

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 8 (1951)

Heft: 12

Rubrik: Dein bester Partner : das Gelände

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](#)

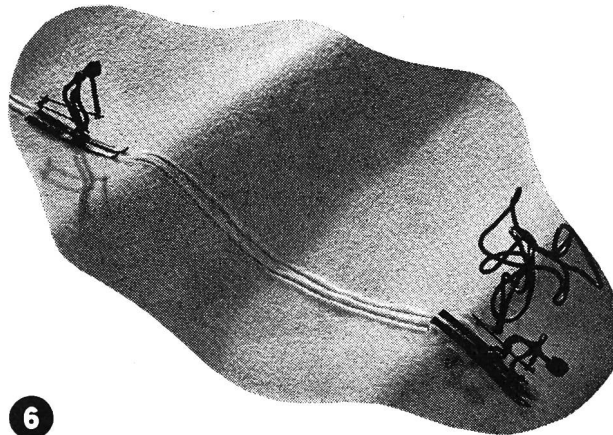
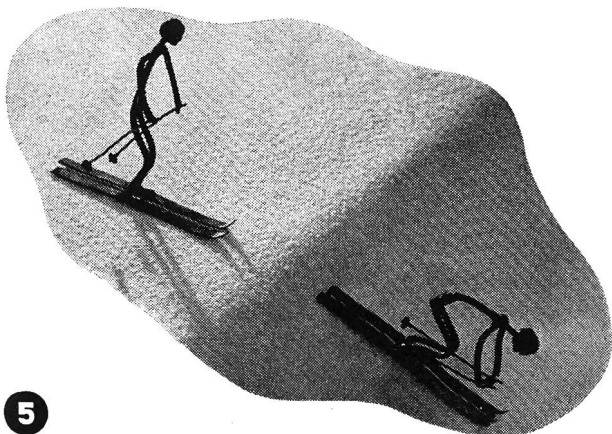
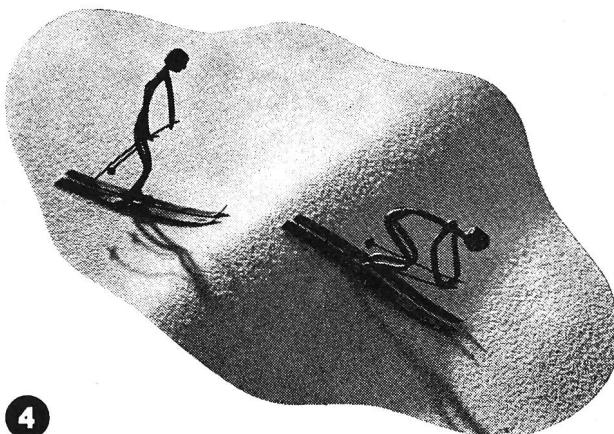
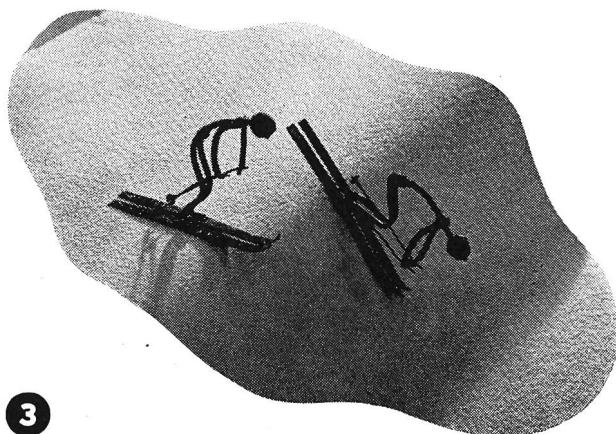
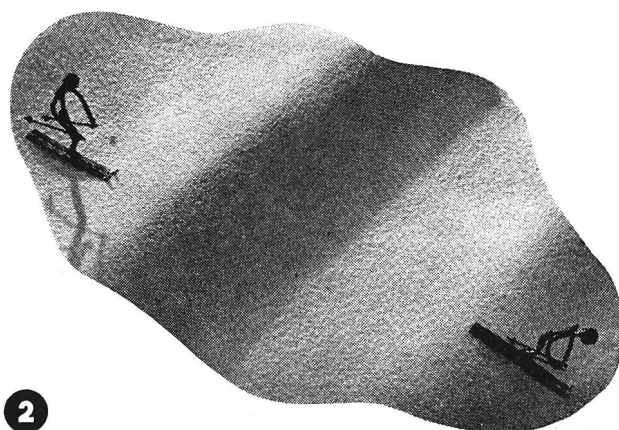
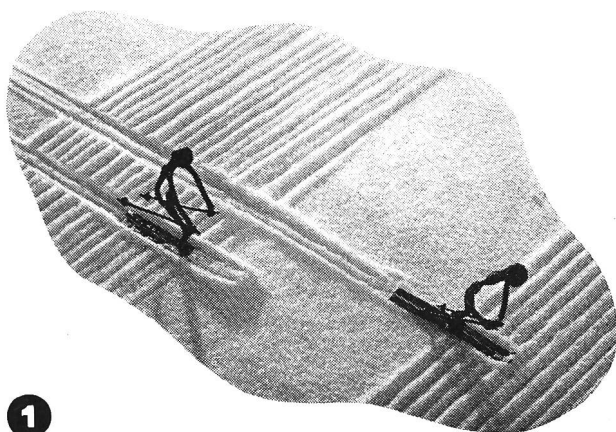
Download PDF: 12.01.2026

