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: 03.12.2025

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

Rühne Stiwanderer streifen auch über die Bässe 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 Krast zuschildern vermag. So treibt Winterfreude in hell bestrahlten, südlichen Höhen, beim Stirennen der Elite in Zermatt und, wo es sei in diesem auserlesenen Eden unseres lieben Schweizerlandes, ihr fröhliches und gesundes, ausgelassens und auch selbstbesinnsliches Wesen. Das ist der Winter in Zermatt.

Dr. Frit C. Mofer.

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 glihern alle Heden. Der Schimmel wiehert, Raben flattern träg. Im Walb 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 Flocen 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 Sauben. 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 hock in schneeverhangnen Föhren Ein Krähenschwarm, von Gram und Trost gebannt.

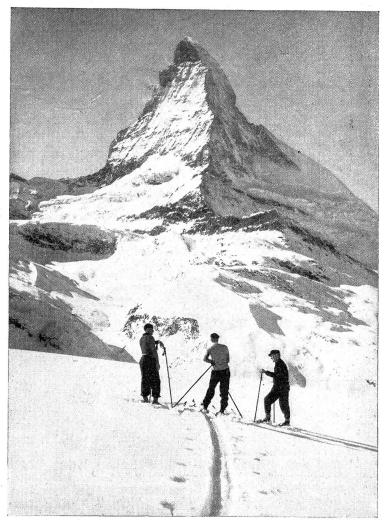
Die Schweizer Einheits-Skischule.

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

Stifahren und Stifahren 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 Borbild.

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 Einheitsstechnik.

Aus Pech, Glück und Zufall zimmert sich wohl einer mühselig "seine" Technik. Doch wird er das Gefühl nicht



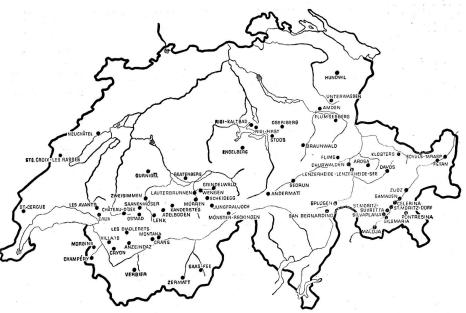
Skifahrer am Fusse des Matterhorns

los, daß er viel spielender und vor allem viel richtiger Stifahren lernte, wenn er nur wüßte, wie vom Einfachen zum Schwierigern fortschreiten, wenn er nur die beste, unsfehlbare 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 Beranlagung und auf sein Uebungsfeld kann das Buch nicht Rücksicht nehmen. Theorie und Praxis, ein allgemeinsgültiger Lehrplan und ein ganz bestimmter Lehrer können



Abfahrtstellung.

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



Karte der schweizerischen Skischulen.

Die richtige Methode ist im Stoffplan der Schweizer Einheits-Stischule festgelegt. Der Schweizer Stilehrer, der nach dieser Methode unterrichtet, versteht es, sie in sedem 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 Kasmerad guter Erzieher, als Erzieher und Lehrer streng und rücksichtsvoll zugleich, bürgt er für einen erstklassigen Untersicht. Er spricht mehrere Sprachen, er kennt seine Heine Heimet, seinen Berge, er kennt das Uebungsgelände sehr genau.

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

Sechs Stufen umfaßt die schweizerische Einheitstechnit: Das Gehen im Gehschritt und im Gleitschritt, das Stei-



gen im Steigschritt, Treppenschritt und Grätenschritt wird zuerst gelehrt. Beim Fahren spielt die Körperstellung

eine große Rolle. Vorlage und Rüdlage, hohe, mittelere, tiefe Stellung und Ausfallstellung muffen erfaßt werden. Wie diese Stellungen je nach dem Gelände eingenommen werben mussen, lernt ber Schüler auf ber zweiten Stufe. Mit dem richtigen Stemmen und dem feitlichen Abrutschen gewinnt er die Technik der Fahrtbremsung. Die Kenntnis der Stemmwirtung und der Dreh-wirkung, welche aus Körperkraft, Schwungkraft, Eigengewicht und Steuerwirfung beim Stemmbogen und beim Pflugboden entsteht, ist grundlegend für alle Richtungs= änderungen. Wie die Schwünge gezogen oder gerissen werden, Rristiania und Telemark, wird auf der fünften Stufe gezeigt, und auf der sechsten endlich wird das Letzte, Kühnste angepackt, die Sprünge, Drehsprung und Geländesprung.

Die Berufsstillehrer der Schweizer Stischulen werden staatlich ausgebildet

und patentiert. Die kantonalen Patentprüfungen basieren auf der schweizerischen Einheitstechnik. In einzelnen Kantonen ohne Patentgesetze wird die Ausbildung der Stielehrer in den Kursen des Interverbandes für Stilauf vollzogen, wodurch auch hier die Einhaltung der Einheitstechnik garantiert wird. Sämtliche Stischulleiter 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 besehen; nach dem Kurse ist der Wettkampf die beste Förderin sedes weitern Fortschrittes. Eine Schußfahrt oder eine Slalomabsahrt zwingen ihn, die in der Schule erarbeiteten Fertigkeiten zur letzten Vollkommenheit zu steigern.

Lebe vernünftig!

12 Gesundheitsregeln.

Das Deutsche Kote Kreuz hat ein Gesundheitsmerkblatt herausgegeben, das an die Spize seiner 12 Regeln die Forderung "Lebe vernünftig!" stellt. Vor dem Essen die Korderung "Lebe vernünftig!" stellt. Vor dem Essen die Wohnung sauber halten! Kräftige deinen Körper durch Leibesübungen, aber übertreibe nicht! Pflege die Zähne! Gut gekaut ist halb verdaut! Ih Schwarzbrot und Vollkornbrot! Gemüse, Salate, Tomaten, Früchte sind bei der Ernährung besonders wichtig! Meide Alkohol und Tabak! Hite dich vor Geschlechtskrank heiten! Denke daran, daß die Tuberkulose eine anktedende Krankheit ist! Achte auf hartnädige Wunden und Geschwüre, Verhärtungen und Knoten, Blutungen ohne ersichtliche Ursache, Abmagerungen ohne erkennbaren Grund. Sie können kredsverdächtig sein! Achte frühzeitig auf Körpersehler! Die Sälfte allen Krüppeltums ist vermeidbar! Mütter, stillt eure Kinder selcht! Die Schlußregel gilt dem kommen den Geschler Grundlage hat, wenn der Geburt! wütter, seins sollse Grundlage hat, wenn der ehrliche Wille zur Aufzucht einer hinreichenden erbgelunden Nachkommenschaft besteht. Heirer kinder destundlage hat, wenn der ehrliche Wille zur Aufzucht einer hinreichenden erbgelunden Nachkommenschaft besteht. Heirer kinder destund des Gesundheitszeugnis! Das Schicksale eines Volkes wird bestimmt durch die Anzahl seiner gesunden und vollwertigen Bürger.