

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

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

**Band:** 17 (1960)

**Heft:** [11]

**Rubrik:** Bilderbogen der Skitechnik

#### 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:** 14.02.2026

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

# Bilderbogen der Skitechnik



Arbeitsteam:  
Urs Weber  
Wolfgang Weiss  
Kaspar Wolf

Photos:  
Fritz Müller  
Walter Brotschin

Gestaltung:  
Ursula Weiss  
Wolfgang Weiss

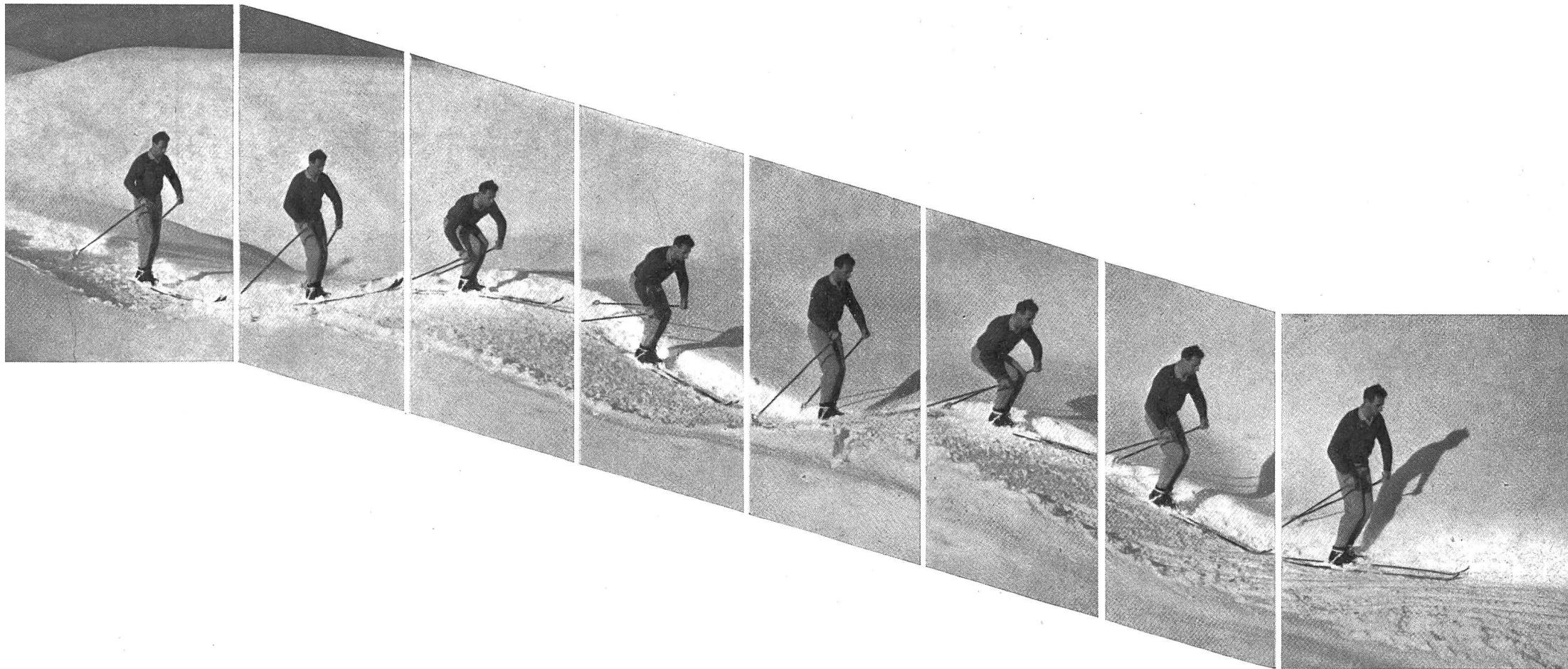
Beratung:  
Walter Studer

Immer wieder steht die Skitechnik zur Diskussion. Von Zeit zu Zeit jedoch sollte auch in der anregendsten Diskussion ein Punkt gesetzt werden. Man läuft sonst Gefahr, den Schnauf zu verlieren — oder die Uebersicht.

