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: 28.11.2025

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



Fahrstellung hoch

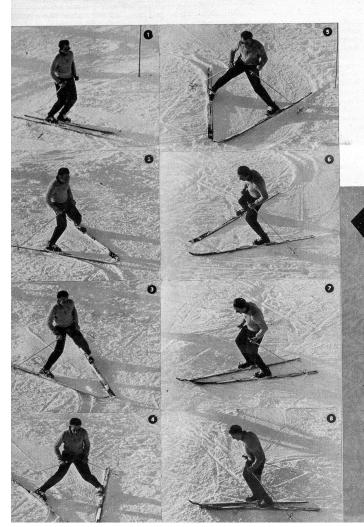
Fahrstellung mittel

Fahrstellung tief

Fahrstellung Ausfall (Telemarkstellung)

DIEFABRSTELLUNG

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



Wir lernen Mahren

mach der schweizer hen Einheitstechnik

Da nicht jeder Leser unserer Zeitschrift Gelegenheithat, in eine Skischule zu gehen oder Skistunden zu nehmen, so möchten in hier anhand einiger Bilder zeigen, wie die Grundprinzipien des Skifahrenierlernt werden können. Doch vom Lesen allein kann man das Skifahren icht erlernen. Uebung allein macht den Meister — auch hier. Und inun ich Glück zum Start!

DER STEMMBOGEN

die ementare Grundlage

Was — Stemmbogen? Ja, liebe Skifahrer, mit dem berühmte En Kristiania — und grad wieder auf!" ist's leider nicht sehr weit her bei der Weissen Ki I. Ihr dürft ruhig glauben, dass die lein geschwungenen, "Schnörkel" der schweizerische ikihandschrift" von Grund auf gelernt sein wollen, und dessen könnt Ihr gewiss sein ar einen Stemmbogen am Steilhang auch im tiefen Pulverschnee kunstgerecht zu drei versteht, der beherrscht die wichtiggte Grundlage des ganzen Geheimnisses der viel fühlten Skitechnik, denn auf diesem langsamen, sicheren Bewegungsablauf baut alleil dere, auch die Kristanias der Rominger, Molitor, Steuri, von Allmen und wie die Kan- auf eh einsen, auf. Und jeder kann das Iernen, einen solchen Stemmbogen, nur muszt den nötigen Willen und die nötige Geduld dazu aufbringen. Die Skilehrer der Schwes fischolhe bringen diese Geduld dazu auf un Euch in dieses Geheimnis einzuweils und Eure Fehler zu korrigieren. Sie kommen nicht umsonst jedes Jahr vor Saisnbege ** ustammen, um auf dem Schnee und im Theoriesaal während einer strengen Arbeitoche ihr Können in jeder Beziehung zu verrollständigen. Man darf sich ihnen mithär vitzuen, denn die nur scheinbar verlorene Zeit am "diotenhösgel", wie man landlei 9 sperne den Uebungshang der Skischulen zu bezeichnen pflegt, macht sich spaler if Tauren doppelt bezahlt.

1 Traversieren am Hang. Gewichtsverlegung auf verlegung auf den Talski, Anstemmen mit dem Berslangsam vom Tal- zum Bergski 4 Das Hauptgewicht verlagert, der Stemmbogen befindet sich in den Ski finks verlagert, der Stemmbogen berindet sich in den Ski finks linie 5 Die Drehung geht weiter, Hauptgewicht immer noch auf dem lin Ski 6 Die Drehung ist vollzogen und die Stemmstellung wird langsam sechsiesen 7 Gewicht typisch auf dem Talski. Der entlastete Bergski dangezogen 8 Der Stemmbogen ist vollendet PHOTOPRESS.

DER STEMMKRISTANIA

ausgeführt von Jack Ettinger 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 stellisten 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 Uebertragen des Gewichtes auf den schwungäusseren Ski und Vorlage 5 Tiefgehen, Vorlage beibehaften 7 Immer tiefer 9 und Knie vorziehen bis der Schwung angelaufen ist 9 Wiederaufrichten des Körpers und Schrägfahrt



