

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 7 (1950)

**Heft:** 11

  

**Artikel:** Ski-Laufen

**Autor:** Brunner, Hans

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990714>

### **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:** 09.01.2026

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

tenden Rücken eines andern Läufers. Er fühlt die Besessenheit der Jagd, die Wildheit des Kampfes in den letzten Metern der Steigung und beim Einlauf ins Ziel; das Pathos der äussersten Anstrengung... Und dann die erlösende Müdigkeit, das Wohlgefühl eines warmen Bades, die Süsse der Ruhe, das derbe Vergnügen einer mit Heiss hunger verzehrten Mahlzeit sowie — und vor allem — jene gute Zufriedenheit, die nur dem zuteil wird, der in grosszügiger Anstrengung seine Kräfte erprobt hat.

So ist er, dieser älteste Sohn der Skigötter. So steht er vor uns während der Rennzeit des Winters: Rauh, schlank, drahtig; kein roher Kraftkerl, aber gespannt wie eine Feder, mit merkwürdig flinken Bewegungen, unruhig wie ein Rennpferd. Kennst Du ihn gut, so kannst Du in seinen Augen die uralte Leidenschaft des dahinstreifenden Jägers brennen sehen.

Wenn Du ihm in der Spur zu folgen vermagst, ist ein Fetzen Glück dieser Erde Dein.

\* \* \*

Im Anlaufturm oben steht der nächste, jüngere Sohn von Ull und Skade. Hoch über den Tannengipfeln steht er, schwere, glänzende Ski an den Füssen, dunkle Hosen in scharfen Falten, die Mütze fest herabgezogen, keckes Gesicht, nervöse Hände: der Springer. Mit plumpen Schritten, mit rudern den Armen bewegt er sich an den Rand des Absturzes. Jetzt kommt sein Zeichen. Noch ein Schritt, abducken, zusammenballen, und er saust in schnurgerader Spur auf die Kante zu, die sich dort unten vor ihm abzeichnet. Der Wind der Fahrt zerrt an den Kleidern. Schneller, immer schneller. Jetzt die Arme nach vorn gestreckt, jetzt die Glieder gespannt und jetzt in diesem Zeitsplitter: jetzt! emporgeschnellt, vorgeworfen, hinabgetaucht.

Die Luft fängt ihn freundlich auf, hebt ihn, greift unter seinen Leib, unter die Fläche seiner Bretter. Er reckt sich vertrauensvoll, er biegt sich kühn vornüber und segelt mit ruhigem Flügelschlag in die Tiefe. Für einen langen Augenblick ist er weggehoben von der Erde und träumt Ikarus' Traum, den ewigen Traum der Lösung von aller Schwere — den Traum des Menschenfluges.

Aber schon stürzt ihm die Aufsprungbahn entgegen. Plötzlich sieht er die Metertafeln unter sich hinwegrasen. Dort ist die tiefe Landungsspur des Vordermannes. Ueber sie hinweg ziehen die Ski dem Boden zu. Aufschlag. Tief in die Knie und wie eine Feder wieder hoch, durch den Uebergang und zum Schlussschwung. Der Schnee stiebt in runder Fahne. Tausend Hände klatschen. Mitten in Jubel und Sonne, bunten Fahnen und Blechmusik erwacht der Springer, das Herz voll Freude und Weh, aus seinem Traum.

\* \* \*

Der Springer braucht Mut, um elegant sein zu können. Seine Sorge gilt ebenso der «Geste» wie der

Leistung. Sein jüngerer Bruder, der Abfahrer, ist wilder. Ihn kümmert nicht Haltung und Aussehen. Ihn kümmert nur: der kürzeste Weg, die schnellste Fahrt. Seine Kunst ist eine tollkühne Seiltänzerie auf dem messerscharfen Grat des äussersten Wagnisses. Sie führt ihn auf knatternden Brettern durch die Traverse, ins Kontrolltor, lässt ihn klopfenden Herzens in den Steilhang tauchen, in wildem Flug über die Welle setzen, zwischen Felsen und Bäumen, durch Mulden und Knicke im Schnellzugstempo dem Ziel entgegenstürmen. In seinen besten Momenten führt er die Ski wie der Chirurg das Messer, mit Uebersicht, Entschlossenheit und kühlem Kopf. Wer aber nicht versteht, sich auch auf durchgegangenen Brettern zu halten, nach verwegener Luftfahrt auf einem Bein zu landen, sich das Gleichgewicht zu erkämpfen und allmählich der tollen Fahrt wieder seinen Willen aufzuzwingen, wer nicht hie und da mit festgebundener Sicherheitsbremse vom Start losgeht, wird das Spiel nie gewinnen. Der erst ist ein Abfahrer, der nicht zu viel nach dem Einsatz fragt, sondern in grosszügiger Zuversicht dem Stern vertraut, der den Tapferen und Unbekümmerten leuchtet.