Mit dem Bilderbogen in der vorliegenden Skinummer setzen wir beileibe keinen abschliessenden Punkt. Wir zeigen lediglich Formen, die wir in unseren Vorunterrichtsleiter-Skikursen zurzeit unterrichten.

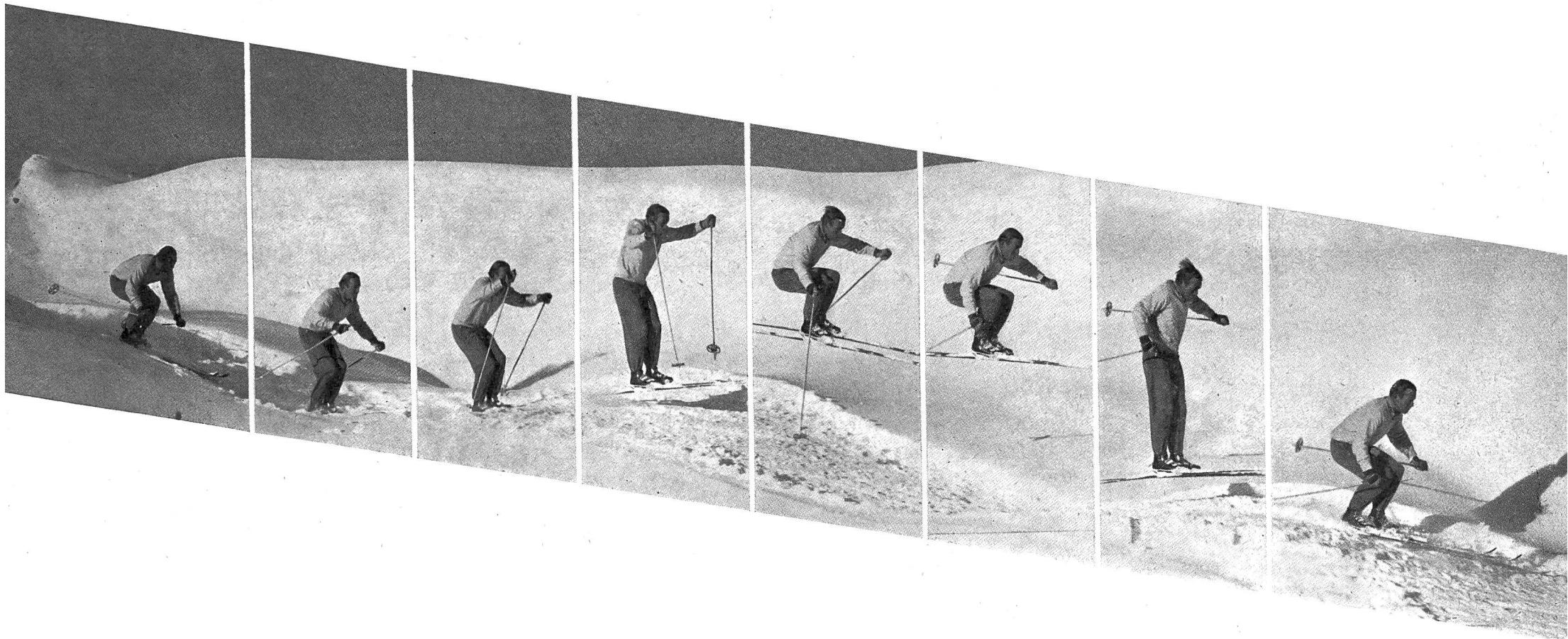
In die gute Form sind wir ein bisschen verliebt. Es ist für uns ein faszinierendes Spiel, sie zu suchen. Dass wir sie unterschiedlich und nur annähernd finden, verhindert Anfälle von Ueberheblichkeit.

Beim Kristiania trafen wir aus der Fülle der Ausführungsmöglichkeiten eine Auswahl, um den Lehrplan einfach und den Aufbau folgerichtig zu halten. Dass wir aber für die «Hohe Schule des Skifahrens» die Vielseitigkeit der Ausführungsformen anstreben, möchten wir hier gerne wiederholen und gebührend betonen.



