

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 15 (1958)

Heft: 11

Rubrik: Die Skitätigkeit

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: 23.01.2026

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

Die Skitätigkeit

Urs Weber

Vorschlag eines Wochenprogrammes

Zeit	Anfänger	Mittlere Fahrer	Fortgeschrittene
Montag	Motto: Bekanntmachen mit dem Gerät Gehen — Gleiten, leichte Fahrübungen.	Motto: Erkundung des Geländes in der Nähe der Unterkunft Laufen — Fahrübungen.	Motto: Einfahren — Erkunden Lauf- und Fahrübungen.
Dienstag	Motto: Wir gleiten und fahren Fahrübungen, Schrägfahren, Gleichgewichtsübungen, kleine Wanderung.	Motto: Leichtigkeit — Vielseitigkeit — Beweglichkeit Fahrübungen, Schrägfahrt, seitl. Abrutschen, Girlandenfahren, Kristiania zum Hang.	Motto: Mit Freude und Spass zum Schwingen Fahrübungen, Schrägfahrt, seitl. Abrutschen, Girlandenfahren, Schwingen in leichtem Gelände.
Mittwoch	Motto: Bremsen und Drehen, Mulden und Wellen stehen Schrägfahrt, seitl. Abrutschen, Mulden- und Wellenfahren, Stemmen, Stemmabogen, Kleiner Aufstieg und Ueben in der Abfahrt.	Motto: Angewandtes Stemmen Stemmen, Stemmabogen, Stemmchristiania. Aufstieg und Ueben in der Abfahrt.	Motto: Auch der Könner muss stemmen können (Einführung — Anwendung) Stemmen, Stemmabogen, Stemmchristiania, Springen, Slalomtraining.
Donnerstag	Motto: Beweglich machen! Beweglich sein! Auf leichter Abfahrt Umtreten, Schlittschuhmarsch, seitl. Abrutschen, Girlandenfahren, Kristiania zum Hang.	Motto: Kristianiaschulung Kristiania z. Hang Kristiania Fallinie Kristiania v. Hang Halbtagswanderung.	Motto: Kristianiaformen ins Gelände gezeichnet Tagestour.
Freitag	Motto: Skifahren ist Spiel Einführung Stemmchristiania. Geländespel und kleine Wettkämpfe.	Motto: Hinein mit Schwung! Schwungschulung. Leichter Slalomlauf als Wettkampf.	Motto: Tempo — Rasse — Schwung Abfahrtstraining. Springen. Slalom (Wettkampf).
Samstag	Motto: Wir wenden an, was wir gelernt... Kleiner Aufstieg mit abschliessender Abfahrt. Heimreise.	Motto: Sicher und sauber Aufstieg mit abschliessender Abfahrt. Heimreise.	Motto: Die unzerreissbare Kolonne Aufstieg mit abschliessender Abfahrt. Heimreise.

Skitechnisches

Allgemeines

Die Schulung des natürlichen, feinen Bewegungsgefühl, das im wohldosierten Zusammenspiel von Spannung und Entspannung gipfelt, soll auch im Skifahren oberstes Ziel sein. Körper und Gerät (Ski) bilden ein harmonisches Ganzes. Meister ist der, der in jeder Lage und jeder Schneeart mit seinem Willen den Ski dirigiert, der auf jeder Fahrt die Fähigkeit hat, die Richtung nach eigenem Gutdünken zu ändern. Um dies zu erreichen, müssen solide Grundlagen geschaffen werden, die beim Anfänger wie beim Fortgeschrittenen dieselben bleiben, jedoch auf verschieden hoher Stufe (Geländewahl) praktiziert werden. Diese Grundlagen sind sodann Ausgangspunkt für eine intensivierte, ideenreiche Beweglichkeitsschulung, die ihrerseits überleitet zum krönenden Schwingen.