\* \* \*

Diese Grosszügigkeit kann sich der jüngste der Brüder, dem der merkwürdige Name Slalom gegeben ist, nicht leisten. Er ist ein Geizhals. Er schindet Sekundenbruchteile und Zentimeter. Er ist der Akrobat unter den Söhnen Ulls. Er muss sich wie eine Schlange durch die Vertikale winden. Wenn er sich nach dem scharfen Schwung in der Wende abstösst, muss das Eis krachen und der Boden zittern. Wenn er durch die offenen Tore zieht, muss er wie auf Rollen gleiten und vom Schwung selbst getrieben werden. Er muss die Bahn, Meter für Meter und Tor für Tor, im Kopf haben. Er kann nicht frei dahinstürmen. Hier hoch anfahren, dort etwas abrutschen. Hier Stockeinsatz, von links in dieses rote Tor. Alles mit der Präzision des Artisten. Wenn er aber einen guten Tag hat, wenn ihm sein alter Vater Ull wohlwollend zuschaut, kann der Slalomläufer plötzlich alle Fesseln abwerfen und den Rhythmus des Tänzers finden. Er ist dann ein Zauberer der langen Bretter, ein selig beschwingter König der Fahrt.

\* \* \*

Das sind sie, die vier Söhne der alten Skigötter. Du magst sie kennen lernen und mit ihnen gut Freund werden. Sie mögen die Gespielen Deiner Jugend sein.

Wenn Du aber die Tochter triffst, die scheu ihre Spur durch den glitzernden Wintermorgen zieht, die den Gipfeln entgegenwandert, in warmer Sonne Mittagsrast hält und am Abend über weite unberührte Hänge talwärts gleitet, wenn Du sie triffst, und sie Dich mitnimmt, dann hast Du die Geliebte fürs Leben gefunden. Arnold Kaech.

## Ski-Laufen

Hans Brunner, Magglingen

Dass die Krone des Skisportes dem Ski-Läufer gehört, ist auch im Alpenland Schweiz längst anerkannt. Die den Skisport pflegenden Verbände und Institutionen unternehmen deshalb auch dauernd Anstrengungen, um das Gold dieser Krone aufzupolieren. Fachleute und Aerzte lenken die Aufmerksamkeit der Skisportbegeisterten immer von neuem auf die Vorteile hin, welche das Skilaufen sowohl in technischer, konditionsfördernder als auch besonders in

körperbildender Hinsicht bietet. Willst Du den Erfolg dieser Bemühungen feststellen, laufe einmal in den Wäldern umher und stattete anschliessend dem nächstgelegenen Skilift einen Besuch ab. Trotzdem darf man die Hoffnung nicht aufgeben, dass eines Tages Skisportler in grösserer Zahl das stundenlange Schlangenstehen an Liften und Bahnen satt bekommen und den mechanisierten Skisport nicht mehr als das Alleinseligmachende betrachten werden. Dass im



Kerttu Pehkonen

Arbeitsprogramm des Vorunterrichtes der Lauf auf Ski einen wichtigen Platz einnimmt, dürfte vielen Lesern des Mitteilungsblattes bekannt sein.

Zur Illustrierung dieses Aufsatzes suchte ich ein Bild eines skilaufernden... wie soll ich sagen: Zivilisten, eines Nicht-Rennläufers also. Ich wollte nicht in den Geruch kommen, das Skilaufen nur vom Standpunkt des Wettkämpfers aus zu sehen. Leider habe ich meine Photoalben und Schubladen erfolglos durchstöbert. Daher setze ich das Bild eines skilaufernden Mädchens an den Kopf meiner Ausführungen. Dass es eine Nummer trägt, mag für Viele ein Schönheitsfehler sein. Es handelt sich hier um die Finnländerin Kerttu Pehkonen, die zur Begründung ihrer Rufes als Langläuferin öfters die Startnummer überziehen musste. Hübsch und beschwingt sieht sie trotzdem aus. Dabei gibt die Photographie das Original recht erbärmlich wieder. Huscht dieses Mädchen über die Piste, ist es, poetisch ausgedrückt, ein Gedicht von Schönheit, Natürlichkeit und Rhythmus.

Das zweite Bild zeigt Olympiasieger Martin Lundström. Trotz maximalem Einsatz während des Rennens ist weder in seinem Gesicht noch an seinem Körper eine Spur von Verkrampfung zu finden.

Niemand kann von heute auf Morgen laufen wie diese Meister. Sie konnten es auch nicht von selbst, sondern mussten es lernen, durch einen Riesenaufwand von Arbeit an sich selbst. Weil ein Meister-

Martin Lundström



titel eine überdurchschnittliche Beherrschung der gepflegten sportlichen Übung voraussetzt, geben diese Könner die besten Vorbilder ab, selbst für den, der von keinen rennsportlichen Ambitionen besessen ist. Und, wie erwähnt, ich fand leider keine Bilder, die natürlich laufende Sonntagsskiläufer festhalten.

