

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	9 (1952)
<b>Heft:</b>	12
<b>Artikel:</b>	Sportliches Skifahren
<b>Autor:</b>	Kaech, Arnold
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-990956">https://doi.org/10.5169/seals-990956</a>

### **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:** 14.02.2026

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

# Starke Jugend Freies Volk

Monatsschrift  
der Eidgenössischen Turn- und  
Sportschule (ETS.) in Magglingen



Magglingen, im Dezember 1952

Abonnementspreis Fr. 2.30 pro Jahr

Einzelnummer 20 Rp.

9. Jahrgang

Nr. 12

## Sportliches Skifahren

Für unsere Väter waren die Ski ein Mittel zur Erschliessung der winterlichen Natur. Das Spuren und der Aufstieg in der Dämmerung am Samstagabend, der Geruch von Rauch, Heu und Käse in der Alphütte, das gute Gespräch am Feuer, die Gipfeltour und Rundsicht, das Wegsuchen und Wegfinden, war ihnen ebenso sehr Erlebnis wie die Abfahrt ins Tal. Heute noch gibt es eine wackere Schar, welche das Skifahren auf diese Weise betreibt. Man erkennt sie im Gewimmel der Bahnhöfe am verwetterten Rucksack und nicht an der Bügelfalte der Keilhose. Man erkennt sie bei der Rückkehr an ihrem schweren Schritt und am Widerschein der Firne auf ihren stillglücklichen Gesichtern. An einem gewissen Stolz auch. Denn sie und nicht die grosse Masse haben das uralte Abenteuer der Menschheit erlebt: Das Streifen durch die Natur.

\* \* \*

Doch ihre Zahl wird immer kleiner. Bald werden es nur noch Einzelgänger sein. Wir können kaum etwas daran ändern. Das Skilaufen ist zum Skisport geworden. Zu einem Sport, der unserer Zeit auf den Leib zugeschnitten ist. Er bringt das moderne Glück des Rasens, der Geschwindigkeit, des Schwunges. Er bringt Überraschung und Nervenkitzel. Er schafft Organisationen und setzt Organisationen voraus. Er ruft der Masse, und die Masse folgt diesem Ruf, der ihr alles verspricht, nach dem sie sich sehnt: Abwechslung vom Einerlei, Gleichsein mit den andern, Dabeisein, Mitmachen. Ein billiges Vergnügen auch. Billig zwar nicht in bezug auf den Geldsäckel, oh nein, aber billig im Hinblick auf den Einsatz der Persönlichkeit.

Dieser Skisport — wie jeder Sport — entspricht aber auch dem gesunden Bedürfnis nach Messen der Kräfte, nach Erprobung von Mut und Geschicklichkeit. Und dann verlangt er eine Leistung, und er verlangt einen ganzen Einsatz für eine gute Leistung. Leistung und Einsatz sind Werte, die auch dem Skifahrer gut anstehen. Wenn wir das Rad schon nicht zurückdrehen können, so wollen wir dem Skisport doch wenigstens diese Werte erhalten. Wir wollen, mit andern Worten, dass das Skifahren als wirklicher Sport, der etwas verlangt, und nicht nur als stumpfsinnige Pistenrutscherei und Aprés-ski und Vorwand zum Flirt betrieben wird.

\* \* \*



Start in die Saison — Start zum Slalom!

### Aus dem Inhalt:

- Sportliches Skifahren
- Erste Flocken - Erster Kontakt mit dem Schnee / Slalom
- Einige Spielregeln / Filmliste
- Die Kunst des Aussteckens / Die 13 Gebote des Slalomfahrers
- Die Aufbautreppe des Trainings
- Die Anforderungen an den Slalomfahrer
- Bücher und Zeitschriften

# Erste Flocken — Erster Kontakt mit dem Schnee

Langsam überkommt uns das Skifieber. Die Sommerspiele bröckeln eines nach dem andern ab, und wir wenden uns — etwas zögernd vorerst — dem Winter zu. Unsere Ski stehen zwar noch im Estrich, verstaubt und unbeachtet, doch in ihrem feinnervigen Holz regt es sich. Sie warten voller Ungeduld auf ihre Zeit, um uns hinauszutragen in die weisse Welt, um uns die reine Freude des Skilaufes erleben zu lassen.

