

Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 36 (1946)
Heft: 1

Artikel: Wir lernen Skifahren
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-633457>

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

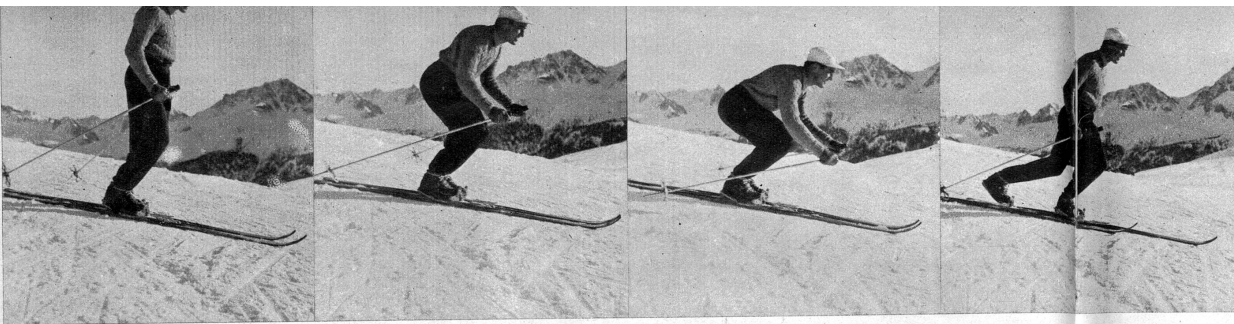
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 14.01.2026

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



Fahrstellung hoch

Fahrstellung mittel

Fahrstellung tief

Fahrstellung Ausfall (Telemarkstellung)

DIE FAHRSTELLUNG

Die Fahrstellung bildet die Grundlage der erfolgreichen Terrainbeherrschung. Sie ergibt sich aus den Schwerpunktsetzungen und hat sich an die Geländeverhältnisse anzupassen.

Wir lernen Skifahren

nach der schweizerischen Einheitstechnik

Da nicht jeder Leser unserer Zeitschrift Gelegenheit hat, in eine Skischule zu gehen oder Skistunden zu nehmen, so möchten wir hier anhand einiger Bilder zeigen, wie die Grundprinzipien des Skifahrens erlernt werden können. Doch vom Lesen allein kann man das Skifahren nicht erlernen. Übung allein macht den Meister — auch hier. Und nun viel Glück zum Start!



DER STEMMBOGEN

die elementare Grundlage

Was — Stemmbogen? Ja, liebe Skifahrer, mit dem berühmten En Kristiania — und grad wieder oft! — ist's leider nicht sehr weit her bei der Weissen Käse. Ihr dürft ruhig glauben, dass die fein geschwungenen „Schnörkel“ der schweizerischen Skihandschrift von Grund auf gelernt sein wollen, und dessen könnt ihr gewiss sein: Der Stemmbogen am Steilhang, auch im tiefen Pulverschnee kunstgerecht zu dreien versteht, der beherrscht die wichtigste Grundlage des ganzen Geheimnisses der vorführten Skitechnik, denn auf diesem langsamen, sicheren Bewegungsablauf baut alle andere, auch die Kristiania, auf. Und der Röminger, Molitor, Steuri, von Allmen und wie die Katen alle heissen, auf, und jeder kann das lernen, einen solchen Stemmbogen, nur muss den nötigen Willen und die nötige Geduld dazu aufbringen. Die Skilehrer der Schweiz Skischulen bringen diese Geduld ja auch auf, um Euch in dieses Geheimnis einzuweihen und Eure Fehler zu korrigieren. Sie kommen nicht umsonst jedes Jahr vor Saisonbeginn zusammen, um auf dem Schnee und im Theorieraum während einer strengen Arbeitswoche ihr Können in jeder Beziehung zu vervollständigen. Man darf sich ihnen ruhig anvertrauen, denn die nur scheinbar verlorene Zeit am „Idiotenhügel“, wie man landläufig so gerne den Übungshang der Skischulen zu bezeichnen pflegt, macht sich später bei Touren doppelt bezahlt.

1 Traversieren am Hang. Gewichtsverlegung auf den Talski 2 Gewichtsverlegung auf den Talski. Anstemmen mit dem Bergski 3 Gewichtsverlegung auf den Bergski 4 Das Hauptgewicht verlagert, der Stemmbogen befindet sich in der Linie 5 Die Drehung geht weiter, Hauptgewicht immer noch auf dem Bergski 6 Die Drehung ist vollzogen und die Stemmbogenstellung wird langsam geschlossen 7 Gewicht typisch auf dem Talski. Der entlastete Bergski ist angezogen 8 Der Stemmbogen ist vollendet

PHOTOPRESS, Berntsdorf Zürich-Bern-Genf

DER STEMMKRISTIANIA

ausgeführt
von Jack Effinger
Skileiter in Davos-Platz

Der Stemmkristiania ist die logische Fortsetzung des Stemmbogens, nur ist das Tempo rascher als beim Stemmbogen. Wer ihn technisch einwandfrei beherrscht, kann überall skifahren, auch im steilsten Gelände. Er ist die Fahrweise des „Ski-Hochschülers“.

1 Schrägfahrt 2 Gewicht auf dem Talski und leicht anstemmen 3 Tiefgehen, Gewicht auf dem Talski lassen 4 Entlasten der Ski durch Hochgehen mit dem Körper 5 Langsames Übertragen des Gewichtes auf den schwungäusseren Ski und Vorlage 6 Tiefgehen, Vorlage beibehalten 7 Immer tiefer 8 und Knie vorziehen bis der Schwung angelaufen ist 9 Wiederaufrichten des Körpers und Schrägfahrt