Nun aber zur Lektion «Skilaufen». Zuerst einiges zur Vorbereitung. Nur auf präparierten Latten ist das Laufen ein Vergnügen. Selbstverständlich kann im Rahmen dieses Aufsatzes nicht eine ganze Wachsanleitung gegeben werden. Einzelnen Wachssorten schweizerischer Herkunft liegen ausführliche Tabellen bei, an die Du Dich halten kannst. Hier nur einige Grundsätze: Beschränke Dich auf wenige Wachssorten und -marken und lerne diese gründlich kennen. Reinige die Laufflächen der Ski immer von alten Wachsesen. Prüfe den Schnee genau und vergiss nicht, dass er bei instabiler Wetterlage in höhern oder tiefern Regionen eine ganz andere Beschaffenheit haben kann als jener, der vor Dir liegt. Bei trockenem (kaltem) Schnee verwende trockene (harte) Wachse, bei nassem Schnee und auch bei hartgefrorener Spur kommen weiche Wachse (Klisterarten) in Frage. Wurde der Schnee während mehreren kalten Nächten durchfrozen und liegt die Temperatur extrem tief, wird ein mit trockenen Wachsen behandelter Ski stumpf; eine überraschende Verbesserung lässt sich durch das Beimischen von Klisterwachsen erreichen. Das richtige Wachs, dick aufgetragen, ergibt einen Ski mit guten Steigqualitäten, dünn aufgetragen einen schnelleren, aber «spitzeren». Wohl braucht es jahrelange Erfahrung, um bei jedem Schnee gut zu schmieren, andererseits ist es jedoch keine Hexerei, bei einigermaßen normalen Verhältnissen das Richtige zu treffen.

Bist Du bereit, stelle Dich in die Spur und lege los. Laufe zuerst, als hättest Du Nagelschuhe statt Ski an den Füßen. Stosse richtig ab, mit allen Gelenken und Muskeln, die Du dafür hast. Halte den Körper ruhig, in ständiger leichter Vorlage, wie dies das skilaufernde Mädchen so schön zeigt. Arbeite mit den Armen gegengleich. Der Stockeinsatz spielt vorerst keine Rolle. Bist Du einmal im Schwung, versuche auf einem ebenen, oder noch besser einem unmerklich fallenden Streckenstück, das Gleitmoment der Ski richtig auszunützen. Das heisst, dass die Schrittfolge langsamer wird. Dadurch bekommst Du Zeit, auch mit dem Stockeinsatz zurecht zu kommen und Kraft in den Stoss zu legen.

Nun achte auf einige besonders wichtige Punkte. Erstens: das ganze Gewicht wird abwechselungsweise ausgeprägt und sauber auf den Gleitski geworfen: Du gleitest also immer nur auf einem Ski. Zweitens: Das Schreitbein bleibt im Knie gebogen; kontrolliere

Nils Tapp



Dich so, dass Du über dem Knie nichts mehr als gerade die Schuhspitze siehst. Es ist ein Irrtum zu glauben, der Schritt sei ergiebiger, wenn der vorgeleitende Unterschenkel weitmöglichst vorgeschoben wird, denn auf diese Weise kann der Körperschwerpunkt nicht in die richtige Lage gebracht und muss vor jedem neuen Abstoss erst vorgeschleppt werden. Drittens: stosse energisch und so frühzeitig ab, dass der Stoss den Körper trifft und vorwärts schiebt. Den letzten Druck liefern die Zehen. Mit dem Abstoss strecke Dich ganz nach vorwärts. Besonders wichtig ist, dass Du dabei auch die Hüftpartie ruckhaft streckst (vorschiebst). Viertens: arbeite nicht nur mit den Armen, sondern setze vielmehr auch die Schultern richtig ein. Die Schultern und Arme arbeiten genau in der Richtung der Laufbewegung, wie Kolben einer Lokomotive. Beim Einstich des Stockes bleibt der Arm am besten im Ellbogen leicht angewinkelt. Der Schneeteller wird ungefähr auf der Höhe des Gegenfusses eingesteckt und der Stock dann sofort kräftig nach hinten ausgestossen. Fünftens: verdrehe den Rumpf nicht. Eine leichte diagonale Bewegung als Ausgleich ist normal und natürlich, eine starke Verdrehung mit aktiver Muskelkraft hingegen stört den Zug nach vorwärts und bedeutet Kraftverschleiss. — Das dritte Bild zeigt Nils Tapp, wie Lundström ein Läufer der schwedischen Elite. Es bestätigt die unter zweitens bis fünftens erwähnten Punkte.

