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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 9 (1952)

Heft: 11

Artikel: Skiunterricht für Anfänger

Autor: Baer, Valentin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990954

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: 28.12.2025

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

weniger verunfallen als das Gros der übrigen Sporttreibenden. Beherrschte Technik sichert in vielen Fällen auch dann vor einem Unfall, wenn äussere unfallbegünstigende Momente, wie z. B. wechselnde Schneeunterlage, oder Bruch eines Gerätes, oder plötzlich auftauchendes Hindernis auftreten.

In diesem Zusammenhange sei auch auf die Bedeutung richtigen Fallens hingewiesen, vorzüglich in jenen Sportarten, wo es oft oder gelegentlich zu einem Sturz oder Fall kommen kann. Hier muss die Erlernung des richtigen Fallens Bestandteil des eigentlichen Uebungsprogrammes sein.

Dass das Beherrschen der Technik nicht nur im Interesse der Unfallverhütung liegt, sondern erst jene Bewegungsfreude vermittelt, die den Menschen frei und glücklich machen kann, sei nur erwähnt.

Die eigene Ungeschicklichkeit, die oben neben die mangelnde Beherrschung der Technik gestellt wurde, ist zum Teil Ausdruck dieses Mangels, zum Teil die Folge von Uebermüdung oder von falscher Einstellung zum Sport. Dasselbe gilt auch für das genannte unsportliche Verhalten.

Das Problem der Uebermüdung ist bezüglich der Unfälle ein doppeltes. Einmal liegen in der Ermüdung oft jene Fehlleistungen begründet, die unmittelbar die Unfallsituation erstehen lassen; zum andern ist es Tatsache, dass sehr viele Unfälle nichts anderes sind als eigentliche Ueberlastungsschäden des Organismus oder einzelner Organe, analog den Materialermüdungsschäden, die wir vom Werkstoff her kennen. — Der Verhütung der Uebermüdung — der lokalen, sowie der des Gesamtkörpers — muss also unsere stete Aufmerksamkeit gelten.

Was die erwähnte falsche Einstellung zum Sport betrifft, die sich in eigener Ungeschicklichkeit und in unsportlichem Verhalten äussern kann, so meinen wir vor allem jene Fälle, wo das technische Können nicht im richtigen Verhältnis steht zum Ehrgeiz. — Die Beseitigung dieses Gefahrenherdes gehört ins Kapitel der sportlichen Fremd- und Selbsterziehung.

An zweiter Stelle nennen wir die ungeeigneten Sportanlagen, unfalltechnisch gesehen in erster Linie ein Bodenproblem. Haben wir es bei den Freiluftsportarten weitgehend in der Hand, das Gelände, das Terrain, den Boden nach unserem Bedarf auszulesen, so müssen wir umgekehrt unser Verhalten überall dort nach dem Boden richten, wo dieser durch seine künstliche Anlage gegeben ist. Zweckmässiges Schuhwerk, Beschaffung von weichen Unterlagen, Hilfestehen sind Stichworte für die hier angebrachte Unfallprophylaxe.

Die unter Punkt 3 aufgezählten unfallbegünstigenden Verhaltensweisen von Mitspielern und Gegnern sind gleich zu werten wie die bereits kommentierten auf falscher Einstellung zum Sport beruhenden Reaktionen. Neben die allgemeine Erziehung zum sportlichen Wettkampf hat sich im Zweikampfsport und im Mannschaftssport die spezielle Kampferziehung zu stellen, die das Element Gegner, bzw. Mitspieler, gebührend berücksichtigt. Dass der richtigen Zusammenstellung einer Mannschaft — vor allem bei Schülern und Junioren —, sowie der zweckmässigen Paarung bei den Kampfsportarten, eine grosse Bedeutung beikommt, sei ebenfalls betont.