## Wellen — Mulden

Wellen und Mulden ausfedern in möglichst ruhiger, entspannter Körperhaltung. Die Skiflächen schmiegen sich den Geländeformen an.



## Geländesprünge

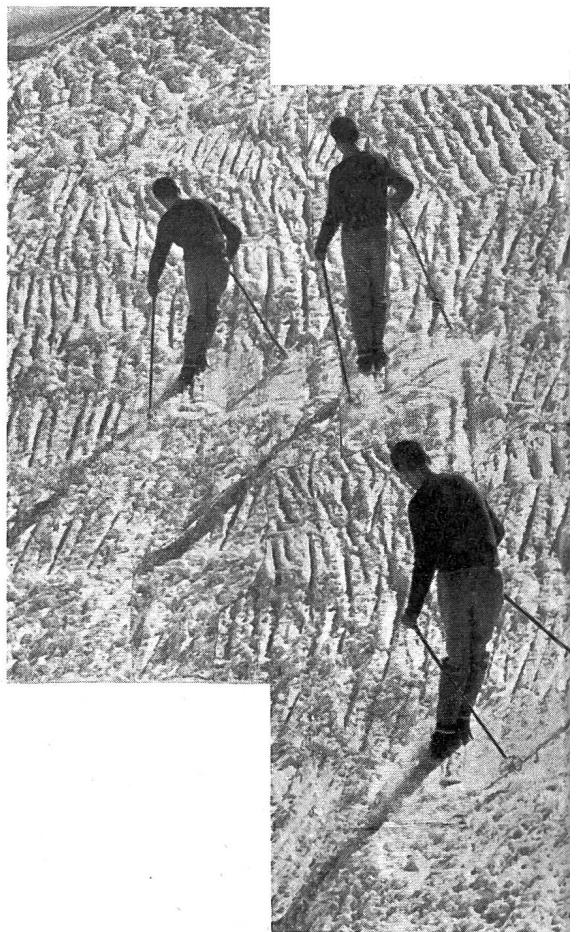
Tiefe Anfahrt — Konzentration auf den Absprung —  
Kräftiger Abstoss — Anhocken, Strecken des Körpers  
— weiches Auffangen in leichter Ausfallstellung.

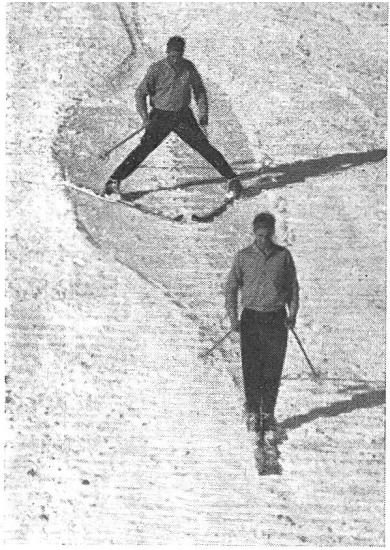


## Seitliches Abrutschen

**Das Ziel:** Fortgesetzter Wechsel zwischen Schrägfahrt und seitlichem Abrutschen.

**Das Spiel:** Schrägfahrt — Leichtes Aufrichten mit gleichzeitigem Flachstellen der Ski — Abrutschen in federnder Körperhaltung — Neue Schrägfahrt durch leichtes Tiefgehen mit gleichzeitigem Kanteneinsatz (Kantenspiel!).





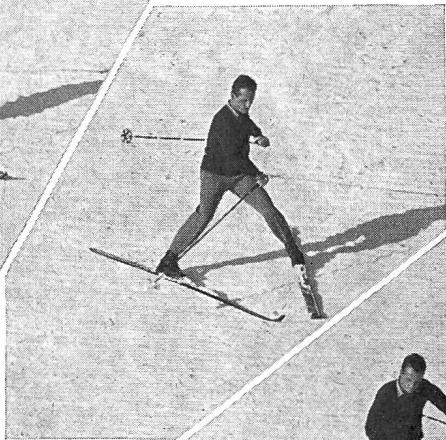
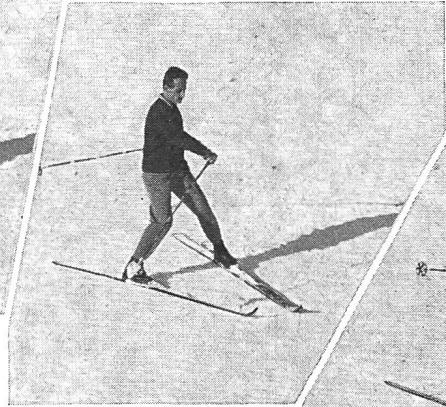
## Beidseitiger Stemmbogen

