

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 11 (1954)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Eine kleine Lektion - Skispringen : Etwas für richtige Buben und währschafte Burschen

### **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**

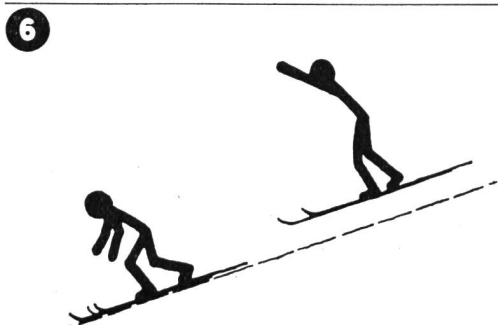
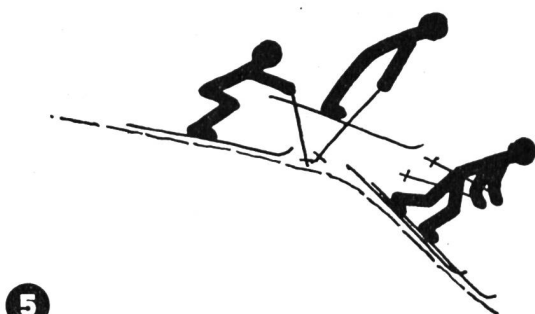
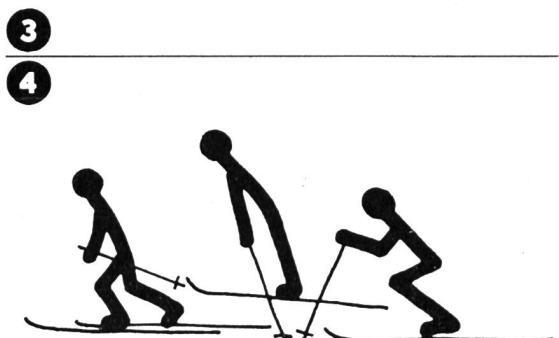
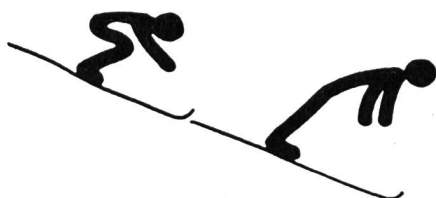
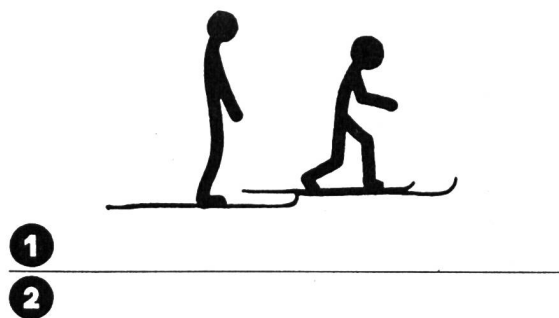
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 14.01.2026

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



## EINE KLEINE LEKTION

Etwas für richtige Buben und währschafte Burschen

Schöne, tiefgreifende Freuden kann uns der Sport schenken, und frohe, echte Gefühle erwecken. Er vermag uns zu befreien, zu beglücken, er stärkt unser Vertrauen und stellt unsern Tatendrang auf die Probe.

Ueber der sportlichen Tätigkeit schwebt ein spielerischer Ernst und gesunde, unbegrenzte, neue Impulse erfüllen unser Leben.

Gibt es etwas Erregenderes als das Spiel mit den Skiern im coupierten Gelände? Wer einmal davon gekostet hat, entrinnt seinem Bann nicht mehr. Denn was kann diese spielerische Freiheit, diese Beherrschung des eigenen Körpers wie des Geländes übertreffen? Es ist reines Geschenk, und man wird von einem leichten, feinen Glücksgefühl getragen.

Im Spiel, von dem hier die Rede ist, nimmt das Springen einen stolzen Platz ein. Springen: lausbübische, mutige, fröhliche Tätigkeit. Unsagbares, tiefes Erlebnis, durch die Luft zu segeln, aus eigenen Kräften.

Der Weg zu diesem Erlebnis ist eine jugendhafte, saubere Schulung mit unsern Burschen. Denn sie lieben das Springen, diese mutige, elegante, bewegungsfeine Übung. Der Reiz, den eine Sprungschanze ausstrahlt, ist unwiderstehlich. Unsere Jugendjahre sind reich an Sprungerlebnissen. Denn früher hiess Skifahren meistens Skispringen.

Im Nachfolgenden sei ein Weg des Aufbaues skizziert.