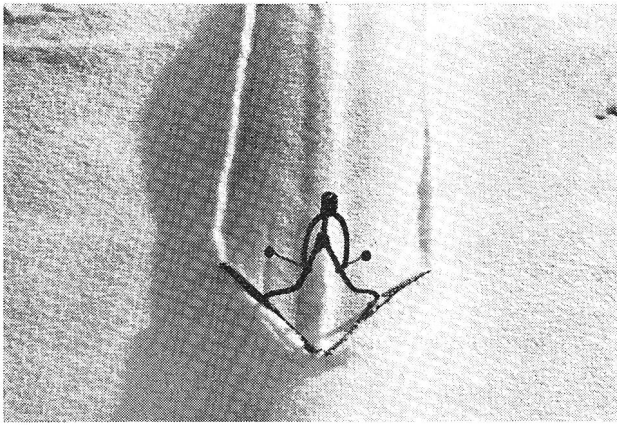
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

DEIN BESTER PARTNER — DAS GELÄNDE

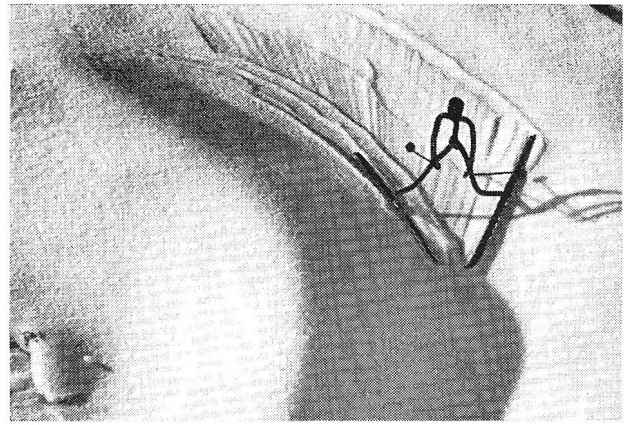
Das Gelände ist auch unser Partner, um das Skifahren zu erlernen. Gut ausgewählt erleichtert es uns, die verschiedenen Brems- und Richtungsänderungen zu erlernen. — In der Folge siehst Du einige Anregungen. Die Bilder ersetzen komplizierte Erläuterungen. Präge Dir diese Geländeformen gut ein, suche sie in der Natur, wenn Du Skiunterricht erteilst. Das «normale» Gelände haben wir nicht dargestellt. Deshalb vermittelt die Bilderfolge keinen lückenlosen, methodischen Aufbau.

I. Vorlageübungen: 1) Gewichtsverlagerung, leichte Vor- und Rücklage, Tiefschneehang, wovon einige Stellen getreten. 2) Vor- und Rücklagespiel, leicht gewellter Hang. 3) «Abfaller», Ebene-Kante-sanfter Auslauf. 4) Vortieffallen, Welle, die durch ihre Bremswirkung den entspannt heranfahrenden Anfänger von selbst nach vorn wirft. 5) Vortieffallen, Kante im leicht-geneigten Hang. 6) Wiederholtes Vortieffallen, verschiedene Wellen, Tannäste etc. zwingen zum Tiefgehen.

