

<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>Rubrik:</b>	Die Skifilme des ETS ; Die Kunst des Aussteckens ; Die 13 Gebote im Slalomfahren

### 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

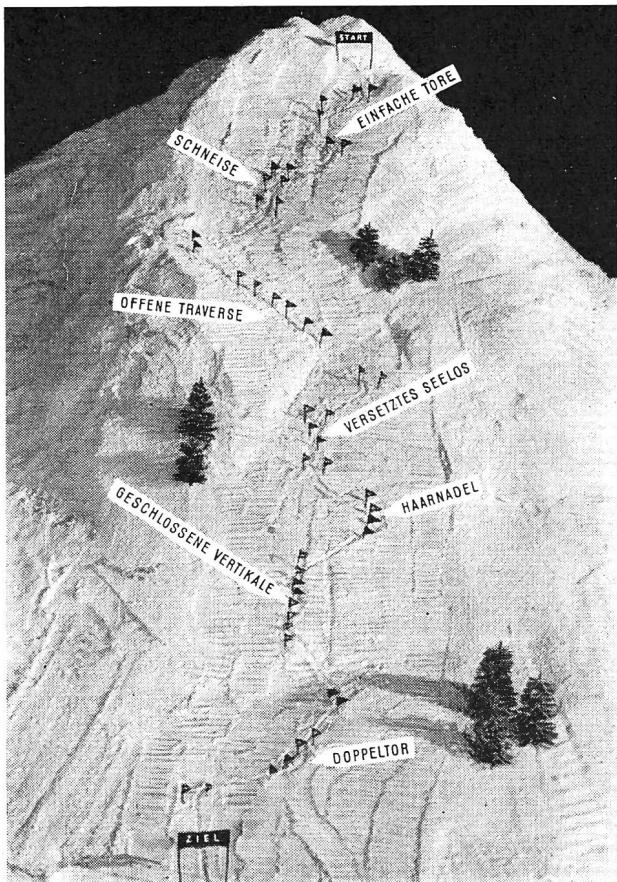
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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

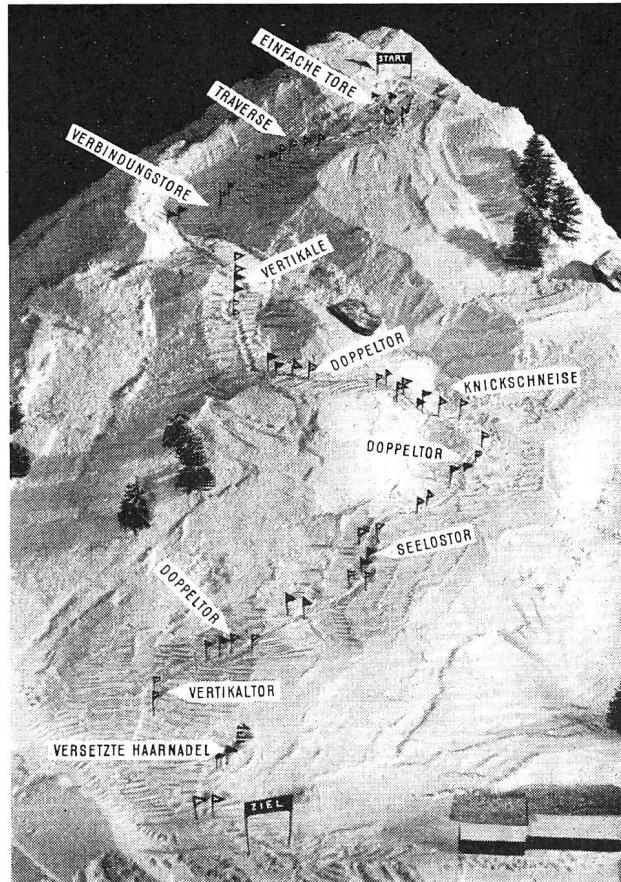
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.01.2026

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



Beispiel eines vertikalen Slaloms



Beispiel eines Gelände-Slaloms

## Die Skifilme der ETS

### Skitechnik – Skifahren

Lehrgang des Skilaufes. Ski-Instruktoren zeigen die in der Schweiz gelehrt Technik. Farbenfilm.

### «Die Weltbesten im Skilauf»

Aufnahmen von internationalen Wettkämpfen sowie von den Olympischen Spielen in St. Moritz: Abfahrt, Slalom, Langlauf, Skisprung.

I. Teil «Abfahrt» (20 Min.). II. Teil «Slalom» (25 Min.). III. Teil «Langlauf» (25 Min.). IV. Teil «Skisprung» (10 Min.); Anlauf, Sprung u. Landung der Weltbesten in St. Moritz.

