

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	14 (1957)
Heft:	11
Artikel:	Wie fährt man Ski?
Autor:	Wolf, Kaspar
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-991084

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: 13.01.2026

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

Wie fährt man Ski?

Eine Besprechung der neuen Anleitung des Interbands für Skilauf (Luisenstrasse 20, Bern) (provisorische Ausgabe für 1957/58) und einige Gedanken dazu.

Umlernen ?

Dass man bald nicht mehr weiss, wie man richtig skifahren soll, ist nach den skitechnischen Streitigkeiten der letzten Jahre verständlich. Es gibt gute ältere Skifahrer, die mit Recht ausrufen: muss man denn alle Jahre umlernen ? Ist das notwendig ? Nun ist es ja so, dass jeder im Grunde so fahren kann, wie es ihm beliebt, und sei es im norwegischen Stil der Zehner-, im Arlbergstil der Zwanziger-, im Bilgeristil der Dreissiger- oder in irgendeinem Maierlistil der Vierziger-Jahre. Doch unterliegt eben der Skisport, wie jeder andere auch, dem lebendigen Grundgesetz des Sports im allgemeinen, der unablässig die Tendenz zur Verbesserung, Rationalisierung, Vervollkommnung hat und immerwährend das Schöne, Freie, Spielerische erstrebt. Es müsste seltsam zugehen, wenn nicht jede neue Generation, auf den Erfahrungen der Alten aufbauend, mit dem Pioniergeist der Jugend getränkt, Besseres finde. So befindet sich auch die Skitechnik in einer ständigen Entwicklung.

Es gibt bestimmte Gruppen von Skifahrern, die genötigt oder gar verpflichtet sind, mit der Entwicklung Schritt zu halten. Die Skirennfahrer beispielsweise folgen bedingungslos der erfolgversprechendsten Technik. Die Skilehrer ihrerseits sind darauf angewiesen, das Beste zu kennen, denn im Grunde ist die Skitechnik ihre «Ware», die sie verkaufen. Deshalb drängen sich — im übrigen auch aus Gründen der Verkehrswerbung und der Friedensliebe im allgemeinen — einheitliche Richtlinien im eigenen Hause auf. Und wenn sich nun Änderungen von Zeit zu Zeit ergeben, dann ist das ja gerade ein lustiger Beitrag zum unerschöpflichen Spiel «Skifahren», bei dem man nie auf ein Stumpengeleise gerät — es sei denn, man fahre in einen Tobel, aber das ist etwas anderes...

Der Schock

Ums Jahr 1932 wurde in der Schweiz eine einheitliche Technik geschaffen. Die damalige erste Anleitung enthielt die notwendigen Richtlinien für alle Grunddisziplinen im Skifahren. Bei den Schwüngen zählte sie die verschiedenen Ausführungsmöglichkeiten auf.

Unter der Aera Rominger dominierte eine bestimmte Schwungform (Gegenschraube mit Hochentlastung), indessen in den schweizerischen Skischulen, entsprechend ihren Bedürfnissen, eher der Rotationsschwung vorgezogen wurde.

In der Aera Allais und James Couttet kristallisierte sich eine Vorliebe für den Rotationsschwung. Die dritte Auflage der schweizerischen Skianleitung vom Jahre 1945 entsprach diesen Entwicklungstendenzen und beschränkte sich vornehmlich aus methodischen Gründen darauf, gewisse Gebrauchsformen (im speziellen Rotationsschwung mit Vorlage und Tiefentlastung) aufzuzählen. Rennfahrer, Skilehrer, Alpinisten, Militärfahrer und alle Stufen der Skischüler lebten in einer Zeit skitechnischer Harmonie.

Dann trat — wie es im Leben so üblich ist — der Unruhestifter auf. Es waren die Österreicher, die infolge des Krieges die Rotationsperiode nicht miterleben konnten, und die nun, an das Vorherige anknüpfend, in Weiterentwicklung scheinbar neuartige Schwungformen zeigten. Man horchte erst auf, als sie mit ihrer Fahrweise mehr und mehr Erfolge auf den Skipisten der Welt erlangten, was etwa seit 1950—52 der Fall ist. Sie fahren sehr hoch, sehr geschlossen, schwingen mit leichter Gegenschraube, betonter Abknickung in den

