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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [10]

Artikel: Wahlfach Skifahren

Autor: Weber, Urs / Rätz, Willy

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991183

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: 13.12.2025

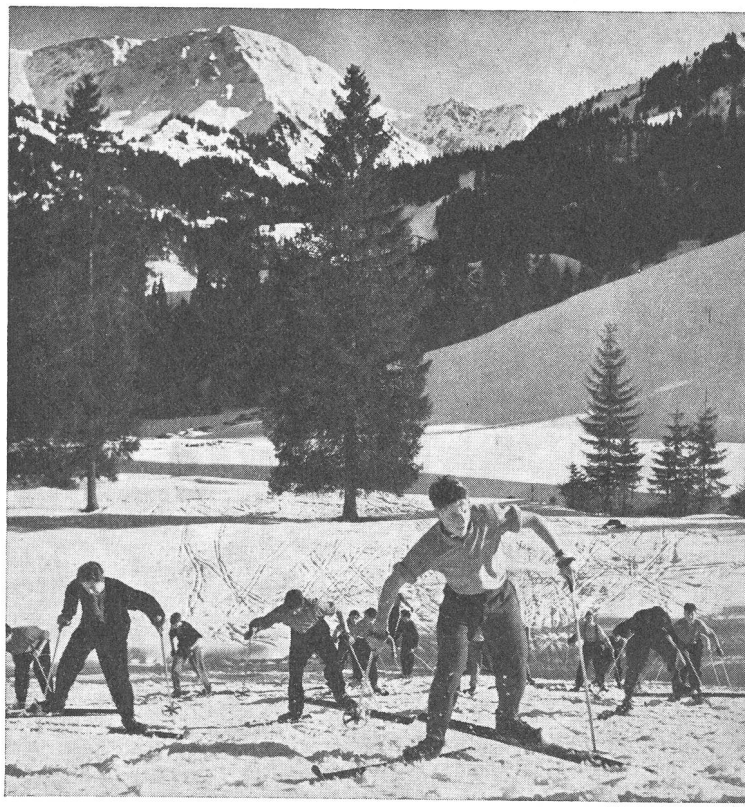
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wahlfach Skifahren

Sonderbeilage Vorunterrichts-Wahlfächer

Urs Weber und Willy Rätz

Fotos: H. Lörtscher; W. Brotschin †



Skifahren — «eine biologische Notwendigkeit»

In Befolgung eines Gebotes unserer Zeit, die Leibesübungen zur Gesunderhaltung zu betreiben, hat sich der Skilauf, als Reservat der Gesundheit, zur wohl beliebtesten Sportart unseres Landes aufgeschwungen. Er verkörpert eine wertvolle Uebung zur Schulung und Kräftigung des Gesamtorganismus. Der turnerisch-sportliche Vorunterricht sieht im Skifahren ein ausgezeichnetes Mittel, die jungen Leute im Winter hinauszuführen, aus den Nebelregionen des Unterlandes, in die reine, klare, winterliche Gebirgswelt. Skilaufen vermittelt Gewandtheit, Kraft, Mut und Ausdauer und ist imstande, die Widerstandsfähigkeit des Menschen zu steigern. Sind es nur biologische Ueberlegungen, die uns heute zum Skisport animieren? Sicher geht man unter anderem aus Freude an der Bewegung, an der Sonne, an der frischen Luft. Aber ist das wirklich entscheidend? Spielt nicht auch hier eine massgebende Rolle, dass «man» heute einfach Ski fährt. Denn . . .

Skifahren bietet allen — alles

Und darin liegt eine grosse Gefahr. Skifahren erfasst den ganzen Menschen. Es erfasst ihn aussen und innen, seine guten sowie seine schlechten Seiten. Die allgemeine Skibegeisterung hat in unserem Lande bereits die entlegensten Winkel miteinbezogen. «Das ganze Volk fährt Ski», heisst ein geflügeltes Wort, dessen unbestrittene Wahrheit uns im Winter Sonntag für Sonntag aufs Eindrücklichste demonstriert wird. Es gehört zu den Kennzeichen des heutigen Skifahrens, dass dieser Sport, der in der stillen Einsamkeit und in der Naturnähe entstand, zu einem Teil des Massentourismus geworden ist und mit diesem Massentourismus alles Gute und Schlechte teilt. Das Gute an diesem Massenskifahren ist wohl das, dass eine grosse Zahl von Menschen aktiv Sport treibt. Das Gefährliche jedoch liegt darin, dass im Taumel des Geschwindigkeitsrausches, der raffinierten, technischen Transportmittel sowie der fast unbegrenzt scheinenden finanziellen Möglichkeiten, der Skisport einer bösen Verflachung entgegentreibt.