### «Skiwettkämpfe von St. Moritz»

I. Teil «50-km-Lauf» (18 Min.): Prächtige Kampfbilder von den Schweden Eriksson, Törnkvist usw., dem Finnen Kiuru und den Schweizern Zurbriggen und Müller.

II. Teil «Slalom» (17 Min.): Couttet, Blanc, Nogler, Pravda, Colo, Lacedelli, Grosjean, Schneider, Reinalter usw.

III. Teil «Abfahrt und 18-km-Lauf» (20 Min.): Kurze Ausschnitte aus dem Abfahrtsrennen; der 18-km-Lauf zeigt die Schweden mit den Finnen, Italienern, Oesterreichern und den besten Schweizern.

IV. Teil «Skisprung» (15 Min.): Auf der St. Moritzer Olympiaschanze messen sich die Norweger A. Ruud, Thrane und Schjelderup mit dem Schweden Karlsson, den Oesterreichern und den besten Springern unseres Landes.

### «Cross Country auf Skier»

Aufnahmen von schwedischen Läufern anlässlich der Olympischen Winterspiele in St. Moritz 1948 und der Weltmeisterschaften in Rumford 1950; Trainingsmethoden, Stil, Technik.

Dauer  
Minuten

50

80

70

32

40

### «Ski-Langlauf»

Lehrfilm über die Lauftechnik (Nordlund, Englund, Compagnoni, Müller) sowie Ausschnitte aus dem internationalen Skitreffen in Zermatt (Schweden, Finnland, Frankreich u. die Schweiz).

Die Filme können alle zum Preise von Fr. 10.— bei der ETS geliehen werden. Bestellungen sind mindestens 10 Tage vor der Vorführung einzureichen. Filmbreite: 16 mm, stumm.

## Einige Spielregeln

(Nach der internationalen Skiwettkampfordnung, für VU-Slalom sinngemäße Anpassung selbstverständlich!)

- § 2 Läufe: ... Der Slalom besteht in der Regel aus zwei Läufen, entweder auf einer oder zwei verschiedenen Pisten...
- § Höhe: ... Der Höhenunterschied einer Slalomstrecke soll zwischen 120 und 300 m liegen...
- § Tore: ... Ein Slalomtor besteht aus zwei festen, runden, gleichfarbigen Stangen von 2 bis 4 cm Durchmesser, lang genug, um 1,8 m aus dem Schnee zu ragen. Die Slalomstangen müssen entweder mit roten, blauen oder gelben Flaggen versehen oder in diesen Farben gestrichen sein. Aufeinanderfolgende Tore dürfen nicht von gleicher Farbe sein. Die Breite der Tore darf nicht weniger als 3 m betragen, die Distanz zwischen zwei Toren nicht weniger als 0,75 m. Der Standort der Stangen ist, für den Fall, dass die Stangen umgeworfen werden, mit Tinte oder einer andern Substanz zu kennzeichnen...
- § Fahrverbot: ... Den Teilnehmern eines Slaloms ist es gestattet, auf den Ski durch die Tore aufzusteigen. Sie dürfen aber die vorbereitete Strecke und die einzelnen Tore nicht vor dem Wettkampf befahren...
- § Strafe: ... Ein Wettkämpfer hat ein Tor richtig durchfahren, wenn seine beiden Füsse die Linie zwischen den Stellen, auf welchen die Stangen stehen, kreuzen. Er erhält einen Strafpunkt, wenn er die Linie nur mit einem Fuß kreuzt. Der Zeitzuschlag für einen Strafpunkt beträgt 5 Sekunden. Ein Wettkämpfer wird disqualifiziert, wenn er nicht zum mindesten mit einem Fuß sämtliche Tore kreuzt.

# Die Kunst des Aussteckens

Slalom Ausstecken heisst Verantwortung übernehmen. Das möge zur Nachdenklichkeit zwingen, bevor man eine Stange zur Hand nimmt.

Die «Goldene Gesetzmässigkeit» eines Slaloms fordert die nachstehenden Qualitäten.

## Physiologisch

Wer den Slalom steckt, setzt die Leistungsanforderung fest, die der Lauf zu stellen hat. So richtet sich der Schwierigkeitsgrad des Slaloms — hinsichtlich Länge, Torkombinationen, Steilheit, Tempo — nach dem Durchschnittskönnen der Schüler (oder angemeldeten Wettkämpfer). Nach unten gilt die Regel, dass auch die schlechtesten Fahrer einigermassen durchkommen, zumindest nicht bei jeder Torkombination stürzen; nach oben ist den besten Fahrern die Chance zu geben, sich auszuzeichnen.