Hüften, verwenden neuartige Ausdrücke wie Beinspiel, Kniekurbel, und servierten ein Plättchen, von dem die Jugend aller Skiländer sofort zu naschen begann: Das Kurzschwingen oder Wedeln. Der Schock war ein allgemeiner und gab Anlass zu vielen, zum Teil gewiss unbedachten Auseinandersetzungen. Alte Ressentiments kamen ungestüm zum Ausbruch, da und dort wurde aus einem an sich natürlichen Vorgang eine Prestige-Frage gemacht, sofort traten Propheten auf den Plan, die einsteils das Neuartige lobriesen, andernteils behaupteten, dieses Kurzschwingen beispielsweise sei nur Akrobaten reserviert und für normale Skifahrer unausführbar, geschweige denn für Alpinisten mit Sack im tiefen Schnee. Wie es seine Pflicht ist, hat der Schweizerische Interbands für Skilauf das Problem nun während Jahren gründlich studiert. Seine Experten haben beobachtet, probiert, experimentiert, diskutiert. Die Frucht dieses jahrelangen Studiums liegt nun in der provisorischen neuen Ausgabe der Anleitung vor.

Das Tor ist geöffnet

Man geht von der Tatsache aus, dass die Schweiz sehr vielgestaltig ist. So sollen auch die skitechnischen Formen den vielgestaltigen Bedürfnissen entsprechen. Zudem kann man auf Grund von Erfahrungen feststellen, dass gewisse Kristianiaformen, wie etwa das Kurzschwingen, nicht ins Gebiet der Akrobatik gehören; man kann sogar sehr gut im Weichschnee und mit Rucksack kurzschwingen. Auch eignet sich diese Form für die modernen, durch die Masse der Skifahrer stark ausgefahrenen Skipisten (Mondlandschaft). Deshalb hat man sich entschlossen, in der Anleitung wiederum — wie früher — die verschiedenen Ausführungsmöglichkeiten aufzuzählen und zu beschreiben. Es ist den einzelnen Institutionen überlassen, das auszuwählen, was ihren Bedürfnissen entspricht. So werden die schweizerischen Skischulen mit ihrem ausgesprochenen Gästeunterricht wohl eher dem leicht erlernbaren Rotationsschwung treu bleiben, während vermutlich der Jugendunterricht und ohnehin der Unterricht in Trainingskursen eher den Gegenschraubenschwung in Verbindung mit Hochentlastung wählen wird. Jedenfalls ist das Tor geöffnet, und der gute Skifahrer wird sich mit Vorteil möglichst viele Hilfsmittel aneignen, um unbeschwert den Tücken des Geländes, des Schnees und des Tempos zu begegnen.

Was unverändert blieb

Im allgemeinen unverändert blieb in der neu redigierte Anleitung das Kapitel Gehen — Gleiten — Steigen, wie auch das Kapitel Fahren, wo einzig neu eine mehr fachlich wesentliche Unterscheidung in statische und dynamische Vorlage vorgenommen wurde. Für die Praxis ist dies nicht von grosser Bedeutung, doch wirkt es für den beobachtenden Skilehrer klärend. Bei der Schrägfahrt wird das Vorschieben der Bergseite eher wieder etwas betont. Gleichgeblieben sind die Ausführungsarten des Mulden- und Wellenfahrens, des Stemmens, des Stembogens, des Umtretens, der Dreh- und Geländesprünge.

Abrutschen, jetzt auf drei Arten ausgelöst

Neben der bisherigen Form, das seitliche Abrutschen durch Tiefgehen auszulösen, ist nun auch die Möglichkeit aufgenommen worden, mittels Hochgehen die Kantenstellung aufzuheben oder, als dritte Möglichkeit, mittels «Abwärtsstossen» der flachgestellten Ski

(die Österreicher nennen das Schub), welche Form für den Anfänger wahrscheinlich am leichtesten erlernbar ist.

Grossen Umbau

erfuhr das Kapitel Richtungsänderungen. Zu Handen der Skifachleute wurden in einem einleitenden Teil die Kräfte skizziert, die bei den Richtungsänderungen nötig sind und mitwirken. Es ist für den Allround-Skifahrer nicht unbedingt nötig, sich in diese Explikationen zu vertiefen, doch brächten sie manchem interessierten Skifahrer bedeutende Erleichterungen. So beispielsweise der Abschnitt, wie der Widerstand zum Drehen — die Hauptschwierigkeit beim Schwung und Bogen — vermindert werden kann: durch Geländeausnutzung (auf Kuppen schwingen), durch Entlastung der Ski (Tief- und Hochentlastung), überhaupt durch den Skibau (Länge, Sprung, Spitzenaufbiegung, Torsionsfestigkeit, Dicke) usw.

Es folgt eine zweite theoretische Erläuterung betreffend Kristiania: man nennt den gezogenen Schwung (ausgelöst durch Vorlage oder Rücklage ohne aktive Drehbewegung), den gerissenen oder Rotationsschwung (aktive Drehbewegung der Muskeln) und das Gegenimpulsschwingen, ein neu geprägter Ausdruck, der in der Theorie der Skitechnik genau sagt, was im Grunde geschieht.