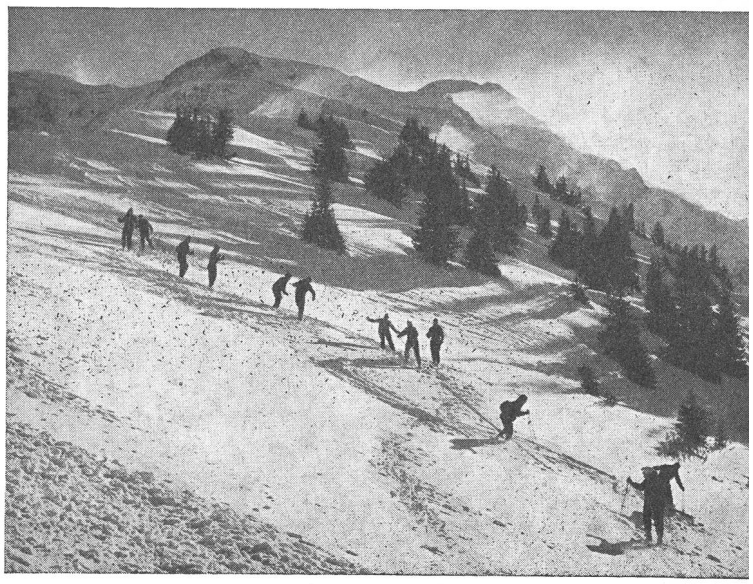
«Nur in der Masse lebt es sich genehm,
nur in der Masse lebt es sich bequem,
man sieht nur, was die andern sehen,
man geht nur, weil die andern gehen
und merkt nicht die Verpassung:
Die wachsende Vermassung!»

Er geht den Weg des geringsten Widerstandes und wird zum Spielball der verantwortungslosen Masse, worin der einzelne, sofern ihm nicht rechtzeitig die Augen aufgehen, und er die vielfältigen Möglichkeiten des Skifahrens erkennt, erbarmungslos ertrinkt.

Skifahren — unser Ziel

Ziel der Ausbildung ist die Vermittlung einer rationellen und möglichst vielseitigen Skitechnik, die den Jugendlichen sowohl befähigt, sicher und genussvoll einen sportlichen Skilauf auf Piste und Weichschnee zu pflegen, wie ihm auch solide Grundlagen verschafft, sei es für Wettkampftätigkeit (alpin und nordisch), oder sei es für Wanderungen und Hochtouren. Das ergibt die methodische Notwendigkeit, den jungen Skifahrer vor technischer Einseitigkeit zu bewahren und ihm die Vielfalt des Skilaufes vor Augen zu führen.