Schnee fällt, weich und dicht, in wirbelnden Flocken. Bald sind Felsen, Büsche, Steine, Baumstrünke genügend zugedeckt, Und schon sind auch die Skifahrer da! Die erste Piste wird getreten. Ein kräftiger Stockstoss, und wir fiebern dem ersten Christiana entgegen! Unermüdlich wird er geübt, bis er seine reinste Form — diejenige vom Vorjahr — erreicht hat. Vom Hügel, den wir mit Figuren bemalen, steigt Freudengeschrei in den blauen Himmel hinauf.

Beim ersten Kontakt mit dem Schnee möchte jeder Skifahrer alles aus sich herausholen, was über den Sommer geschlummert hat. Kaum auf den Brettern, will er sich entfalten, abfahren, schwingen. Doch sehr oft endet sein Uebereifer in einer grossen Enttäuschung.

Wir haben uns nämlich während der Sommer- und Herbstzeit einen andern Rhythmus angewöhnt. Der feste Grund unter den Füßen erlaubte die volle Kontrolle über unsere Bewegungen, und zur bessern Adhäsion bewehrten wir uns sogar mit Nagelschuhen und gleitsicherem Sohlen. Im Gegensatz zum Sommer wollen wir jetzt gleiten. Zu diesem Zweck verschaffen wir uns die besten Wachsprodukte, die wir je nach Bedarf anwenden.

Nun heisst es, sich mit dem neuen Element, dem Schnee und seinen Tücken, auseinanderzusetzen. Wir müssen uns an ihn gewöhnen, den Einsatz unserer Muskelkräfte dosieren, die Geschwindigkeit beherrschen. Auch die in ihrer Form so raffinierten Bretter hemmen anfänglich unsern Bewegungsdrang.

Dies sind die typischen Erscheinungen des Einfahrens. Wie und ob wir sie meistern, ist bestimmd für den Erfolg. Beginnen wir spielerisch, ohne Verkrampfung, zuerst mit ganz leichten Uebungen. So wird uns der erste Kontakt leicht gemacht, und die Muskelgruppen, die beim Skilauf besonders zum Einsatz kommen, können sich harmonisch einspielen.

Vorerst weg von der Piste! Dringen wir ein in das Paradies des unberührten Schnees, wo nur Einzelgänger anzutreffen sind und Menschenhand die Natur noch nicht nach ihrem Willen geformt hat. Wie Goldsucher lasst uns ausziehen, bis wir einen sonnigen, von Tannen umrahmten, leicht gewellten Abhang gefunden haben; hier wollen wir bleiben und üben.

Wir gehen und laufen. Mit leichten Schritten, gelöst und geschmeidig wie eine Katze dringen wir in den verschneiten Wald ein. Wir gleiten zwischen den Stämmen, zeichnen einen grossen Bogen oder eine grosse Acht. Dann machen wir für einige Minuten ein Teufelskarussel um einen Baum, dessen vom Schnee belastete Äste herabhängen und uns zwingen, den Rücken tief zu krümmen. Hierauf ersteigen wir einen kleinen Hügel und lassen hinter uns eine schöne, regelmässige Scheren-spur. Den leichten Abhang hinunter geht's in kleinen, stets schnelleren Schritten. Schliesslich suchen wir ein langes Feld mit mässigem Gefälle, auf dem wir einen langsamem Lauf-rhythmus einschlagen. Katzenähnlich schleichen wir vorwärts, den Schnee nur flüchtig berührend, um den leichten, duftigen Flocken die Schwere unseres Körpers zu ersparen. Dann bummeln wir wieder und spüren die belebende Luft bis in die äussersten Lungenspitzen.