Und von den auf langer Erfahrung beruhenden Regeln und Reglementen wissen wir, dass sie nicht nur die sportliche Idee sichern wollen, sondern dass sie auch weitgehend zum gesundheitlichen Schutze des Sportlers aufgestellt sind. Dass Nichtbeachtung von Regeln zu Unfällen führt, zeigen immer neue Beispiele.

Das Hilfestehen, dieses probate Mittel in der körperlichen Erziehung, wird allgemein viel zu wenig angewendet. Es stimmt nicht, dass die unangenehme Erfahrung durch Anschlagen, Hängenbleiben, Stürzen, oder auch nur durch falsche Ausführung, am schnellsten auf den richtigen Weg führt. Gerade das Gegenteil ist der Fall, und wenn auch nicht jede Unterlassung des Hilfestehens einen Unfall zur Folge hat, so wird doch dadurch unnötig viel Zeit und Kraft verschwendet, und — was noch schwerwiegender ist — psychisches Kapital vergeudet.

Dass alle diejenigen Unfälle, die Folge ungenügenden oder ungeeigneten Gerätes oder Materials sind, ausgeschaltet werden könnten, leuchtet ein. Regelmässige allgemeine Kontrollen des Materials einerseits, sorgfältige und aufmerksame Auswahl durch den Uebenden oder den Uebungsleiter von Fall zu Fall anderseits, sollte in der sportlichen Praxis möglich sein.

Solche vielerorts zur Gewohnheit gewordene Nachlässigkeit und Unaufmerksamkeit dem Material gegenüber ist Ausdruck einer im sportlichen Betrieb oft herrschenden allgemeinen Gleichgültigkeit und Oberflächlichkeit. Darin begründet sind neben den erwähnten noch eine ganze Reihe weiterer Unfallmöglichkeiten, wie die in unsere letzte Gruppe gehörenden durch Zuschauer oder durch schlechte Disziplin bedingten.

Damit ist unsere Liste durchbesprochen. Wir behaupten nicht, dass sie vollständig ist, haben wir doch z. B. kaum erwähnt die oft entscheidende Rolle, die der Trainingszustand, die Kondition, bei der Grosszahl der Unfälle spielt. Die aufgezählten Punkte jedoch dürften auf die eingangs gestellte Frage, ob Unfälle im Sport vermeidbar sind, die Antwort geben:

Es ist die Auffassung aller massgebenden Theoretiker, wie Praktiker, dass nur ein verschwindend kleiner Teil aller Sportunfälle zwingend, weitaus die meisten jedoch vermeidbar sind. Es stimmt nicht, dass der Sport an und für sich gefährlich ist: — von Ausnahmen abgesehen — und es ist nicht so, dass der Sportler die Unfälle als unbedingt zu entrichtenden Tribut hinnehmen muss. Es schadet nichts, wenn der aktive Sportler real die Möglichkeiten eines gelegentlichen Unfalles einkalkuliert — Unvorhergesehenem ist natürlich auch im Sport freier Spielraum gelassen — aber es kann durchaus so sein, dass die Mehrzahl aller Sporttreibenden nie von einem bedeutenden Unfall betroffen wird. Den Weg dazu haben wir angedeutet.

Skiunterricht für Anfänger

Wenn ich von Anfängern rede, so meine ich die wirklichen, die blutigen, die sich nicht nur an Ski und Stöcke, sondern auch noch an Schnee und Kälte, Hügel und Höhe gewöhnen müssen.

Wer kennt sie nicht, die klassische Anfängerfigur, die sich auf den Uebungsfeldern unserer Kurorte tummelt! Englandfanatiker mögen mir verzeihen, aber irgendwie verbindet sich in meiner Vorstellung das Skifahrergreenhorn mit dem Typus des Engländers.

Wer hätte nicht schon den heiligernsten Eifer, das krampfhafte Bemühen dieser Leute bewundert oder vielleicht auch belächelt, mit diesen unmöglichen Dingern an den Füssen sich zurechtzufinden? Wer erinnert sich nicht der tollkühnen, unbeherrschten Abfahrten der GI's, in der so wohl bekannten Meierislistellung?