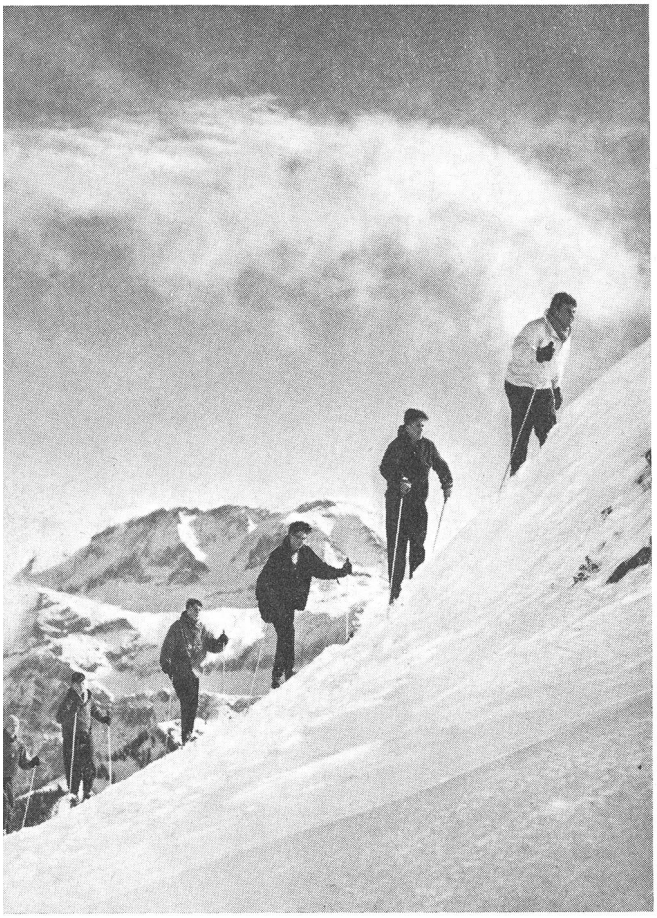
Im Vorunterricht haben wir es mit einer Altersklasse zu tun, die im allgemeinen leistungshungrig, bewegungsgewandt und ausserdem modernen Strömungen gegenüber empfänglicher ist als Althergebrachtem. So haben wir uns in den von der ETS durchgeführten Leiterkursen für Skifahren auch immer bemüht, mit der Entwicklung Schritt zu halten.



Eidgenössische Leiterkurse Skifahren

Organisation

Jahr für Jahr kommen ungefähr 300 Burschen in den Genuss einer ersten Ausbildung zum Skileiter. Unsere Wochenkurse finden jeweils ab Mitte Dezember bis Ende Januar an irgend einer bekannten Winterstation unseres Landes statt.
Einrücken Montagmittag, Entlassung Samstagmittag.
Da wir ja Leiter für den Skiunterricht ausbilden, können Anfänger in unseren Kursen nicht berücksichtigt werden. Teilnahmeberechtigt sind also gute bis sehr gute Fahrer, die den Wunsch hegen, ihr skitechnisches Können anderen Kameraden vermitteln zu wollen, im Rahmen des VU, versteht sich.



Programm des ELK für Skifahren

Einführung in die skitechnischen Belange — Aufbaureihen.

Schulung und Anwendung derselben durch ständigen Schnee- und Geländewechsel.

Training dieser technischen Hilfen im Wettkampf (Slalom/Springen) und auf einer Tour.

Theorien: Fachtheorien; Technik/Methodik; Ausrüstungsfragen; Bau von Rettungsschlitten; 1. Hilfe.

Filme: Lehrfilme zur Verankerung der Theorien und eigentlichen Vertiefung der Ausbildung.

Pflege der Kameradschaft: Singen, Musizieren, Aussprachen.

Zeitliche Einteilung

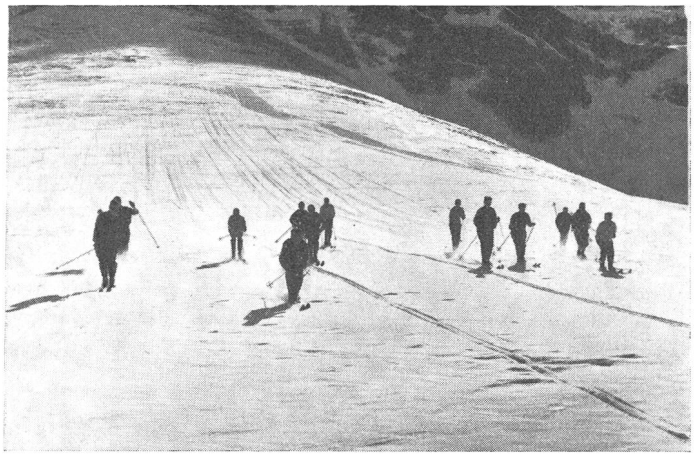
½ Tag Einfahren — Uebungen für Beweglichkeit, Gleichgewicht und Geschicklichkeit.
1½ Tage Aufbau der skitechnischen Uebungsreihen, und Einführung ins Springen.
1 Tag Schwungschule und Einführung in den Slalom.
½ Tag Laufspiele und Laufen in abwechslungsreichem Gelände.
1 Tag Tagestour — Probleme des Spurenlegens, der Führung und der Kameradschaft.
½ Tag Wettkämpfe — Slalom und Springen am Schlusstag.