Und nun: wie wird der Kristiania gefahren?

Es werden vier Ausführungsformen aufgezählt und beschrieben:

1. Der Kristiania mit Rotation, wobei die Auslösung sowohl durch Tief- wie durch Hochentlastung erleichtert werden kann.
2. Der Kristiania mit Gegenschraube. Hier wird in der Regel eine Art Tiefentlastung mit der Gegenschraubenbewegung des Oberkörpers verbunden, d. h. es erfolgt dabei ein Wegschieben der Skiendochen, und damit ein Drehen um die Skispitzen. Wenn der Schneewiderstand es erfordert, kann die-

sem Bewegungsablauf eine Ausholbewegung vorangehen, was ein anfängliches Hochgehen des Körpers ist.

3. K o m b i n a t i o n R o t a t i o n — G e g e n s c h r a u b e. Auch diese Form wird, wenn auch nur kurz, beschrieben. Der Schwung kann demnach mit einer Rotationsbewegung (Drehung im Sinne der vorgeesehenen Richtungsänderung) eingeleitet und mit einer Gegenschraubenbewegung fertig ausgefahren werden.

4. K u r z s c h w i n g e n. Hier werden die Merkmale dieser Abart des Kristianiaschwunges festgehalten.

Ferner:

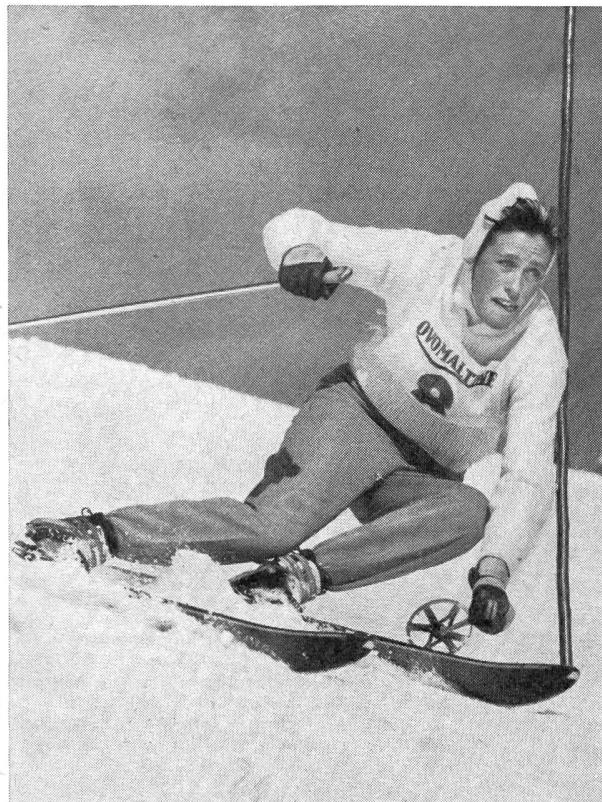
Der Stemmkkristiania wird in seiner Ausführungsform dem im Kristiania-Kapitel Gesagten angepasst. Wiederum aufgezählt werden der Scherenkristiania und der Telemark — doch dies mehr aus systematischen Gründen. Schliesslich folgt eine Zusammenfassung oder Uebersicht des Ski-Lehrstoffes.

Die ganze Anleitung wird für diese Skisaison als provisorische Ausgabe herausgegeben, damit auch noch die Erfahrungen des Winters 1957/58 ausgewertet werden können. Ebenfalls fehlen vorderhand photographische Illustrationen, denen ja dann für ein gutes Lehrbuch entscheidende Bedeutung zukommt, die aber ebenfalls erst nach den Erfahrungen des kommenden Winters endgültig gesetzt werden sollen.

Schlussbemerkung

Nun haben wir also reichlichen Stoff für den kommenden Winter, sowohl zum Diskutieren wie zum Ueben. Beides bereichert uns und das Leben auf den unzähligen Uebungsplätzen. Schon setzen die ersten Skilehrer-Wiederholungskurse ein. Zweifellos wird allenthalben fleissig geprobt werden. Entscheidend ist gewiss, dass das Skifahren Interesse erweckt, Freude bereitet. Es ist nicht daran zu zweifeln, dass all das, was nun die Anleitung enthält, genügend Nahrung für beides schafft.

Kaspar Wolf



Internationale Damenskirennen in Grindelwald 1956. — Frieda Dänzer — beste Schweizerin.



Die 17jährige Innerschweizer-Juniorin Annemarie Waser wurde Slalommeisterin.