A b f a h r t. Die Laufübungen haben uns wieder ein sicheres Gleichgewicht gebracht, unsere Beweglichkeit gefördert und uns mit dem Gewicht und der Länge unserer Ski vertraut gemacht. Abgesehen von einigen hoffnungslos verrosteten Muskeln und Gelenken hat unser Körper die Gewandtheit wieder-gewonnen. Allerdings erschreckt uns noch die Schnelligkeit, und der Steilhang lässt uns erstarrten. So heisst es denn weiter üben.

Treten wir eine gleichmässige Piste an einem sanften, langen Hang. Die Stöcke bleiben oben. Es kann losgehen:

Deshalb freuen wir uns, unter den besten Skifahrern der Welt die Namen Furrer, Zogg, Rominger, von Allmen, Molitor, Reinalter und Schneider zu finden. Und wir hoffen, dass ihre Nachfolger ihnen an Könen, Einsatz und Leistung nicht nachstehen.

Voraussetzung dafür ist das Anzünden der Begeisterung bei den Jungen, das Wecken dieses esprit combatif, von dem wir eine gute Dosis in allen Lebenslagen brauchen können, und eine Schulung, aus der die Freude an der eigenen Leistung erwächst und die der sichere Boden für Erfolg ist.



- Abfahrt in gerader Spur. Achten auf gelöste Körperstellung.
- Abfahrt hüpfend.
- Abfahrt hüpfend im Wechsel zwischen geschlossener und weiter Skiführung.
- Abfahrt mit abwechselungsweisem Heben der gebeugten Beine.
- Abfahrt mit Beinheben seitwärts über ein kleines Tännchen am Wege.
- Abfahrt auf einem Bein im Gleichgewicht, das andere rückwärts hoch, eine Stellung, welche der Eiskönigin Barbara Ann Scott alle Ehre machen würde.
- Abfahrt mit vorwärts hoch gehaltenem Bein.
- Abfahrt im Schlittschuh-schritt zur Erlangung einer entspannten Abfahrtshaltung, die rasche Reaktionen erlaubt und das Gleichgewicht fördert.
- Abfahrt mit geschlossener Skiführung ganz nah am Waldrand, unter dem Dach der tiefliegenden Zweige durch. Weh dem, der sich nicht genügend bückt, eine kalte Dusche wird es ihn lehren und ihn zu einem neuen Versuch veranlassen.
- Abfahrt in tiefer Stellung, wechselnd starke Vorlage und grosse Rücklage.
- Das gleiche, aber Abfahrt in Normalstellung.
- Abfahrt in Vorlage, hüpfen, Skispitzen bleiben am Boden, die Skiendoen werden entlastet.

Mit einer Melodie auf den Lippen, das Herz frisch und froh, kehren wir heim. Unsere Muskeln umspannen uns wie eine geschmeidige, straffe Hülle und nachts erleben wir nochmals im Traum all die Eindrücke und Empfindungen, die unser ganzes Wesen erfasst haben.

Das Skifieber soll uns beherrschen, bis unsere Ski wieder den Weg zur Sommerruhe antreten. Und wie der Dichter wollen wir ausrufen: Berauschen wir uns mit kühnen Fahrten, Schwüngen, Sprüngen, mit Sonne, Schnee und Schönheit!

Diesem Ziel soll die vorliegende Ski-Nummer unserer Zeitschrift dienen. Sie richtet sich an die, welche sich im Skisport erproben und bewähren wollen. An dich, junger Skifahrer. An dich, Vorunterrichtsleiter. An alle, welche die Jugend in die fröhliche, weisse Welt des Winters führen. Ihnen allen soll sie zwischen dem Skilauf unserer Väter und der armseligen Mitrutscherei auf den Heerstrassen der Masse einen dritten Weg zeigen: Den Weg zum sportlichen Skifahren.

Arnold Kaech.