Fahren in beidseitiger Stemmstellung — Gewichtsverlagerung nach links und rechts, gegen den bogenäußeren Ski, durch stärkeres Beugen des äußeren Knies.



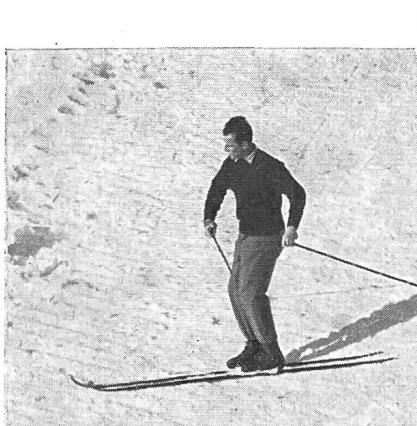
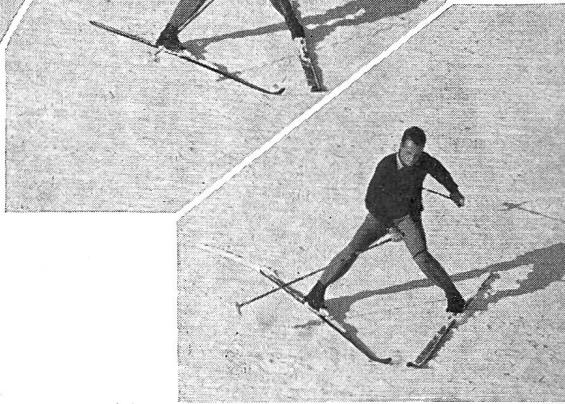
## Beidseitiges Stemmen

Skienden auseinanderschieben («wischen!») — Körper in aufrechter, ungezwungener Haltung. Um verkrampften Stellungen vorzubeugen, ist ein ständiger Wechsel zwischen gewöhnlicher Fahrstellung und beidseitigem Stemmen anzustreben.



## Einseitiger Stemmbogen

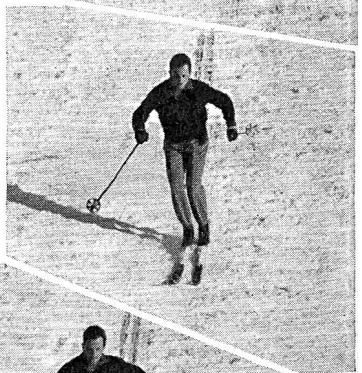
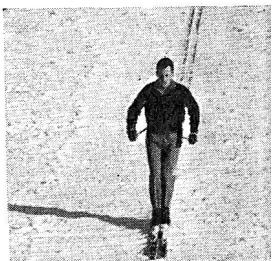
Schrägfahrt — Unbelastetes Anstemmen — Betonte Gewichtsverlagerung gegen den bogenäußeren Ski — In neuer Richtung gleiten die Ski zur Schrägfahrt zusammen.



## Kristiania zum Hang

Anfahrt — Anwippen und Ausholbewegung — Hochentlastung mit leichtem Hüfteinsatz (Rotation) — Tiefgehen — Schrägfahrt.

(Bemerkung in Klammer: Für Liebhaber ...)



Anfahrt — Anwippen zur Hochentlastung — Fersendrehschub, erleichtert durch Hüftknick — Tiefgehen — Schrägfahrt.