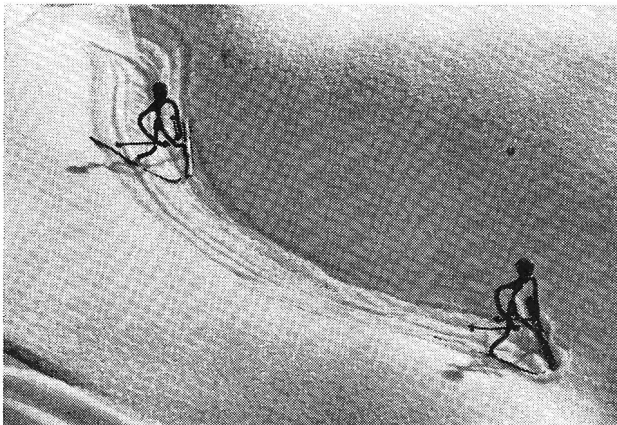




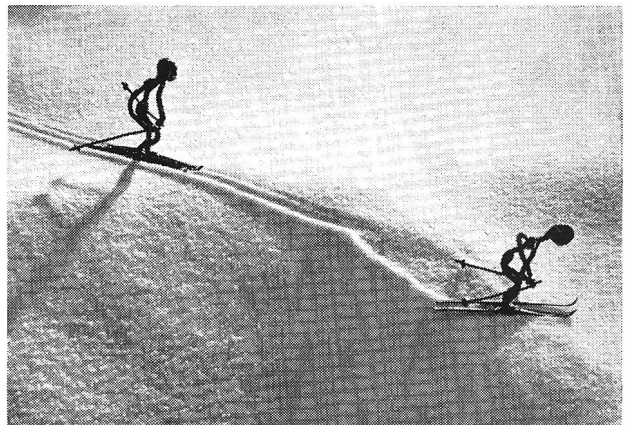
7



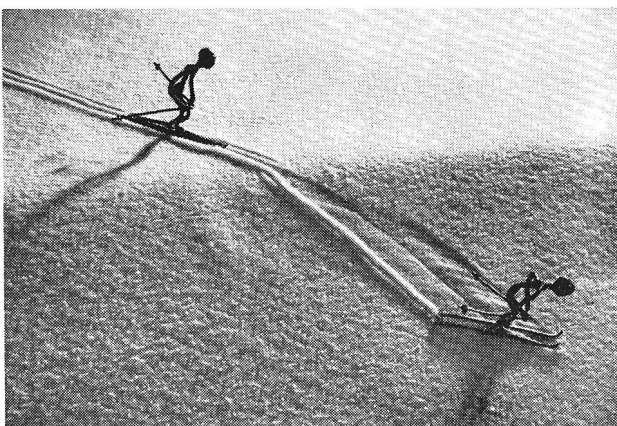
8



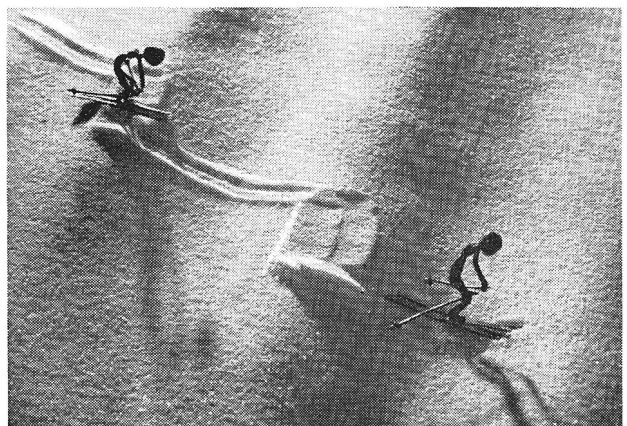
9



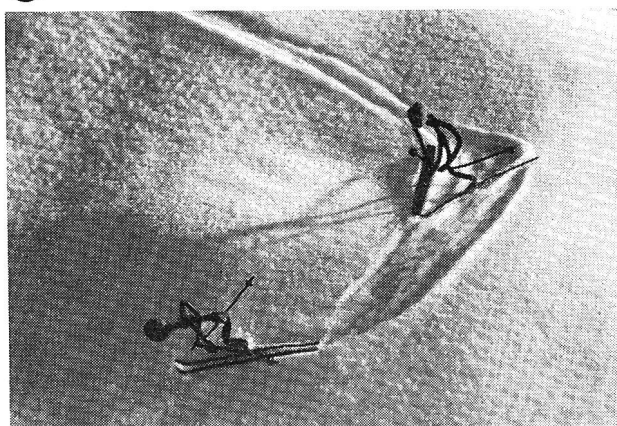
10



11

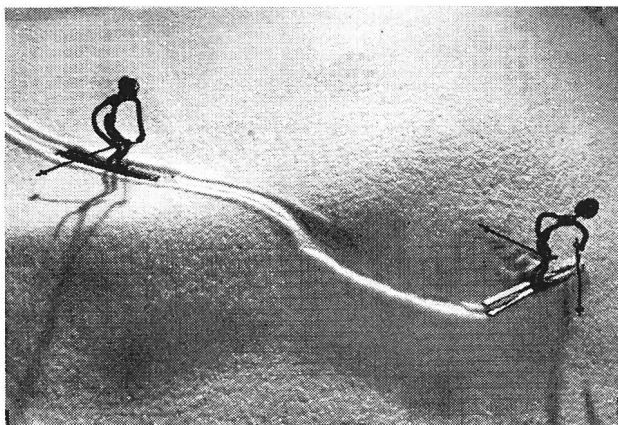


12

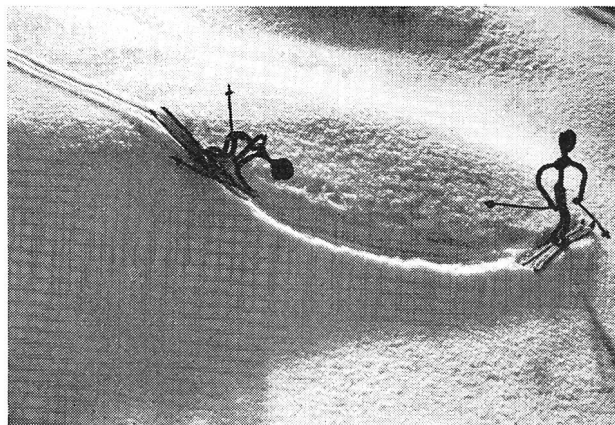


13

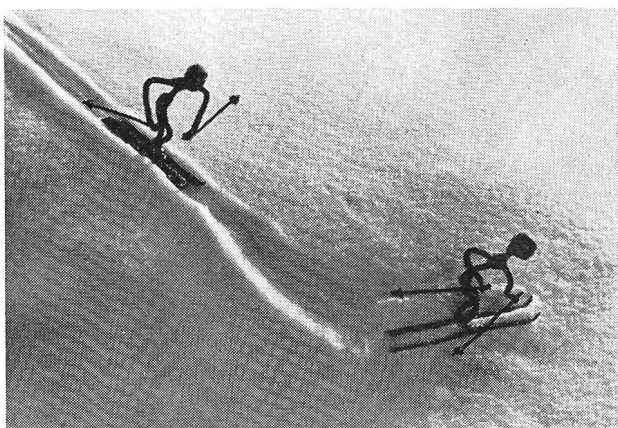
II. Stemmen: 7) Beidseitiges Stemmen, sanfte Krete in der Fallinie des Hanges erleichtert das Oeffnen der Skienden. **III. Stemmbogen:** 8) Beidseitiger Stemmbogen, gebogen, leicht geneigte Mulde, der bogenäussere Ski findet am Gegenhang Widerstand. 9) Stemmbogen links und rechts, geneigte Mulde in S-Form. **IV. Seitwärts Abrutschen:** 10) Schrägfahrt-Fallenlassen-sw.