I. Grundlagen

Laufen

Die Ski werden in hüftbreiter Spur nach vorne geführt, wobei durch kräftiges Abstoßen des leicht gebeugten Standbeines und durch Verlegen des Gewichtes auf das vorschwingende Bein das Gleiten betont wird. Energischer Stockeinsatz vor dem Standbein, wenn das Schwungbein an letzterem vorbeischwingt. (Zug- und Stoßbewegung). Leichte, flüssige, rhythmische Bewegung sei das Ziel.

Fahren

Möglichst aufrechte Körperstellung und schmale Skiführung. Fuss-, Knie- und Hüftgelenk leicht, fast unmerklich gebeugt (Bewegungsbereitschaft). Füsse parallel, Gewicht auf beide Ski gleichmäßig verteilt. Körperachse senkrecht zum Hang. Die Arme frei hängen lassen. Bei der Schrägfahrt Bergseite vor, mehr Gewicht auf Talski, Kantenstellung durch seitlichen Hüftknick, sonst wie bei gewöhnlicher Fahrt.

Stemmen

Aus der Fahrt in die Falllinie Ski durch Auswärtschieben der Fersen in Winkelstellung bringen. Skispitzen zusammen! Beide Ski gleichmäßig belastet greifen mit den inneren Kanten ein. Bremswirkung erhöht sich durch stärkeres Verkanten sowie durch Vergrößerung der Winkelstellung und Betonung der Fersenbelastung.

Seitliches Abrutschen

Aus der Schrägfahrt wird das Abrutschen durch leichtes Hochgehen, verbunden mit Flachstellung der Ski, oder durch eine «knievorschiebende» Tiefbewegung ausgelöst. Auch Betonen des «Talwärtsziebens» der Skierenden, wodurch die Kantenwirkung aufgehoben wird.

II. Beweglichkeit

Umtreten

Innerer Ski in Winkelstellung bringen. Skieren als Drehpunkt. Aufsetzen und Belasten. Dann äusserer Ski beziehen. Ausführung ohne besonderen Beinstoss und in leichter Rücklage im Weichschnee; Ausführung mit betontem Beinstoss und in leichter Vorlage auf Piste.

Schlittschuhschritt

Man belastet bei starker Beugung im Fussgelenk den einen Ski, hebt und winkelt den anderen nach aussen ab. Dann stösst man sich vom belasteten Ski vorhoch weg und tritt auf den abgewinkelten Ski hinüber. Nun gleitet der belastete Ski, und das Spiel beginnt von neuem in der «anderen» Richtung.

Wellen — Mulden

Welle: Vor der Bodenwelle möglichst aufrechte Körperstellung. Sich durch die Welle «aufsaugen» lassen (Tiefgehen) und in leichte Vorlage übergehen. Mulde: Tief anfahren, in der Mulde aufrichten, am Gegenhang in leichter Rücklage wieder tiefgehen. Kleine Wellen im Fuss- und Kniegelenk ausfedern.

III. Schwingen

Kristiania zum Hang

Aus Schrägfahrt leichte Rotation verbunden mit Hocentlastung löst den Schwung aus. Oberkörper nicht bergwärts überdrehen. Durch Verstärkung des Druckes (Knievorschieben) kann die Drehung vergrössert werden. Aufrichten zur neuen Schrägfahrt.

Kristiania vom Hang

Bewegungsablauf ähnlich wie beim Kristiania zum Hang. Eingeleitet wird der Schwung durch eine Ausholbewegung der Schulter, ausgelöst durch leichte Rotation und Hocentlastung. Plötzliche Richtungsänderung wird vorteilhaft durch Gegenschraube mit Tiefgehen bewirkt.

Stemmchristiania

Aus Schrägfahrt Bergski unbelastet anstemmen, verbunden mit leichter Ausholbewegung des Oberkörpers. Nun Gewichtsverlegung auf den bogenäusseren Ski. Nach erster Abdrehung Rotation mit leichter Hocentlastung. Beziehen des bogeninneren Skis, Schrägfahrt.