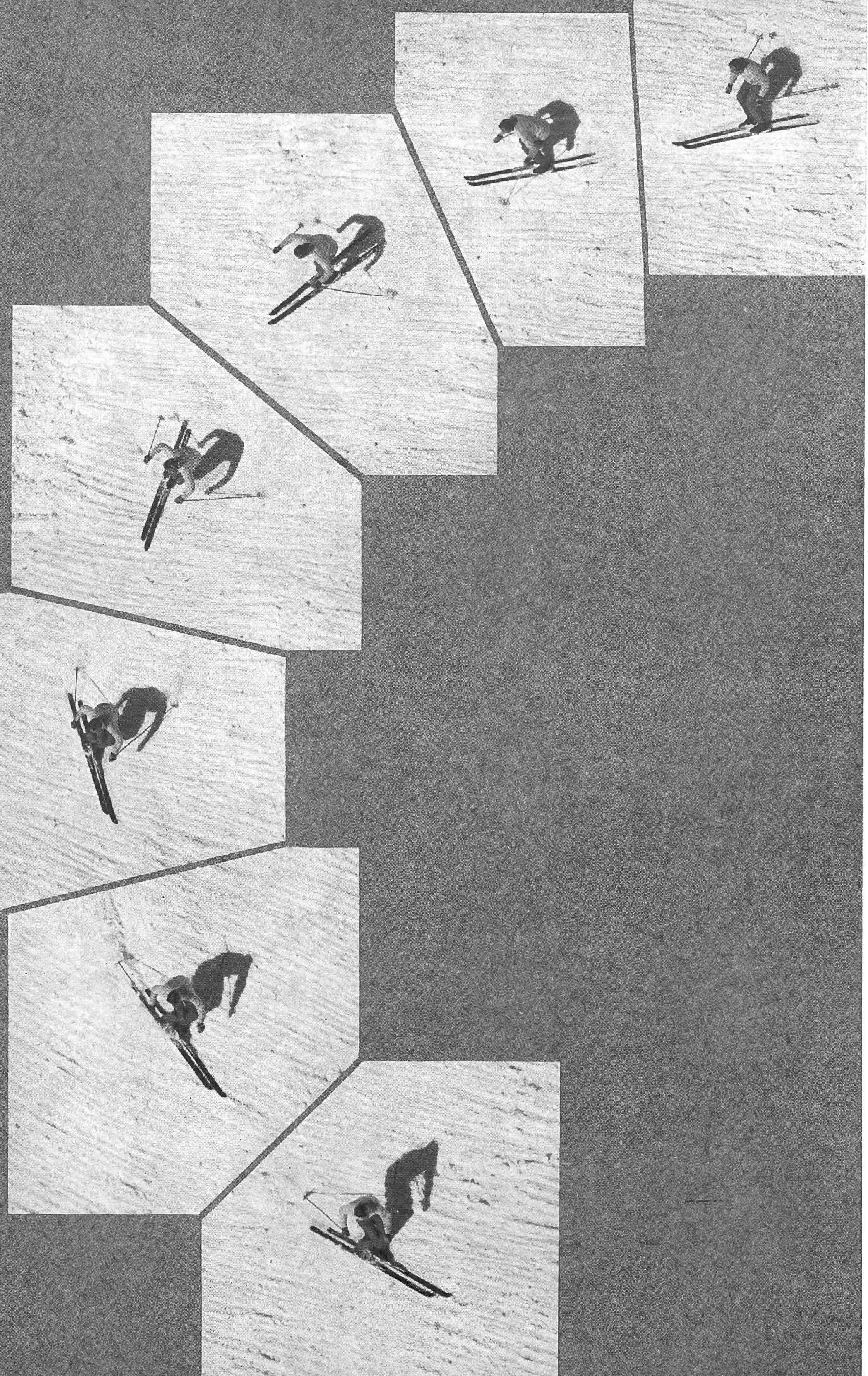




## Stemmchristania

Schrägfahrt — Unbelastetes Anstemmen mit gleichzeitiger Ausholbewegung — Gewichtsverlagerung und Vorschieben der inneren Schulter — Leichtes Hochgehen mit Beziehen des bogeninneren Skis zur Kristianiaphase — Schrägfahrt.

