

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	22 (1965)
<b>Heft:</b>	1
<b>Artikel:</b>	Programmerweiterung in unseren Skischulen
<b>Autor:</b>	Meier, Marcel
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-990562">https://doi.org/10.5169/seals-990562</a>

### 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:** 21.02.2026

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

# Programmerweiterung in unseren Skischulen

Marcel Meier

Im vergangenen Winter bat mich der technische Leiter des Schweizerischen Skischulverbandes, vor den Skischulleitern unseres Landes einen Vortrag darüber zu halten, wie die Skischulen im Kampf gegen die Bewegungsarmut noch intensiver mithelfen könnten. Einleitend schilderte ich die heutige Situation des modernen Menschen: Bewegungsarmut, Stress-Situationen und die daraus fast zwangsläufig sich ergebenden Zivilisationskrankheiten und -schäden. Was können die Skischulen diesbezüglich zusätzlich unternehmen?

Diese Frage versuchte ich im zweiten Teil der Plauderei zu beantworten. Hier einige Vorschläge (leicht gekürzt):

Wenn man den Skibetrieb auf den übervölkerten Pistenstrassen etwas beobachtet, die zum Teil endlosen Schlangen an den Skilifts und Sesselbahnen sieht, erhält man immer mehr das Gefühl, das Grossstadtgetümmel sei auf den Schnee verpflanzt worden.

Statt sich richtig zu erholen — was bei den meisten schon durch den ausgedehnten Aprésski- und Nightclubbetrieb verunmöglich wird —, fahren diese Leute äusserlich wohl schön braungebrannt, innerlich jedoch ausgebrannt nach Hause. Statt Erholung also wieder Betrieb, der Kreislauf und Nervensystem zusätzlich belastet. Urlaub sollte jedoch wie ein Kontrastprogramm zum Alltag sein, man dürfte also keine neuen, etwas anders gearteten Stress-Situationen (ungesunde psychische und physische Belastungen) schaffen.

Sie haben in meinen eingangs erwähnten Ausführungen gehört, dass die heutige Menschheit an Bewegungsarmut leidet. In den Ferien sollten sich die Menschen daher vor allem viel bewegen. Also weg vom Schreibtisch- und Konferenzsessel, weg vom Autositz und Fernsehfauteuil, Kampf der körperlichen Bequemlichkeit, die im Alltag immer mehr um sich greift. Der Bequemlichkeitsbazillus dringt aber leider mehr und mehr auch in unsere Bergtäler hinein. Immer neue Bahnen, Lifts und andere Fortbewegungsmittel werden gebaut und erfunden, damit der Mensch noch mühloser und bequemer in immer höhere Bergregionen vorstossen kann. Und wieder sitzt er: er sitzt auf dem Sessel, in der Gondel, im Raupenfahrzeug oder lehnt am Bügel. Ich weiss, der Skilift und seine Artverwandten haben enorme Vorteile und gehören sicher in jeden Wintersportort. Dagegen Sturm zu laufen, wäre glatte Donquichotterie. Wogegen wir aber auftreten sollten, ist die Down-hill-only-Mentalität der grossen Masse. Zugegeben, ich male in schwarz-weiss. Aber ich liebe den Kontrast, denn nur dadurch werden Unterschiede klar ersichtlich. Diese Schwarz-weiss-Malerei lässt erkennen, dass wir eine grosse Aufgabe haben, die Aufgabe nämlich, diese Entwicklung etwas zu steuern und ausgleichend zu wirken.

Jeder Sportlehrer hat nicht nur die Aufgabe, seinen Schülern die Technik der betreffenden Sportart beizubringen, er hat auch Aufgaben, ja eine Mission als Leibeszieher zu erfüllen.

Was können wir tun?