Skimethodisches

Uebungsaufbau

Spielerische Form	schult schafft	Beweglichkeit, Gleichgewicht Vertrauen
Kernform (grobe Ganzform)	schafft weckt bringt	Bereitschaft, Aufnahmefähigkeit Bewegungsgefühl Erkenntnis
Teilform (Analyse)	stellt vertieft verlangt	Aufgaben Kenntnis viel Üben
Endform (verfeinerte Ganzform)	fördert ermöglicht schafft bringt	Willen zur Leistung persönliches Gestalten Freude und Genuss reiches Erleben

I. Grundlagen

Laufen

Zur Einführung mehrere parallele Spuren (100 m lang) nebeneinander. Später zur Anwendung Spur in wechselndem Gelände, mit leichten Steigungen und Gefälle sowie kleine Waldpartien. Nummernwettlauf — Pendelstafette.
 Laufen mit kurzen Laufschritten.
 Abstoss und Streckung betonen.
 Rhythmuswechsel.
 Stöcke in Mitte fassen, Armschwingen.
 Stockeinsatz leicht und unbetonnt.
 Gleitmoment, Hüft- und Stockeinsatz stärker betonen.

Fahren

Zur Einführung am sanft geneigten Hang, der in die Ebene ausläuft. Bei der Anwendung interessantes, kupiertes, mit Wald durchsetztes Gelände aufsuchen.
 Wer kommt am weitesten in die Ebene hinaus?
 Wer kann in der tiefsten Hocke fahren?
 Standübung: Körperhaltung. Mit Gleitschritten beginnen und leicht federnd fahren.
 Fahren mit leichtem Kniewippen und Armschwingen.
 Im Fahren hochwerfen von Handschuhen und fangen.
 Fahren unter Tannästen durch.
 Wer lässt die beste Spur zurück?

Stemmen

Zur Einführung leichte Kuppe in der Falllinie wählen, die in die Ebene ausläuft. Springen zur Grätsch- und Grundstellung.
 Standübung: Stemmmstellung. Leichtes Anwippen und Sprung zur Stemmmstellung. Anfahrt in Stemmmstellung, mit leichtem Federn.
 Anfahrt in gewöhnlicher Fahrstellung, Uebergehen zur Stemmmstellung.

Seitliches Abrutschen

Zur Einführung gleichmässig geneigten Hang mit glatter Piste oder eine kleine Kuppe suchen. Bei der Anwendung kupiertes Gelände mit vielen «Buckeln».
 Hohe Körperstellung, Ski flachstellen und rutschen lassen.
 Aus Stand: Talski abwärtschieben, Bergski nachziehen. Schrägfahrt, Abrutschen durch Hoch- und Tiefgehen. Fortgesetzt abrutschen — anhalten.

II. Beweglichkeit

Umtreten

Zur Einführung in der Ebene und an sanft geneigtem Hang. Bei der Anwendung breite, runde Hänge wählen. Fahren auf einem Bein.
 Standübung: Umtreten an Ort. Aus Schrägfahrt Umtreten in die Ebene.
 Aus Schrägfahrt Umtreten zum Hang. Wer kann einen Kreis beschreiben?

Schlittschuhsschritt

Zur Einführung sanft geneigter Hang mit langem Auslauf. Bei der Anwendung leichte, auslaufende Abfahrt. Umtreten aus der Falllinie.
 Umtreten vom Hang.
 Standübung: Abstoss schräg nach vorne (Gewichtsverlagerung). Zweimaliges Umtreten, wechselseitig. Einmaliges Umtreten, wechselseitig, do, Abstoss betonen (Schlittschuhsschritt).

Wellen — Mulden

Zur Einführung leicht geneigten Hang mit ausgeprägten Wellen und Mulden. Bei der Anwendung kupiertes Gelände aufsuchen.
 Hoch- und Tiefgehen durch Stocktore (Fanions!).
 Fahren über sanfte Welle, Fahren durch weite Mulde.
 Fahren über Welle und durch Mulde und umgekehrt.
 Fahren aufeinanderfolgender Wellen und Mulden, auch schräg.