## Topographisch

Entscheidend für die Gesamttroutenwahl des Slaloms ist die Geländeform, indem die Stangenspur dort durchzuführen ist, wo man auch sonst bei freier Wahl und unbeschwert vernünftigerweise abfahren würde. Dann wird gelegentlich abgewichen, um eine interessante Geländeformation noch einzubeziehen oder die Schwierigkeit zu steigern. Aber einen Slalom grundsätzlich dort abstecken, wo man sonst nicht fahren würde, widerspricht dem inneren Gesetz des Torlaufes. Slalomausstecken bedeutet Anpassung an das Gelände und heisst Verstärkung und bessere Profilierung des Geländes.

## Logisch

So sind auch die Torkombinationen richtig und in innerem Zusammenhang mit dem Gelände zu platzieren.

## Biologisch

Der fein geführte Slalom entspricht ferner dem Gesetz des Wachsens bis zum Höhepunkt und des nachfolgenden Ausklingens. Die ersten Tore sind meist offene Tore, erlauben das Einfahren, das Tempo- und Schwungholen, worauf dann die Schwierigkeiten sich steigern, gegen das Ende jedoch leicht abnehmen, dafür das Tempo durchgehen lassen bis ins Ziel.

## Rhythmisches und Seelisch

Die ersten Tore bestimmen schliesslich den Rhythmus, der den ganzen Slalom tragen soll. Es ist verfehlt, einen «atemlosen» Lauf abzustecken, Tor an Tor und Kombination an Kombination, so dass er unruhig, eckig, zerhackt ist. Durch Annäherung an das Prinzip der Spannung-Entspannung, durch den Wechsel des Tempos und durch Abwechslung von leichten mit schwierigen Stellen ist dem Slalomlauf ein rhythmisches Gepräge zu geben, das auch das Innere, die Freude und die Lust, mitschwingen lässt.

# Die 13 Gebote des Slalomfahrers

1. Fahre technisch richtig Ski, in der geraden Fahrt wie im Schwung.
2. Fahre die Tore hoch an. Ziele auf die äussere Stange, schneide die innere.
3. Behalte die Höhe von einem Tor zum andern. Steige eventuell mit einem Schlittschuhschritt bergwärts.
4. Ein leichter Gegenschwung verhilft Dir oft zu einem besseren Hauptschwung. Auch ein kurzes Abstemmen mit dem Talski kann als rhythmische Einleitung dienen, namentlich vor schwierigen Torkombinationen.
5. Fahre möglichst gleichmässig, nicht ruckhaft von Tor zu Tor.
6. Schalte das Bremsen mit Stemmen und Abrutschen aus. Linienführung und Schwungumfang bestimmen das Tempo.
7. Fahre ein Vertikale «langsam» an und schnell aus.
8. Trainiere immer zwei- bis dreimal die gleiche Torkombination oder das gleiche Teilstück. Dann wechsle, auch wenn Du Misserfolg hattest.
9. Wechsle im Training «totsichere» mit forschen und draufgängerischen Fahrten.
10. «Steige» auch im Training nie aus, versuche verpuschte Situationen möglichst schnell wieder einzurenken.
11. Präge Dir vor dem Wettkampf die Torcharakteristika und die zu ihrer Bewältigung notwendige Bewegungsfolge genau ein. Während des Laufes hast Du dann getreu die Befehlsimpulse der Erinnerungszentrale auszuführen.
12. Studiere den Slalom und seine Streckenführung so, dass Du auch im grössten Kampfeinsatz weisst, was folgt. Gedanklich hast Du eine Doppelfunktion auszuüben: Konzentration auf das Durchfahrtstor und Erinnerung an das kommende Tor.
13. Verliere nicht am Start durch Mangel an Konzentration drei Zehntelsekunden und am Ziel durch zu frühes Abstellen des Kampfwillens zwei. Der Slalom beginnt fünf Sekunden vor dem Start (Konzentration, Spannung) und schliesst zehn Sekunden nach dem Ziel (guter Stoppschwung, bescheidenes Abtreten).

Im Slalomwettkampf sollst Du die Kristallisation von höchster Virtuosität, Fuchsschlüsse, gebändigter Rauflust und Fairness zeigen. Und gelingt Dir die ideale Paarung von Ueberlegenheit und Bescheidenheit, wohl, dann bist Du etwas wert. Du darfst zufrieden sein.