Alle Anfänger stellen sich unter Skifahren ein Himmelreich vor, in das man mit den neuesten Skiern und den straffsitzendsten Keilhosen eintritt. Sie träumen

von Schnee und Sonne, von stiebenden Abfahrten mit Sonnenbrille und Nivea. Sie haben einst eine Kanone bewundert, bei der alles so leicht und mühelos ging. Sie können es nicht begreifen, wenn sie selber nach ein paar Minuten des verzweifelten Nachahmens vor Müdigkeit umfallen. Ungünstiger Schnee, schlechtes Wetter, Sturz an Sturz: Skifahren? Nie mehr!.

Wenn dann dazu noch ein Skilehrer kommt — wie ich einen selber zu beobachten das Missvergnügen hatte — der vor lauter Hinstehen, Redenhalten und Korrigieren vergisst, dass er auf dem Uebungshügel und nicht im Doziersaal steht, so ist die Enttäuschung der Anfänger vollkommen. Hier hilft meines Erachtens nur noch eines: die Einsicht nämlich, dass halt eben auch das Skifahren aus einer Kette von Mühsalen, Niederlagen und Ueberwindungen besteht, und dass jede Vollkommenheit — auch im Skifahren — das Endergebnis langer, harter und ausdauernder Uebung ist. Wer den Reiz und den Genuss am Skifahren erleben will, der muss Herr seiner Schwierigkeiten werden.

Und wie führe ich denn meine hoffnungsvollen Anfänger in diese Schwierigkeiten ein?

Darf ich wieder auf meinen vorhin erwähnten Skilehrer zurückkommen? Zum vorherein gesagt: er war ein Hirsch. Ganz gewiss wusste er viel, hatte viel erfahren, das merkte man ihm an, und war bestimmt der Auffassung, weil er in der neuesten Fachliteratur bewandert war, dass man das Skifahren ohne physikalisch-technische Erläuterungen und Zeichnungen das Skifahren nie erlernen werde.

Jedes Herantreten an Anfänger mit der Idee von Vollkommenheit ist im Sport fast noch schlimmer als im Schulzimmer. Jedes redliche Bemühen und Streben eines Schülers wird dadurch niedergetreten.

Wie eng hängt doch die Leichtathletik mit dem Skifahren zusammen! «Laufen ist die Grundlage jeder Disziplin!» wird dort gepredigt, und man gestatte mir, diesen Grundsatz wörtlich auch hier anzuwenden. Lass deine Anfänger zuerst hinter dir herlaufen, im natürlichen Schwarm, tue, als ob du nichts wissest; hin und her, vorläufig nur in der Ebene, noch besser in einem Wald, geh möglichst wenig bergauf und führe sie durch eine möglichst unauffällige, unmerkliche Leitung ein in die Geheimnisse der Skibeherrschung. Lass sie vorerst selber herausfinden, wie es gemacht wird, lass sie zuerst ihre Fehler spüren und die Abhilfe dafür finden. Korrigiere nur nicht immer gleich; deine Schüler werden ja doch einmal alle Fehler machen, zuerst die der Anfänger, dann die der Fortgeschrittenen. Du wirst noch Arbeit in Hülle und Fülle haben!

Lass sie vorerst laufen, fahren, üben! Verlang nur nicht gleich die klassischen Formen!

Der wichtigste Faktor ist auch hier die Wahl des Geländes (vergl. Heft Nr. 12, Dezember 1951). Es braucht eine geradezu instinkthafte Geländekenntnis des Skifahrers. Ich behaupte, dass man nur durch sinnvolle, wohldurchdachte Schwierigkeitssteigerung des Geländes einem Anfänger den Gleitschritt beibringen kann, ohne ihm auch nur etwas von Abstoss, Gewichtsverlagerung etc. zu sagen!

