

Zeitschrift: Ski : Jahrbuch des Schweizerischen Ski-Verbandes = Annuaire de l'Association Suisse des Clubs de Ski
Herausgeber: Schweizerischer Ski-Verband
Band: 20 (1925)

Artikel: Rhythmus und Skilauf
Autor: Hoek, Henry
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-541536>

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: 22.02.2026

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

Rhythmus und Skilauf.

von HENRY HOEK.

Im Anfang war die Bewegung. Und die Bewegung war Rhythmus. Aus Rhythmus und Bewegung entstand das Leben, Rhythmus und Leben wurden untrennbar. Aus rhythmischem Leben entsprang die Seele. Lebender Rhythmus ist Seele.

Das Leben wuchs. Ward Pflanze, Tier und Mensch... wurde schliesslich Geist. Und wurde im Geiste seelenfeindlich. Der Geist bekämpft die Seele und verdarb den Rhythmus zum Takte — erfand das Seelenlose, die Maschine, die taktfeste, erfand das Seelentötende die Mathematik. Und als auch das nicht genügte, versuchte der Geist den Rhythmus zu vernichten durch die gedrillte Bewegung, durch die Bewegung im Takte. Gibt es eine schlimmere Strafe als korrekten Parademarsch, unmenschlicheres, unseelischeres?

Rhythmus aber ist Quelle aller Freude, alles unterbewussten tiefsten und echtsten Geniessens. Im Rhythmus schlägt unser Herz. Wird es für Sekunden nur arhythmisch, so sind wir krank und fühlen uns unglücklich. Im Rhythmus gehen und kommen Ebbe und Flut. Wird ihre Bewegung nur stundenlang gestört, so sprechen wir von Springflut und Unglück. Im Rhythmus der Jahreszeiten kreist unsere Erde — unausdenkbar, was uns geschähe, würde dieser Rhythmus gestört.

Jede rhythmische Bewegung menschlichen Lebens wirkt suggestiv; bringt Lustgefühle mit dem Zwange sich ihr hinzugeben. Im Rhythmus eines Führers sich bewegen kann selbst an sich unerfreuliche und anstrengende Bewegung zum Genusse machen. Im Kleinen wie im Grossen! Dem Rhythmus, dem Pulsschlag, dem welligen Flusse einer Zeitbewegung sich anpassen ist Lust aller Schwachen. Dem Rhythmus, der Bewegung, eines Führenden sich anpassen in Arbeit oder Sport ist Lust an sich und schiebt die Ermüdung hinaus, gibt dem Körper von aussen her das, was er von innen her durch Training zu erreichen sucht und auch erreicht.

Bei keiner Sportbewegung wird das so offensichtlich wie beim Bergaufgehen mit Ski. Selten, ganz aussergewöhnliche Ausnahme, sind die, die einen steilen Berg nur aus Freude am

Steigen erklimmen. Es kann vorkommen, dass man ihn aus Freude am Ueberwinden der Schwierigkeiten kletternd ersteigt. Dann ist die Lösung des Problems, der Sieg über die Gefahr, das Lust erregende. Stumpfsinnig und seelenlos aber ist die Bewegung an sich, losgelöst von ihrer Zweckbetontheit, bei der Besteigung eines harmlosen Hügels. Gelingt es aber, diese Bewegung zum Rhythmus zu gestalten, so kann es Freude sein. Gelingt es im Verband mit anderen, im Rhythmus des Führers dies zu tun, so kann ein suggestiv unterbewusstes Glück daraus werden.

Beglückend und schön ist allein schon der Anblick schwärmender Fische, ziehender Vögel, flüchtender Herden... O dumpfes Glück der gemeinsamen rhythmischen Bewegung, der ewigen Wiederholung desselben mit stetiger aber unmerkbarer Variation. O ungewusstes, aber tiefempfundenes Glück im Rhythmus des Leiters einen Hang auf Ski zu ersteigen in stets gleicher Neigung der Spur.

Wie Welle auf Welle folgt und rhythmisch weiterläuft und doch in jeder Hebung anders ist und individuell und niemals zum Takte wird, so schwingst du wiegend den Körper vorwärts, hebst Arm und Stock, beugst das Knie und richtest dich auf, wie der erste das tut.

Wir sind unser sechs, sind unser acht, wir laufen in langer geschlossener Zeile, ziehen ein schmales gefurchtes Band den Hügel hinan, und ein Wogen geht durch die Reihe der Läufer, ein rhythmisches Heben und Senken, ein fließendes Gleiten.

So sollte es sein. So sollte der erste die Spur furchen zu wissen, den Falten des Berges sich steigend schmiegend, dass alle, die ihm folgen im Rhythmus, im Fluss seiner Bewegung bleiben. So sollte es sein... und so kann es auch sein. So kann ein guter und vollendeter Läufer, ein Meister des Skilaufes seinen folgenden Gefährten den Anstieg zum Genuße machen. Vom Rhythmus beseelte Bewegung, letzter und höchster Ausdruck des Lebens...