Erinnern wir uns an den Satz: Urlaub soll ein Kontrastprogramm zum Alltag sein. Wir kennen die Alltagssituation der grossen Masse, die Bewegungsarmut, die daraus entstehenden Zivilisationsschäden. Wir kennen auch die Mittel, um diesen Schäden wirksam begegnen zu können. Wir wissen, dass sinnvoll betriebene Leibesübung die beste Medizin gegen diese Schäden ist, und dass dem Skilauf eine ganz besondere Bedeutung zukommt. Skilauf richtig betrieben kommt meines Erachtens gleich nach dem Sport Nummer 1,

dem Schwimmen. Wie beim Schwimmen haben wir beim universellen Skilauf — im Gegensatz zum Downhill-only-Fahren — neben dem Effekt der umfangreichen und vielgestaltigen Bewegung einen nicht un wesentlichen thermischen Effekt (Abhärtung durch Kälte); wir haben die Bewegung in reiner Atmosphäre, wir bewegen uns in einer Zeit, in der im Tiefland Sonnenarmut herrscht, auf lichtüberfluteten Höhen. Diese an sich äusserst günstige Situation gilt es noch mehr und besser auszunützen. Die Frage ist nur wie? Ich bin mir absolut bewusst, nun nichts Neues zu bringen. Zum Teil sind meine Gedanken schon längst verwirklicht. Wenn ich trotzdem darauf zu sprechen komme, dann deshalb, um zu unterstreichen, welche Bedeutung diese Möglichkeiten haben.

## Skiturnen

Ich gehe sicher nicht fehl, wenn ich behaupte, dass der grösste Teil der Gäste völlig untrainiert oder schlecht trainiert aus dem Tiefland in die Skischule kommt. Zu den Schwierigkeiten der Akklimatisierung kommt bald die Müdigkeit infolge mangelnden Trainings. Müdigkeit ist aber der grösste Feind des Lernens, Müdigkeit dämpft die Freude und auch die Lust am Mitmachen. Müdigkeit ist die Vorstufe zur Übermüdung. Fahren dann diese übermüdeten Leute unkontrolliert in übersetzten Tempi auf schnellen Pisten, entstehen Unfälle.

Das Skiturnen vor Beginn der skitechnischen Ausbildung darf daher nicht fallengelassen werden; auch dann nicht, wenn es die Gäste nicht so lustig finden. Im Gegenteil, das Turnen sollte noch weiter ausgebaut, die Gäste vom Wert und von der Notwendigkeit überzeugt werden. Es gibt heute glücklicherweise Übungen mit und ohne Partner, die viel Spass und Freude machen.

Das Ziel dieser Gymnastik soll sein:

1. Aufwärmen und lockern
2. Verbesserung der Beweglichkeit
3. Förderung von Kraft und Kraftausdauer.

Wie wäre es, wenn der Schweizerische Skischulverband eine kleine Broschüre herausgeben würde, die zum Beispiel den Titel tragen könnte «Fit für den Skilauf», «Eine kleine Anleitung für das Heimtraining». Es wäre dies eine Hilfsaktion, damit die Skifahrer das nächste Mal körperlich etwas vorbereitet in die Skischule kommen. Ein knapper Text, graphisch gut gestaltet, ansprechende Bilder oder Zeichnungen genügen.

## Weg vom Nurseryhang

Nicht nur die breite Masse, auch wir selbst — so ehrlich wollen wir sein — müssen ständig gegen die eigene Bequemlichkeit ankämpfen. Sehr oft bleiben wir nur deshalb am gleichen Ort kleben, weil wir die Anstrengung eines grösseren Platzwechsels scheuen. Da rutschen wir eine Ewigkeit auf abgehobelten, aalglatten Buckeln herum, stets die gleiche Geographie vor Augen. Warum nicht eine kleine Exkursion machen, zum Beispiel eine Wanderung durch coupiertes Gelände, kreuz und quer durch den Wald, zum Abschluss — statt auf der Piste — irgendwo durchs Dickicht hinunterfahren, um Büsche und Bäume herum?

Wir fördern damit die Geländegängigkeit, lernen die Ski in allen Lagen zu beherrschen und dirigieren, machen uns vertraut mit dem Tiefschnee. Ein solches Stapfen durch ungebührtes Gelände ist ein ausgesprochen gutes Konditionstraining.