III. Schwingen

Kristiania zum Hang

Zur Einführung sanfter «Buckel», der vorerst gut getreten werden muss. Anwendung in verschiedenen Schneearten und beim Ueben auf der Abfahrt.
 Abrutschen auf dem «Buckel» aus der Anfahrt.
 Schrägfahrt gegen den «Buckel», Vorhochgehen mit leichter Rotation. Verstärkung des Druckes durch Vorschaben der Knie.
 Girlandenfahren.

Kristiania vom Hang

Zur Einführung Buckel, Kuppe, Rippe (quer zur Falllinie). Kristiania zum Hang. do aus der Falllinie.
 Kristiania vom Hang um Buckel herum.
 Kristiania am gleichmässig geneigten Hang.
 Schräge Anfahrt immer mehr betonen. Kristiania vom Hang mit vorangehendem Gegenschwung zum Hang. Anwendung auf der Abfahrt.

Stemmchristiania

Zur Einführung gleichmässig geneigten Hang, Schnee getreten. Anwendung beim Ueben auf der Abfahrt. Stemmbogen einseitig.
 Einseitig Anstemmen und Schliessen während der Schrägfahrt.
 Anstemmen, Gewichtsverlagerung, ausfahren lassen.
 Stemmkristiania.

Einige Tips

Vorbereitungen vor dem Ausrücken

Schüler:

Er kontrolliert seine Lagerstelle. Ja, die Wolldecken sind zusammengelegt. Es sieht alles ordentlich und geordnet aus. Halt, habe ich alles Notwendige bei mir? Hier sind: Windbluse, Ohrenschutz, Handschuhe, Schneibrille, Sonnencreme, evtl. Rucksack mit Klassenmaterial, evtl. etwas Dörrfrüchte als Zwischenverpflegung. Und nun hinunter in den Schuhraum! Die defekten Schuhbänder habe ich gestern abend noch ausgewechselt. Jetzt hinüber in den Skiraum und noch schnell etwas Wachs auf die Latten. Aber was? Halt, hier hängt eine Wachsanleitung.

Lehrer:

Er hält seine sieben Sachen selbstverständlich so bereit, dass er frühzeitig auf dem Besammlungsplatz bereitsteht. Die ersten Schüler erscheinen. Er lässt das Material geordnet ablegen und kontrolliert laufend die persönliche Ausrüstung. Er bemerkt, dass Fritz seine defekte Stockschlaufe nicht reparieren liess — schnell, es ist noch Zeit, um den Stock auszuwechseln. Nun stehen alle zehn Schüler auf einem Glied bereit. Kontrolle des Klassenmaterials. Sanitätsbüchse, Ersatzspitze, Schlittenimprovisation, Reparaturtasche. Gut, zu Beginn dieses strahlend schönen Tages erklingt ein Lied oder auch nur ein Jauchzer.

Grundregeln für das Skiwachsen

- Je feiner das Korn, je kälter der Schnee, desto härter das Wachs (dünn auftragen!).
 - Je größer das Korn, je wärmer der Schnee, desto weicher das Wachs.
 - Je stumpfer und je wärmer der Schnee, desto dicker wird das Wachs aufgetragen.
 - Je glatter und je kälter der Schnee, desto dünner wird das Wachs aufgetragen.
- Ferner: für Lauf- und Fahrschule, für Beweglichkeitsübungen, Skispiele, kleine Wanderungen wählt man am besten **Steig - und Gleitwachs**; für längere Abfahrten **Abfahrtswachs**.
-

Geländewahl

Jede Uebung hat ihr «Idealgelände», d. h. eine Geländeform, auf der sich die Uebung besonders leicht ausführen lässt. Für die Einführung einer Uebung ist das geeignete und leichteste Ge-

lände zu wählen. Hierauf soll durch geschickten Geländewechsel die Schwierigkeit mit der gleichen Uebung gesteigert werden.