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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 10 (1953)

Heft: 1

Artikel: Plauderei über eine Skilektion

Autor: Eusebio, Taio

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991201

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: 08.08.2025

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

kommen will, wir infolgedessen vorzeitig ermüden und derart sich unser Trainingszweck nicht erfüllt. All die Ratschläge zur Formverbesserung, die die sogenannte Trainingslehre für den Wettkämpfer in Hülle und Fülle bereit hält, gelten unter dem eben angeführten Gesichtspunkt auch für den «Gesundheitssportler». So wie es in jeder Sportart, bzw. Disziplin nur eine Technik gibt — so gibt es im Sport die Trainingslehre, verbindlich für Durchschnitts- wie Wettkampfsportler. Das einzige was sich unterscheidet, ist die Methodik, d. h. die praktische Anwendung der Gesetze der Technik und der Trainingslehre. Hier lautet das erste Gebot: individuelle Arbeit.

Die äussern Umstände — schlussendlich — sind theoretisch von geringer, praktisch jedoch oft von entscheidender Bedeutung für das Leistungsvermögen. Wir alle wissen Bescheid um den Einfluss einer Reihe von Faktoren, wie Publikum, greifbarer Sieg, drohende Niederlage, in Aussicht stehender Gewinn, lockender Ruhm u. a. m. Diese Faktoren können zur Folge haben, dass nicht nur das Ermüdungsgefühl, das subjektive, sondern auch die tatsächlichen Ermüdungserscheinungen ignoriert werden, womit die Möglichkeit der Gefährdung gegeben ist. Denn da die Ermüdung — wie wir eingangs festgehalten haben — nichts anderes ist als die normale Folge der geleisteten Arbeit, so ist ihr Eintreten gleichbedeutend mit der Forderung nach Ruhe, nach Pause, und ausgesprochen wird diese Forderung durch das Ermüdungsgefühl. In ihm haben wir ein eigentliches Warnzeichen, nicht zu unrecht auch «Gefährdungsgefühl» genannt.

Auf einen verhängnisvollen Irrtum sei hier anschliessend aufmerksam gemacht. Unter dem Motto «Erziehung zur Härte» werden oft bewusst die Ermüdungsgefühle ignoriert und das Training bis zur drohenden Erschöpfung weiter betrieben. Dies ist natürlich falsch verstandene Härte. Richtig ist, durch hartes, d. h. intensives, regelmässiges, durchdachtes Training das Leistungsvermögen so zu steigern, dass die Ermüdung immer weiter hinausgeschoben werden kann, das Ermüdungsgefühl immer später eintritt.

Wird die Ermüdungsgrenze überschritten, so tritt Uebermüdung ein, ein eigentlich pathologischer Zustand, der uns im Sport als Uebertraining bekannt ist, und der uns vielleicht bei anderer Gelegenheit speziell beschäftigen wird.

Plauderei über eine Skilektion

Von Taio Eusebio, Magglingen

Plötzlich, wie einst Krieger, die ins Feindesland einbrachen und unbemerkt, nach vollbrachter Verwüstung, wie Schemen wieder verschwanden, so hat das schlechte Wetter Einzug gehalten und sich noch in der Nacht hinter einsame Wälder und Berge zurückgezogen. Es blieb eine grosse, weisse Stille. Am Morgen spielte die Sonne wie junge Eichhörnchen im Filigranwerk der verschneiten Baumzweige.

Die Menschen staunten. Wer sich jung fühlt, staunt immer beim Anblick des Schönen. Hinaufsteigen, hiess es, in diese Pracht. Gemächlich ging es aufwärts, jeder Schritt war eine Wonne. Weich mühten sich Ski und Körper im tiefen Schnee; es schien, als ob der sanfte Schnee uns einhüllen wollte, gleich einer mütterlichen Umarmung, ein wärmendes, entspannendes Gefühl in unserem Wesen auslösend. Wir dachten an unsere Ahnen, als sie mit Schneereifen den Berg bezwangen.

Oben standen wir in Schweiss gebadet, fühlten uns herrlich, leicht und gelöst, bereit, um uns sanft und weich dem Gelände anvertrauen und spielerisch skifahren zu können.

Es kam die Abfahrt: durch unberührte Hänge, Wälder, Tobel. Ein lausbübisches Spiel mit Ski, Körper, Gelände und Hindernissen. Instinktive, freie, schöpferische Bewegungen: Geschenk einer richtig beseelten Technik, die vollkommene Einheit und Beherrschung von Körper und Bewegung in individueller Prägung ermöglicht.