14



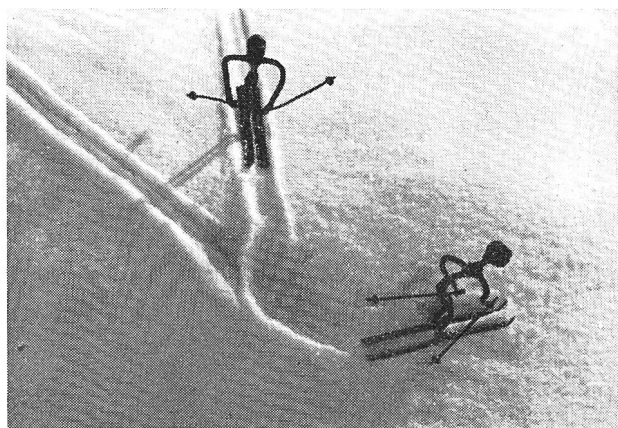
15



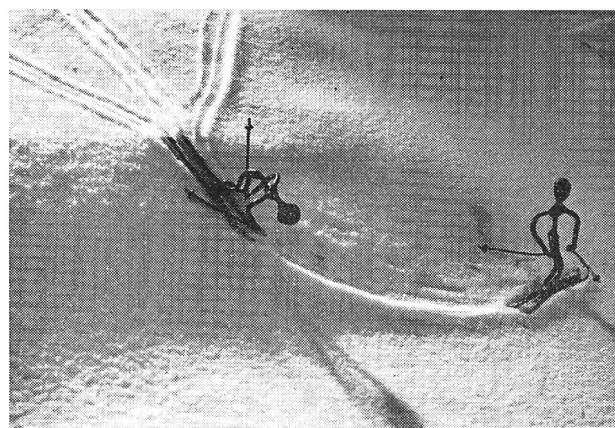
16



17



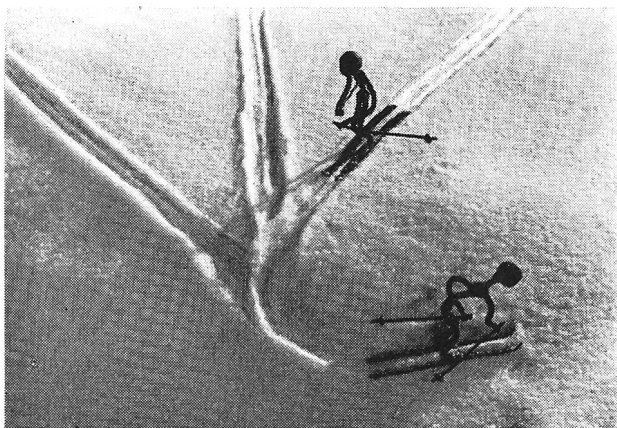
18



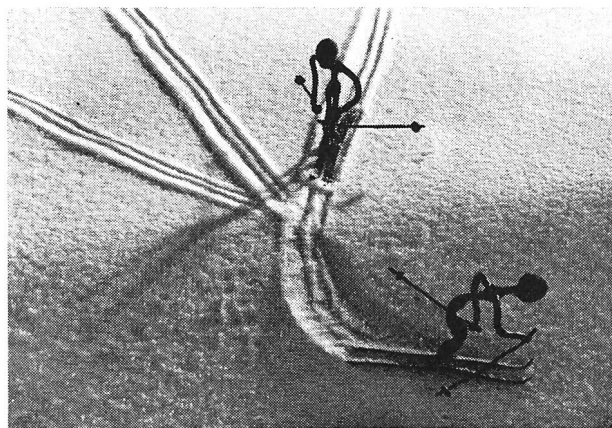
19

Abrutschen vorwärts, leicht geneigter Hang, der in eine schräg im Hang liegende Kante übergeht. Skispitzen und -enden liegen nicht auf. 11) Sw. Abrutschen schräg vorwärts, leicht geneigter Hang, Kante. 12) Wiederholtes Abrutschen sw., Geländewellen in der Fallinie. **V. Stemmkrystiania:** 13) Stemmkrystiania gebogener Gegenhang-Kante mit anschliessendem Buckel.