Erlebnisse

Wir bemühen uns, in unsere Kurse Rasse, Schwung und Begeisterung hineinzutragen. Zusammen mit dem Erleben der Naturschönheiten, dem Fahren in stiebendem Pulverschnee, sowie auf ultraschneller Piste, dem abwechslungsreichen Arbeiten in vielgestaltigem Gelände, trägt auch der frohe, kameradschaftliche Ton viel dazu bei, dass diese Skikurse zu einem einmaligen, unvergesslichen Erlebnis werden.

Skitechnik

Wenn wir uns stets das Ziel der Skiausbildung im Vorunterricht vor Augen halten, nämlich, die Vermittlung einer rationellen, natürlichen und möglichst einfachen Skitechnik, die den Jugendlichen packt, begeistert und ihn befähigt, mit höchster Freude sicher und geniesserisch den Skilauf auf der Piste und im Weichschnee zu pflegen, so soll das Folgende nur ein kurzer Hinweis sein, wie wir dieses anstreben und zu erreichen gedenken.
Richtunggebend in den Grundfragen der skitechnischen Belange ist in unserem Lande der Interverband für Skilauf, dessen Hauptaufgabe es ist, die technischen Richtlinien für die Belange des alpinen Skilaufes zu betreuen und festzulegen. In Anlehnung an diese Richtlinien, suchen wir im Sektor Vorunterricht vor allem die Anpassung der technischen Hilfen an die Bedürfnisse der Jugend zu finden, so in ständiger Verfolgung der Entwicklung zu den jugendlichen, modernen Formen. Gleiten — Fahren — Springen — Bremsen — Richtungsänderungen, so lauten die heute noch gültigen Hauptgebiete, die dem Skilauf zugrunde liegen. Die Reihenfolge der ausgeführten Uebungsreihen entspricht im Prinzip auch dem methodischen Weg der Gesamtplanung.



Wie ein mächtiger Grundpfeiler ragt aus dem ganzen Stoffkomplex die *Schrägfahrt* heraus. Ist doch das Skifahren ein ständiges rhythmisches Spiel des Wechselns von einer Schrägfahrt zur nächsten. Eine möglichst schmale Skiführung begünstigt dabei die Geschlossenheit der Bewegung und erleichtert dadurch das Auslösen des nachfolgenden Bewegungsablaufes. Im gleichen Atemzug müssen wir das *seitliche Abrutschen* aufführen, das als Uebung im Sinne der Schwungvorbereitung von höchster Bedeutung ist, und dessen Schulung man nicht genügend oft wiederholen und verfeinern kann, um zur meisterlichen Endform zu gelangen. Und sind wir dann schliesslich bei der Perle des Skifahrens, dem *Schwung*, angelangt, so lassen wir uns leiten vom Spiel mit der Umgebung, indem wir die Schwünge in die ideale Form hineinlegen und uns den vorgezeichneten Geländelinien anschmiegen.

Lehrweise (Uebungsaufbau)

Spielerische Form: Schult Beweglichkeit, Gewandtheit, Gleichgewicht und schafft Vertrauen.

Einführung: (Uebungsreihen, «Idealgelände») Schafft Bereitschaft, Aufnahmefähigkeit, weckt Bewegungsgefühl und bringt Erkenntnis.

Schulung und Anwendung: (Schneewechsel, Geländewechsel) Stellt Aufgaben, vertieft Kenntnis und verlangt viel Ueben.

Trainingsform: Fördert Willen zur Leistung, ermöglicht persönliches Gestalten (Stil), schafft Freude, Genuss und bringt reiches Erleben.

Originalität — Fantasie — Hingabe — Begeisterungsfähigkeit — «handwerkliches» und «künstlerisches» Geschick sind die hohen Voraussetzungen, die ein guter Leiter erfüllen muss. Skifahren — «ein feines, vielstimmiges Instrument», das, um harmonisch zu tönen, in fein dosierter Form und mit viel Liebe gespielt sein will, um so in Bubenherzen noch lange nachzuklingen.

Mögliche Veranstaltungen sind: Wahlfachkurs Skifahren. Wahlfachprüfungen: Skifahren, Tagesmarsch auf Ski, Orientierungslauf auf Ski.