Nun noch einige methodische Hinweise. Es kann für den Erfolg ausschlaggebend sein, wie man lernt, oder, für den Leiter, wie er lehrt. Beim Skilauf verdient diese alte Wahrheit besonders unterstrichen zu werden. Stundenlanges Ueben des gleichen Schrittes ist für den Erwachsenen nicht gut, für den Jugendlichen blanker Unsinn. Jünglinge im Vorunterrichts-

alter finden nur dann Gefallen am Skilauf, wenn er ihnen auf möglichst amüsante Art beigebracht wird.

Es gibt natürlich eine Unmenge von Spielformen, die sich für einen fröhlichen Unterricht eignen. Ein Leiter mit einiger Phantasie wird nie in Verlegenheit kommen und jederzeit die für die gegebene Situation günstigsten finden. Ich will hier einige Beispiele geben:

1. Pendelstafette. Wähle die Strecke so lang, dass die Schüler mit Hasten nicht zum Erfolg kommen, sondern zum Laufen gezwungen werden. Zur Abwechslung kannst Du Hindernisse einflechten (Gräben, Zäune, Stocktore usw.). Ein andermal die Stöcke wegstecken. Für Fortgeschrittene die Spur über einen steilen, aber kurzen Stich oder über Wellen und Mulden führen.
2. «Fangis» in einem genügend grossen Viereck. Ohne Stöcke.
3. Wer kommt mit zehn Schritten am weitesten? Anlaufstrecke abstecken, damit sich der Läufer zuerst in Schwung bringen kann.
4. Américaine. Rennen mit Ablösungen auf einer Rundbahn.

Skilaufen zu lernen, kostet Schweiss. Das Gleiten durch den verschneiten Winterwald schenkt uns aber ein so reiches Mass gesunder und tiefer Freuden, dass der Preis den Schweiss hundertmal aufwiegt. Ob wir beschaulich dahingleiten, jeden unserer weichen Schritte auskosten und sogar dem kleinen, gleissenden Schneekristall unsere Aufmerksamkeit schenken, oder ob wir, vom eigenen heftigen Rennblut gehetzt, zwischen den Stämmen durchflitzen, über Gräben hüpfen und Stiche stürmen, immer vermag uns der Skilauf Werte zu schenken, die zählen.

## Das «Schwingen»

Im Schwingen gipfelt gewiss die Skifahrerkunst.

Ein Schuss mag uns zum Jauchzen, ein Sprung zum tief Atemholen zwingen: ein runder, schwungvoller Kristiania, der so richtig gelang, wird unser Herz zum Zittern, unsere Augen zum Leuchten bringen. Dieses Runde, in den Schnee Gemalte, diese feine Dosierung von Kühnheit und Vorsicht, diese vollendete Harmonie: das alles ist es, was uns den Kristiania als das Höchste erstreben lässt, was die Technik des Skifahrens zu bieten hat.

Auch der Kristiania hatte seine Buben- und Flegeljahre. Es gab eine Zeit, da war er steif und bockbeinig. Das war damals, als man kerzengerade fuhr,



im hohlen Kreuz, und durch Abschären und mit Hilfe eines langen, einsamen Stockes herumschwang. Später ging es unruhig zu, alles musste mit grossem Kraftaufwand gemacht werden. Man stand breitbeinig da, holte tief unten aus, hob sich in die Höhe und drehte gleichzeitig mit dem ganzen Körper — eine wacklige Geschichte. Wiederum später ging es völlig verkehrt zu — das waren die Flegeljahre. Um unten mit dem Ski nach rechts zu schwingen, drehte man oben nach links. Gegenschraube heisst das. Dann aber kam die Zeit der Reife, des letzten Schliffs, und jetzt steht der Kristiania da — vollendet in seiner Form.

### Eine kleine Geschichte

Ich habe einen Freund, der wie ein Teufel fährt. Als die Zeit heran war, heiratete er — ein Engelchen, das aber nicht skifahren konnte. Ich traf beide einmal beim Ueben. Er fuhr ihr einen tadellosen Kristiania vor. «Es ist kinderleicht», sagte er, vermutlich zum zwanzigsten Mal, mit hochrotem Kopf.

«Ich gebe mir ja alle Mühe», sagte sie (auch mit hochrotem Kopf), fuhr und fiel. Eine Eheszene lag in der Luft... Das Recht stand aber eindeutig auf ihrer Seite, ich muss es gestehen. Wie soll man einen Kristiania mit Vorlage fahren können, wenn man

1. keinen Diagonalzug hat,
2. kaum geradeaus fahren kann,
3. auch die Schrägfahrt nicht,
4. die Vorlage nur dem Namen nach kennt und
5. noch nie seitwärts abgerutscht ist.