Solche Streifzüge können je nach Können sanft oder saftig sein. Solche Vorstöße in winterliches Neuland wären sicher für die meisten ein grosses Erlebnis. Damit legen wir auch schon den besten Grund für die Freude am Tiefschnee und Tourenfahren. Wenn die Skifahrer schon von Anfang an langsam steigernd gewöhnt werden, im Tiefschnee sich zu bewegen, verlieren sie die Scheu vor Touren sehr rasch und können sich vor allem auch von den übervölkerten und sehr oft gefährlichen Pisten lösen. Mit der Tour erschliesst sich uns eine neue Welt und echte Naturerlebnisse, von denen wir im Alltag noch lange zehren können.

#### **Es ginge alles besser, wenn man mehr ginge**

Dieses geflügelte Wort gilt meines Erachtens auch für die Skischule. Es wird zu viel gefahren und zu wenig gelaufen. Zugegeben, mit den schweren, unelastischen Skischuhen, den gewichtigen Brettern und den modernen Bindungen ist das richtige Laufen praktisch unmöglich, ja es wird zur Qual. Um aber im Kampf gegen die Bewegungsarmut mitzuhelpen, wäre es sicher eines Versuches wert, in grösseren Skischulen Wander- und Langlaufklassen einzuführen. Wie viele Leute sieht man doch in unseren Wintersportplätzen spazieren. Das Bedürfnis ist vorhanden, und Unzählige haben schon eingesehen, wie wertvoll solches Wandern sich auswirkt. Nun sollte man in ihnen die Freude am Wandern auf Ski wecken. Für die Jüngeren liesse sich

eine sportliche Note hineinbringen. Schuhe und Langlaufflatten sollten gemietet werden können. Fast in jedem Skiorf lassen sich mit Leichtigkeit permanente Langlaufloipen anlegen, die interessant und abwechslungsreich sind. Gibt es etwas Schöneres als schwungvoll-zügiges Gleiten, auf leichten, biegsamen Ski leichtfüssig durch tiefverschneite Wälder zu laufen? Der schweizerische Langlaufmeister, der Toggenburger Hans Amann, hat im vergangenen Jahr eine Langlaufschule eröffnet. Er betreibt diese Schule mit recht gutem Erfolg. (Siehe nächster Artikel.) Das Bedürfnis ist also da. Ich bin überzeugt, dass durch gute und entsprechende Propaganda in manchen Skischulen solche Langlaufklassen gebildet werden könnten. Die Vorschläge sind nicht neu und auch nicht revolutionierend. Es ging mir in dieser Plauderei nicht darum, mit originellen, aber utopischen Vorschlägen aufzutrumpfen; ich sah vielmehr meine Aufgabe darin, Ihnen die heutige Situation des Durchschnittsmenschen zu schildern; Ihnen ferner vor Augen zu führen, dass die Sportlehrer in unserer bewegungsarmen Zeit, im Zeitalter der Automation und mechanischen Hilfsmitteln, die Aufgabe haben, die Menschen zu vermehrter Bewegung zu gewinnen, sie dafür zu begeistern — auch dann, wenn es nicht immer populär ist. Unser Motto soll stets sein: Erziehung zum echten Sport, zu echten Erlebnissen und Erziehung durch den Sport.

## **Meine Lauf- und Wanderschule**

Hans Amann

### **1. Die Idee der Lauf- und Wanderschule**

Als kleiner Bub bin ich in die Schule gelaufen mit den Ski — was für Erinnerungen! Seit über 10 Jahren laufe ich Rennen. Ich habe viel trainiert. Am Tag vor dem Rennen besichtigte ich jeweils die Strecke: die Spur zieht sich durch die Ebene, hie und da springt sie auf einen Hügel, kommt elegant wieder herunter,

zwängt sich über ein schmales Brücklein, später pirscht sie durchs Unterholz, um dann endgültig im Wald zu verschwinden.

Solche Bilder haben mich hundertmal aus dem Alltag gerissen. Und wenn ich mit leichtem Schritt weiter wanderte, durchströmte mich ein Glücksgefühl, wie man es höchstens erlebt, wenn man ganz schöne Mu-