* * *

Der Weg auf den Berg war mühsam, doch reich an Genüssen, an Wonne, an Offenbarungen. Der Aufstieg war deine Arbeit, deine Schulung. In diesem Einsatz und Kampf sammelte der Körper Erfahrungen, erlebte Unzähliges, Unbeschreibbares, aber er wurde stark, biegsam, befreite sich wie eine Schöpfung aus den Händen des Künstlers, um dann allein zu leben.

Viele sagen: «Gehen und Fahren ist wichtig, bildet die Grundlage des Skifahrens.» Selber tun sie es kaum und gehen so schnell wie möglich zum Schwingen über. Wir aber sagen dir: «Gehen und Fahren ist mehr als die Hälfte!» Doch bleibe nicht bei Worten, sondern übe es, laufe, fahre. Was nachher kommt, ist schon leicht, ist Lohn. Statt ungeduldig vorwärts zu stürmen, schaffe die unerlässlichen Grundlagen, pflege sie, so dass sie sattelfest sind. Die Lateiner sagten — Jahrhunderte sind seither verflossen —: «Natura non facit saltus» (die Natur macht keine Sprünge).

Sei überzeugt — in Wort und Tat —, dass das Wandern und viel, viel Fahren im Gelände allein die richtige Grundlage verleihen werden und das Rüstzeug für den feinen, guten Skifahrer vermitteln. Mit der Zeit wirst du die Geländegängigkeit eines Tieres erreichen. Das ist ein Höhepunkt im Skisport.

Bist du Leiter, dann kommt noch etwas dazu. Du kannst mit deinen Schülern lange bei diesen grundlegenden Uebungen bleiben, ohne dass ihr Interesse nachgibt und ihr leises Murren das Knirschen des Schnees begleitet. Du musst nämlich von deinem Tun selbst ganz überzeugt und deine technische Schulung soll vom hellen Feuer deiner Begeisterung beleuchtet sein. Arbeit, Erfolg, Interesse, Stimmung hängen von dir, nur von dir ab. Erkenne dich selbst, das flüstert dir Sokrates ganz leise ins Ohr — damit du mit Kraft und Ueberzeugung weitergeben kannst. Sie werden dir helfen, jeden Widerstand zu überwinden. Sie erzeugen die Wärme, die den Stahl biegsam macht, damit er die vom Geist erstrebte Form annimmt.

* * *

Um das richtige Gelände für all die Uebungen zu finden, musst du «flair» haben. Du brauchst zwei scharfe Augen, die immer bereit sind aufzunehmen, einen Körper, der hellwach ist, um das Spiel mit dem Gelände wahrzunehmen.

* * *

Lass auch bei der einfachsten Uebung jeden seine eigene Spur fahren, wo immer es möglich ist. Man muss sich vom sturen Fahren in der Bahn der Vorgänger befreien — hier nämlich beginnt die leidige Vermassung des Skivolkes, die einem wehtut beim Zuschauen. Wenige haben noch die Kraft und den Drang, eigene Wege einzuschlagen. Man geht dem Strom der Masse nach, man dreht dort, wo alle drehen, auch wenn der Schnee längst der Erde Platz machen musste und die Pistenrille so tief ist, dass sie dem Skifahrer als Sarg dienen könnte.

Gerade, sauber muss man über den Ski stehen. Beachte, dass die Lockerheit zu ihrem Recht kommt. Nur wenn man gelöst ist, dann bildet der Körper eine Einheit und nimmt die runde, weiche Form an, die uns so viele Vorteile gewährt. Verlange, dass bei den nächsten Fahrten der Körper sich aktiv bewegt, dass die Gelenke spielen wie eine Feder, die man wechselweise spannt und entspannt. Diese Bewegung kannst du noch vergrössern bis zu einem richtigen Zusammenfallen und Ausstrecken — das führt die Schüler in die Domäne des Schwunges ein.

Bist du mit deinen Schülern zufrieden, beginnt es zu gleiten, so dass es dir Freude bereitet, dann kommt die Fahrschule mit Gleichgewichtsübungen an die Reihe. Allerdings können uns die Schwierigkeiten der neuen Uebungen wieder zurückwerfen, und wir haben den Weg nochmals zu gehen. Der Körper wird durch die neuen Anforderungen auseinandergerissen, wehrt und spannt sich. Uebe solange, bis Lockerheit und Körpereinheit wieder deine Burschen zieren.

Hebe leicht einen Ski im Wechsel; fahre dann längere Zeit nur auf dem einen. Hüpfe in der Fahrt. Wippe beim Fahren auf einem Ski, springe sogar ein bisschen, später. Vergiss nicht das Umtreten, suche dazu einen konkaven Gegenhang für den Anfang. Es folgt der Schlittschuhschritt; das sind zwei der besten Gleichgewichtsübungen.