Wahlfachkurs Skifahren

Dieser kann als *Lagerkurs* oder *tage- resp. stundenweise* durchgeführt werden.

Lagerkurs: Die Mindestdauer beträgt 5 aufeinanderfolgende Arbeitstage (inkl. Reisezeit); eine Zweiteilung ist möglich, sofern die Kursdauer auf 6 Tage ausgedehnt wird (z. B. 2×3 Tage). Bezug auswärtiger Unterkunft. Die Entschädigung pro Teilnehmer ist auf Fr. 14.— festgesetzt.

Tage- resp. stundenweise durchgeführter Kurs: Die Mindestdauer beträgt 25 Arbeitsstunden, verteilt auf höchstens 3 Monate. Pro Tag dürfen höchstens 6 Arbeitsstunden in Anrechnung fallen. Diese Kurse können auswärts oder am Sitz der Organisation durchgeführt werden. Die Entschädigung pro Teilnehmer ist auf Fr. 6.— festgesetzt.

Stoffprogramm: Für Anfänger: Einführung in die Skitechnik (Gehen und Gleiten, Fahren, Stemmen, Schwingen zum Hang). Für Fortgeschrittene: Verfeinerung der Skitechnik unter Berücksichtigung von Gelände und Schnee. Theorien: Anleitung über Ausrüstung und Bekleidung, Unfallhilfe, Lawinenkunde, Filmvorführungen. Anwendungsformen: Kleine Wanderungen und Touren, Skiwettkämpfe, Geländespiele. Das Schwergewicht ist auf die Skitechnik zu legen.

Wahlfachprüfungen

Es sind folgende Anforderungen festgelegt: Skifahren: Die Prüfung umfasst die folgenden 5 Teile:

1. Schussfahrt über Wellen u. Mulden;
2. Schrägfahrt u. seitliches Abrutschen;
3. 4 Stemmkristiania, aneinandergereiht;
4. Langlauf von 2—6 km, mit Steigung bis höchstens 200 m;
5. Slalom mit 8—12 Toren (2 Versuche).

Die ersten 3 Teile können einzeln oder im Rahmen einer kleinen Abfahrt geprüft werden. Den Leistungsstufen ist bei der Festlegung des Schwierigkeitsgrades angemessen Rechnung zu tragen. Für die Uebungsteile 4 und 5 ist eine Idealzeit vom Prüfungsleiter vor Beginn der Prüfung festzulegen.

Marsch auf Ski: Erfüllt hat, wer zwei von den Teilen 1—3 sturzfrei ausführt und die Teile 4 und 5 unter der doppelten Idealzeit fährt.

Der Tagesmarsch auf Ski ist im Sinne einer Wanderung durchzuführen. Mit dem Marsch ist, wenn möglich, Unterricht in Heimatkunde zu verbinden. Findet der Marsch im Gebirge statt, sind die bei Lawinengefahr zu ergreifenden Massnahmen zu behandeln. Ferner ist der Bau von Rettungsschlitten zu instruieren. Es ist mindestens eine Strecke von 20 km zurückzulegen. Grössere Höhenunterschiede können wie folgt in Anrechnung gebracht werden: 100 m Steigung = 1 km. Die Prüfung hat erfüllt, wer den Marsch beendet.

Orientierungslauf auf Ski: Distanz: 6—10 km. Postenanzahl: 6—12. Maximale Steigung: 150—250 m. Maximale Steigung zwischen 2 Posten: 50—100 m. Bei der Bahnlegung ist den Schneeverhältnissen, dem Alter, dem Trainingszustand, den technischen und topographischen Kenntnissen der Teilnehmer sowie ihrer Erfahrung auf dem Gebiete des Orientierungslaufens auf Ski Rechnung zu tragen. Die Prüfung ist einzeln oder in Gruppen von höchstens vier im Vorunterrichtsalter stehenden Jünglingen abzulegen. Die Gruppen können von Vorunterrichtsleitern geführt werden. Je nach Schneeverhältnissen kommen in Frage der Bahn-, der Postennetz- oder der Score-Orientierungslauf.