1. a) Fahren in der Fallinie, geschlossene Skistellung.  
b) Fahren in der Fallinie, geschlossene Skistellung, aber in der Hocke.
2. (Bild 1) Fahren in der Schrittstellung, links und rechts, dann Ausfallstellung.
3. (Bild 2) Fahren, Arme sw. hoch gestreckt (Widerstand spüren), in die Hocke gehen.
4. a) Fahren, an der Schanze vorbei, Geschwindigkeitsübungen.  
b) (Bild 3) Fahren, in der Hockstellung, neben der Schanze aufrichten.
5. (Bild 4) In der Ebene, stützen auf die Stöcke — aufspringen — landen.  
Landungsstellung = Ausfallstellung, versuchen welche Seite besser.
6. (Bild 5) Wie 5, mit leichter Fahrt über die Kante eines mässig geneigten Hanges.
7. (Bild 6) Fahren in der Fallinie, abspringen, landen in der Ausfallstellung.  
Mehrere Male während der Fahrt.

# N — SKISPRINGEN

Von Taio Eusebio, Magglingen

1. (Bild 7) Dasselbe aus der Hockstellung über die Kante neben der Schanze.
2. Ohne Ski von einer Mauer usw. hinunter springen.
3. Kleine Schanze, darüber fahren in mittlerer Stellung.
4. Kleine Schanze, tief anfahren, ausholen, abspringen mit rhythmischem, leichtem Strecken von Knie und Körper nach vorn oben. (Siehe Bild 11)
5. Kleine Welle oder kleine Schanze: abspringen, anhocken, strecken vor der Landung.
6. Dasselbe, aber grätschen.
7. (Bild 8) Kleine Looping-Schanze bauen, um beim Springen Vorlage zu erarbeiten.
8. (Bild 9) Grössere Schanze bauen. In einem gut ausgewählten Gelände sollte man mehrere Schanzen bauen, um die Leistung von 3—5 Metern bis 15—20 Metern zu steigern. Profil einer kleinen Schanze (Bild 9):

## Einige Winke.

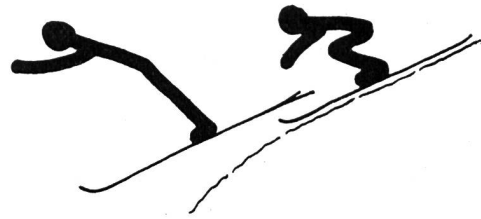
Der Anlauf: Ski eng, parallel geführt. Körper gerade über die Ski, gutes Gleichgewicht. Tiefe Stellung, aber locker, damit man noch Spiel hat. Gewicht auf den Fussballen, ohne die Absätze zu heben.

Der Absprung: Vor dem Absprung holt man mit den Armen nach rw. aus, und der Körper hebt sich etwas und neigt leicht nach vorn. Der Absprung erfolgt durch ein kräftiges Strecken der Knie und des Körpers nach vorn oben. (Die Vorlage hängt von der Geschwindigkeit und der Grösse der Schanze ab.) Körper in den Hüften leicht gebeugt, Fussgelenke nicht gestreckt.

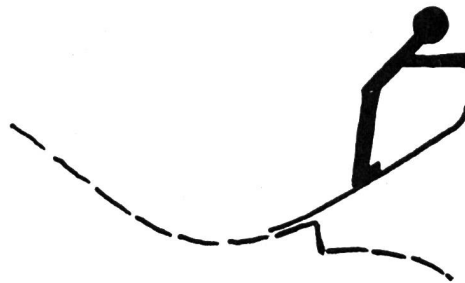
Der Flug: Leichtes, ruhiges Bewegen der Arme. Vorlage einnehmen je nach Schanze.

Die Landung: Sehr wichtig und schwierigster Teil. Nicht aufrichten vor der Landung, sonst fällt man in Rücklage. Rasch in Ausfallstellung gehen, Gewicht vorn, das hintere Bein stark gebeugt. Der Diagonalzug darf nicht stark sein.

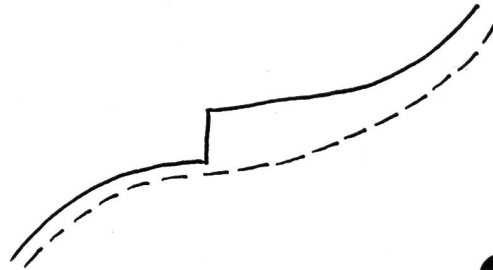
Allmähliches Aufbauen ist wichtig. Viel springen, langsam die Leistung steigern. Häufig den Aufsprung üben, namentlich in spielerischer Form und auf kleinen Looping-Schanzen-Wellen.



7



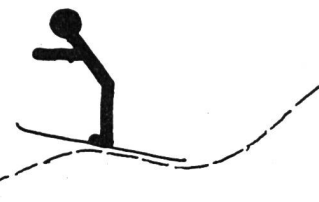
8



9



10



11