Allmählich bekommen die Burschen Form, sie vergessen fast, dass sie Ski an den Füssen angeschnallt haben. Die Muskeln und Gelenke arbeiten geschmeidig wie Gummibänder, als ob sie mit griechischem Oel und mit sanfter Hand wären behandelt worden.

Inzwischen hast du das Gelände und die Schneebeschaffenheit gewechselt; hast dann auch einen Hang mit ruhigen, grossen Wellen und Mulden ausgesucht, der später steiler wird, mit schwererem Schnee.

Unerahnte Möglichkeiten zur Steigerung der Leistung stehen dir offen: die Uebungsauswahl, das Gelände, die Schneebeschaffenheit. Du bist ein glücklicher Mensch: wenige Sportarten können so mannigfaltige Nuancen ihr eigen nennen.

Nun wird es erst recht spassig. So gut, so elegant stehen nun die Burschen auf ihren Ski, dass ich versucht bin zu sagen, sie tun es so unbekümmert, wie wenn sie im Frühling leicht plaudernd in netter Gesellschaft spazieren. Fahren hat einen prickelnden Reiz, wenn es wirklich im Gelände geschieht — und wir nennen Gelände die grossen und kleinen, die scharfen und sanften Mulden, Wellen, Gräte, Kanten.

In der Mulde gehst du hoch, oder in Rücklage, auf der Welle tief, oder in Vorlage. Zuerst tief und hoch, mit der Zeit betonst du mehr Rück- und Vorlage. Spüre die wiegende Bewegung des Körpers: das ist ein Erleben der Regel, die sagt, der Skifahrer solle immer senkrecht über seinen Ski und über dem Boden stehen. Schaukelnd passt du dich dem Gelände an. Erinnere dich deiner Jugend: dieses Spiel ist nichts anderes als das Pferdeschaukeln — vorn gehst du wie ein Cowboy über die Kante, dann bäumt sich dein Mustang in den Gegenhang der Mulde.

In deiner Lektion soll aber auch ein Plätzchen für die besonders Unternehmungslustigen sein. Die kleine Kuppe lädt zu einem Sprünglein ein. Springen! Springen! Die Augen schimmern!

Wir möchten dir noch etwas sagen. Fahre einmal mit deiner Klasse dort hinunter, wo weit und breit keine Piste zu kreuzen ist, zwischen kleinen Felsen hindurch, durch Waldschneisen, unter Bäumen. Tauche unter und tauche auf. Sage deinen Schülern, dass ihr Jäger, oder Polarforscher seid. Mehr sei nicht verraten, damit das Erlebnis dir gehört.

Das schlägt zu, das packt die Jungen. Glaubst du das nicht? Glaubst du, dass die heutige Jugend frech und kalt an dem vorübergeht? Dann glaubst du auch nicht an die Jugend. Ich möchte, dass dir auch einmal eine Mutter sagt: «Sind Sie der Skilehrer, der mit meinen Buben im Wald beim Skifahren war? sie waren so glücklich!»

Neues Mass

von Walter Müller, dipl. Sportlehrer

Zwischen Tag und Nacht, Nacht und Tag wälzt sich der heulende, lachende, liebende, hassende, gebärende, moderne Strom durch den leeren Raum, durch die ewige Zeit. Er nennt sich Menschheit, dieser Strom, und die darin wandeln haben die Füsse in der Hölle und den Kopf in der Leere, einer Leere, die den Geist aussaugt. Vergebens sucht der Starke sich aufzurichten in des Stromes Mitte, der Mitte der reissenden Fäulnis, der vernichtenden Nichtigkeit, wo die tiefen Wasser sturer Verneinung dahinjagen. Schwimmend muss er das Ufer erreichen, links oder rechts das feste Bord erklimmen, wo er in gesammelter Ruhe in die schmutzigen Fluten hinabblicken kann. Hier sieht der Forschende zum andern Ufer, sieht von Rand zu Rand, ermisst die Weite und die Grenzen seines Wollens. Was kann er tun, der da an steiler Böschung sich aufrecht hält? Er allein, vermag er des Stromes Richtung zu ändern, zu teilen die alles zermalmenden, tötenden Wogen der anonymen Angst, der kollektiven Feigheit? Er allein, er kann es noch nicht; aber er kann etwas Unscheinbares und doch Grosses tun, etwas, das unendlich viel grösser ist als in des Stromes Mitte schwimmen, — er kann sich seiner selbst und des hinabziehenden Wassers bewusst werden, er kann