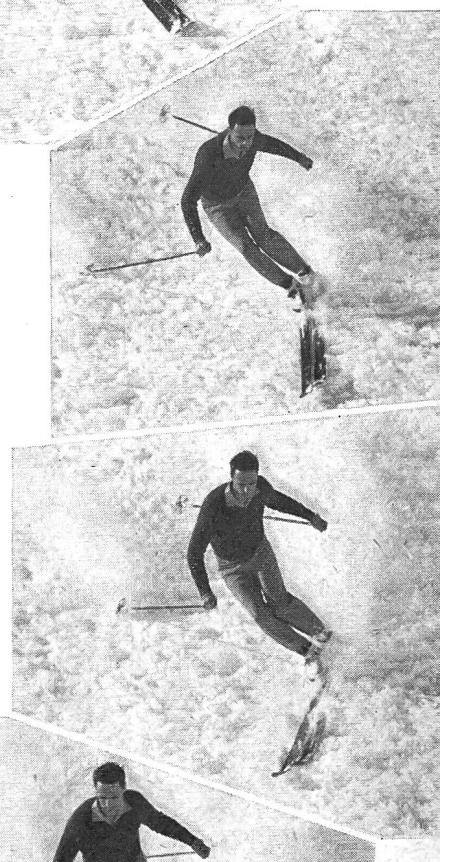






## Kristania vom Hang mit Stockhilfe

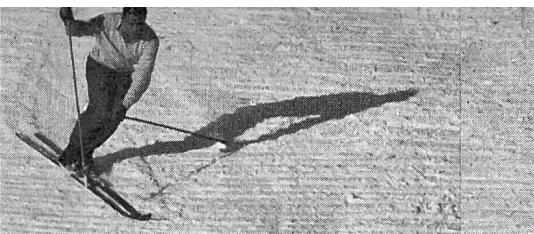
Anwippen zur Hochentlastung mit gleichzeitigem Stockeinsatz — Gewichtsverlagerung auf den bogenäußeren Ski verbunden mit Fersendrehschub — Tiefgehen — Schrägfahrt. Die bogeninnere Schulter bleibt vorgeschosben und befindet sich in der richtigen Lage für die neue Schrägfahrt.

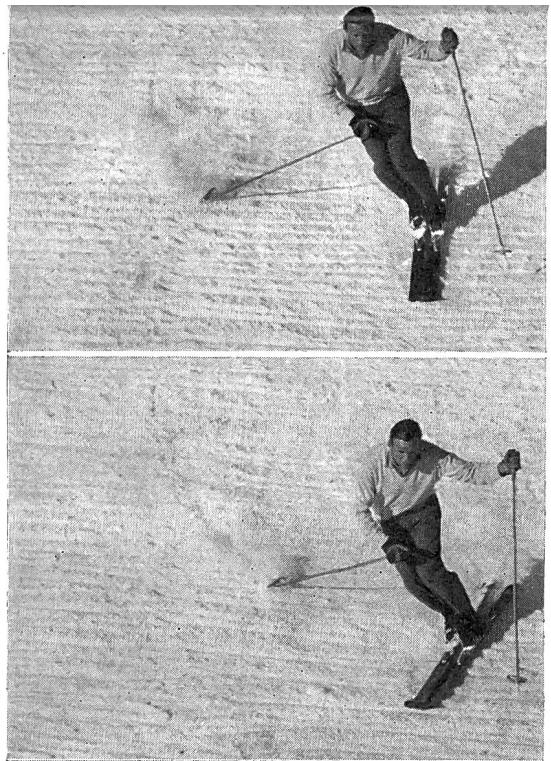


## Kristania vom Hang

Schrägfahrt — Hochentlastung — Gewichtsverlagerung auf den bogenäußeren Ski verbunden mit Fersendrehschub (Hüftknick ausgeprägt!) — Tiefgehen — Schrägfahrt.







## Kurzschwingen

Rasche Folge von Schwung und Gegenschwung. Der Stockeinsatz erleichtert die Hochentlastung und den kurzen, betonten Fersenschub.

## Drehsprung

Schrägfahrt — Ausholbewegung — Stockeinsatz auf Höhe der Skispitze — Kräftiger Abstoss — Beine kurz anhocken und zur elastischen Landung ausstrecken.