Wichtige Bestimmungen

Teilnahmeberechtigt sind die im VU-Alter stehenden Jünglinge. Die Beteiligung noch Schulpflichtiger ist statthaft, sie geniessen aber keine Vergünstigungen, erhalten indessen Material. An einer Veranstaltung müssen sich mindestens 5 beitragsberechtigte Jünglinge beteiligen. Wird bei den Lagerkursen die Mindestdauer um je 1 Tag verlängert, ist die gleichzeitige Durchführung der Wahlfachprüfungen möglich. Es sind Klassen von 10—12 Teilnehmern zu bilden.

Vergünstigungen

Versicherung: Leiter und Teilnehmer sind gegen Unfall versichert.

Material: Leihweise und gratis sind erhältlich: Karten, Kompasse, Medikamententaschen, Verbandbüchsen, Weberbahren, Kramerschienen, Zelteinheiten, Biwakdecken, Strohsäcke, Einzelkochgeschirre, Kochkessel, Fasskessel, Feldflaschen, Taschenlampen, div. Küchenmaterial, Ski und Stöcke, Schnallfelle, Reparaturtaschen, Schneeschaufeln, Sondierstangen, Lawinenschnüre, Ersatzspitzen, Notschlittengarnituren, Kanadierschlitten, Schneebrillen, Höhenmesser, Tragreffe, Hosenschoner. Frühzeitige Bestellung ist erforderlich.

Transport: Leiter und Teilnehmer sind berechtigt, mit Bahn und Postauto zur halben Taxe zu reisen.

Unterkunft: Es stehen die Militärbarakken und Kasernen zur Verfügung, sofern sie nicht von der Truppe belegt sind. Auskunft erteilt: Eidg. Oberkriegskommissariat Bern.

Verpflegung: Grössere Lager können Armee-Verpflegungsartikel vom OKK zu den offiziellen Preisen beziehen. Die Bestellungen sind mit der Anmeldung einzureichen.

Filme: Die Filme der ETS werden gratis zur Verfügung gestellt. Bestellung bei der kant. Amtsstelle VU, wo ebenfalls ein Verzeichnis zur Einsichtnahme vorliegt.

Portofreiheit: Für Sendungen bis zu 2 ½ kg geniesst der Leiter Portofreiheit.

Leitung

Der verantwortliche Leiter muss anerkannter Vorunterrichtsleiter sein. Für die Anerkennung ist der Besuch eines eidg. Leiterkurses für Grundschule oder Skifahren erforderlich. Ausnahmsweise Anerkennung ist möglich. Wer sich nicht über genügende Fachkenntnisse ausweisen kann, muss einen technischen Leiter beiziehen. Für die technischen Leiter und auch für das übrige Instruktionspersonal ist die kantonale Anerkennung nicht erforderlich. Touren, die durch wenig begangenes Gelände führen, in dem die Lawinengefahr nicht ausgeschlossen ist, müssen von einem mit dem Tourenwesen und dem Lawinendienst vertrauten Leiter vorbereitet und geführt sein (Berg- oder Skiführer, ausgewiesener Tourenleiter wintersporttreibender Verbände, Angehörige der Armee mit besonderer Ausbildung im Lawinendienst usw.).

Anmeldung

Die Anmeldung der Kurse und Prüfungen hat schriftlich bei der kantonalen Amtsstelle für den turnerisch-sportlichen Vorunterricht zu erfolgen. Aus den Unterlagen muss Näheres hervorgehen über Kursleiter, Klassenlehrer, Kursdauer, Kursort und Unterkunft, Anzahl Teilnehmer im VU-Alter und Anzahl Jünglinge. Ferner ist ein detailliertes Kursprogramm einzureichen. Darin sind Touren, die durch wenig begangenes Gelände führen, anzuführen. Es müssen die Route, ihre Länge und die Höhenunterschiede angegeben werden. Genehmigte Touren dürfen später ohne Einwilligung der kant. Amtsstelle für VU keine Aenderung erfahren.

Nächste Kurse:

13. — 16. 12. 1962 Skifahren II (Wiederholungskurs)
17. — 22. 12. 1962 Skifahren I
26. — 31. 12. 1962 Skifahren I
7. — 12. 1. 1963 Skifahren I (für Romands)
14. — 19. 1. 1963 Skifahren I
21. — 26. 1. 1963 Skifahren I