weg zur Tiefe ist ein ununterbrochener Kampf um das Gleichgewicht, das seelische und körperliche . . . und hier, gerade hier setzt die Schule ein. Sie vermittelt dem Körper die denkbar standsicherste, günstigste, wenig ermüdende Abfahrtsstellung, die in der nach Geländeform und Schneebeschaffenheit mehr oder weniger ausgeprägten Kniebeugestellung für alle Zeiten gefunden und festgelegt worden ist. Der Oberkörper steht möglichst aufrecht, die leicht vorgehaltenen Arme hängen lose in den Schultern, Hüft-, Knie- und Fussgelenke sind angemessen gebeugt und locker, die Knie vorgedrückt, kein Muskel überspannt, kurz, es ist die Stellung grösster Reaktionsfähigkeit und Elastizität. Augenblicklich kann die Standfläche vergrössert, der Schwerpunkt tiefer gelegt werden, augenblicklich lassen sich Gleichgewichtsstörungen mit einem Mindestmass von Kraft durch Vor- oder Rücklage, durch Ausgleich im Hüftgelenk beheben, Unebenheiten des Bodens durch ausgiebige Kniefederung überwinden, und wieder hat der Körper die Möglichkeit, seine ganze Last in leichtem Gelände träge auf das Skelett zu laden und auszuruhen. Die nötige Gewandtheit und beständige Tatbereitschaft für den Abfahrtsskilauf lassen sich nur erzielen durch methodisch aufbauende Schulung an raffiniert gewählten Hängen. Mit aller Ueberlegung zusammengestellte Uebungen führen zur natürlichen, kraftsparenden Gleichgewichtserhaltung des Skiläufers. Immer aufs neue ist anzukämpfen gegen Versteifung und Verkrampfung, gegen Zaghaftigkeit und Aengstlichkeit, gegen zu breite Spur und unangebrachte Rücklage. Erst wenn das Abfahren auf hoher Stufe angelangt ist, gehen wir über zum Bremsen. Wer zu früh bremst, kommt in Versuchung, ewig zu bremsen, gewöhnt sich nie an Geschwindigkeit, durchmisst die verschneiten Hänge und Hügel schweisstriefend im Schneckentempo statt im freien, erlösenden Fluge; seine ganze Skifahrerentwicklung ist gefährdet. Das gesamte Bremskapitel wird gekennzeichnet durch zwei Worte: Stemmen, seitliches Abrutschen. Jenes bedingt eine kraftvergeudende Zwangsstellung und ist wohlbedacht auf den ihm gebührenden Platz zu verweisen, dieses, eine hervorragende Vorübung des wichtigsten aller Schwünge, des Kristiania, wird am ausgesprochenen Steilhang der Vor- und Hochalpen als dominierende Grösse gewertet. Die ansehnlichste Schwierigkeit bereitet dem Skiläufer die Erlernung der Schwünge. Und doch: ein guter Fahrer mit ausbalanciertem Körper lernt alle Schwünge in einem Tag. Wir brauchen wenig Schwünge. Zwei, drei genügen vollauf. Stemmbogen, Kristiania und gegebenenfalls noch der Telemark führen uns mit einem Minimum angeborener Kombinationsfähigkeit überall durch. Der gesundheitlich bedeutende, hochwertige Skilauf ist überhaupt eine äusserst einfache Leibesübung, die im schlichten Kleide einfachster Sprache, ohne Schwulst und ohne Sentimentalität an uns herantritt, um uns zu erlösen aus der Gebundenheit des Alltags. Gehen, fahren, bremsen, schwingen! Das lehren die vielen Skischulen überall im Schweizerland nach einheitlichem, leicht fassbarem Unterrichtsgang. Skilauf, wie er auf unserer Fahne steht, ist nicht Sport um des Sportes willen, Skilauf ist Bewegung, Erstarkung in Schnee und Wintersonne, Weg zum Ziel, das jedem gesteckt ist irgendwo in seiner Welt.

Christian Rubi, Wengen.