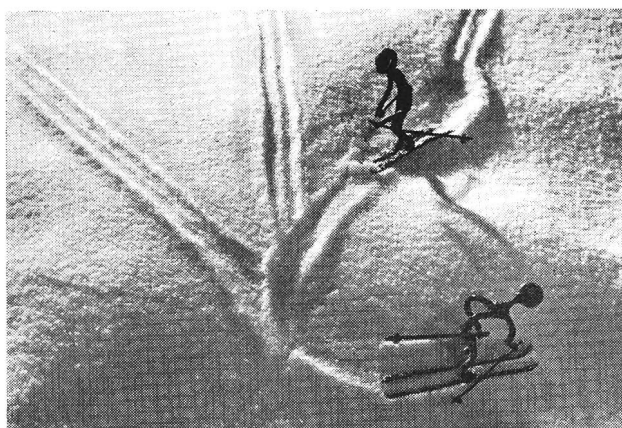
VI. Kristiania: 14) Kristiania zum Hang, Welle mit anschliessendem Buckel. 15) Kristiania zum Hang, Kante mit anschliessendem Buckel. 16) Kristiania zum Hang, Buckel im Hang. 17) Kristiania aus der Fallinie, Kante mit anschliessendem Buckel. 18) Kristiania aus der Fallinie, Buckel im Hang. 19) Kristiania vom Hang, Kante mit anschliessendem Buckel.



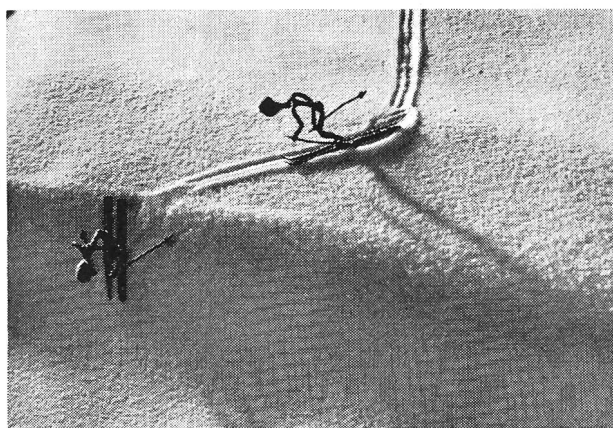
20



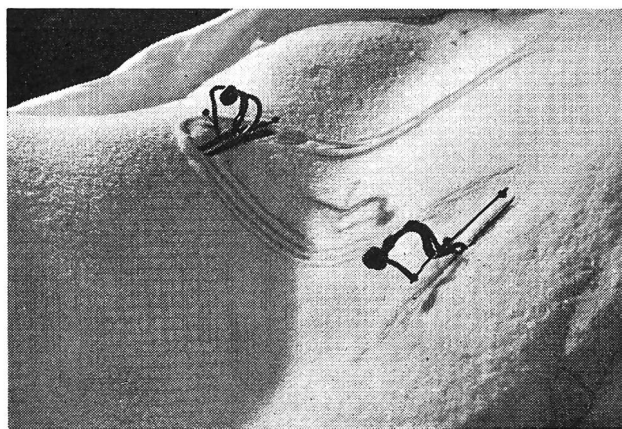
21



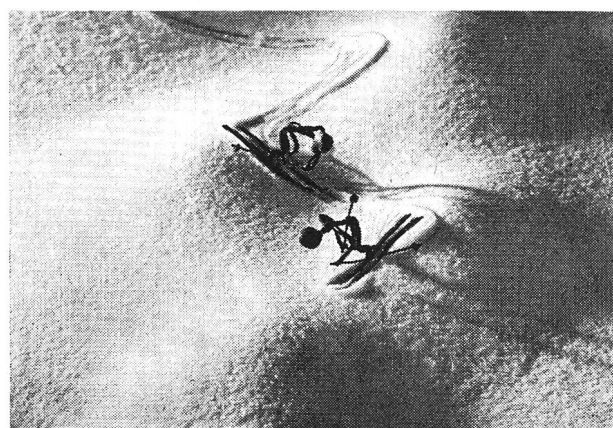
22



23



24



25

VI. Kristiania (Fortsetzung): 20) Kristiania vom Hang, Buckel im Hang. 21) Kristiania vom Hang, Kante, Hang. 22) Kristiania vom Hang, kleiner Buckel im Hang für Gegenschwung. 23) Kristiania vom Hang, zwei aufeinanderfolgende Geländekanten, Gegenschwung-Schwung

vom Hang. 24) Kristiania am Gegenhang, geneigtes Tälchen. 25) Kristiania gegen kleine Buckel im Hang, sogenanntes «Marmelspiel».

Idee der Geländedarstellung: Ralph Handloser.
Photos: Walter Brotschin.