Wie klein ist dann der Uebergang vom Gleitschritt zum Gleiten, zum Fahren! Im Skifahren (wäre es nur überall so!) wird jeder Fehler unmittelbar oder doch gleich darauf mit einem Sturz bestraft. Dein Schüler wird nach der ersten Bodenwelle (Sturz!) bald gemerkt haben, dass er mit steifen Beinen nicht durchkommt. Erkläre ihm nun kurz die Federstellung, die richtige Haltung der Hüfte, Arme, Stöcke usw. Suche dir aber auch hier wiederum das richtige, unten auslaufende Hänglein. Aber dann fahre, fahre! Mach alle Fahrübungen, die dir in den Sinn kommen! Hab keine Angst; wenn du mit genügend Phantasie sinnvolle Abwechslung bringst, wird es deinen Schülern nie verleiden! Mach nur nichts Kompliziertes!

Du frägst mich nach den Richtungsänderungen? Im Umdrehen hast du ja schon eine! Und bitte, lass vorläufig den Stemmbogen weg aus deinem Programm! Denn da wird so viel geknorzt, gekrampft und so viel Falsches angewöhnt, dass du und dein Schüler nur Aerger und Verdruss haben werden. Versuche so viel wie nur möglich, mit dem parallelen Fahren dein Ziel zu erreichen: seitliches Abrutschen, Kristiania zum Hang. (Das wäre der ideale Aufbauweg, der sich gewiss für an sich bewegliche, geschickte Jugendliche eignet. Bei den üblichen «Skifahrergreenhörner» jedoch, die meist vor Steifheit knarren, wird der Weg über Stemmen-Stemmbogen nicht zu umgehen sein. Red.)

Man muss sich genau überlegen, was in den Anfängerunterricht hineingehört und was nicht. Ein Gleitschritt, ein Kristiania, und nicht drei, vier Abarten. Gehe auch hier immer vom Ganzen aus, strebe aber auch zum Ganzen und überlass den Ausbau, die Vermehrung, die Verfeinerung ruhig der Zeit und Gelegenheit. Gib den Schülern immer etwas Ganzes mit, in jeder Lektion, etwas, das sie brauchen und anwenden können, dessen Sinn und Zweck sie erfasst haben. So wirst du Glied an Glied setzen können, bis der Ring geschlossen ist.

Einer meiner Methodiklehrer meinte einmal: «Man kann es so machen, man kann es aber auch ganz anders machen; eines aber soll man nicht machen: im Büchlein auf Seite eins beginnen und Seite um Seite durchnehmen, so weit wie man kommt!»

Gibt es eine kürzere und bessere Formulierung dessen, was ich mit meinem Artikel sagen wollte?

Valentin Baer, SI.

Warnung an Herz- und Blutdruckkranke

In sehr eingehenden Untersuchungen haben sich neuerdings die Amerikaner Mathers, Patterson und Levy mit einigen Kreislaufwirkungen beim Rauchen von Zigaretten befasst. Dabei zeigte sich einwandfrei, dass je nach der Höhe des Nikotingehaltes der verwendeten Tabakwaren und der Empfindlichkeit der Raucher schon nach der Inhalation nur einer Zigarette die Pulsfrequenz und der Blutdruck mehr oder minder stark gesteigert wurden. Die durchschnittliche Erhöhung des Blutdruckes betrug hierbei etwa 15 Millimeter nach dem Genuss einer einzigen gewöhnlichen Zigarette. Die Pulszahl erhöhte sich zur gleichen Zeit um zirka 15 in der Minute. Besonders nikotinempfindliche Menschen zeigten jedoch sogar Pulszunahmen von mehr als 25 Schlägen. Herz- und Blutdruckkranke sind also mit besonderem Nachdruck vor dem Rauchen zu warnen!

SKITECHNIK — SKIFAHREN Ab 15. Dezember steht der neue Skilehrfilm der Eidgenössischen Turn- und Sportschule den VU-Riegen, Vereinen und Clubs zu den üblichen Leihbedingungen zur Verfügung (Leihgebühr Fr. 10.—).