

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 25 (1968)

Heft: 1

Artikel: Wege zu optimalem Erfolg im Skiunterricht

Autor: Ritschel, Frank

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995128>

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: 01.05.2026

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

Wege zu optimalem Erfolg im Skiunterricht

Frank Ritschel

(Aus Leibesübungen — Leibeserziehung 21/67)

In einer gedrängten Darstellung der Wege zum grösstmöglichen Erfolg im Skiunterricht können nur die entscheidendsten Schwerpunkte besonders herausgestellt werden. Die Reihenfolge dieser Akzente wäre:

- a) Die Trockenvorbereitung im Sommer und Herbst.
- b) Tägliche Vorformung des durchzunehmenden Übungsstoffes vor jeder Übungseinheit im Skikurs.
- c) Das Üben «in der Masse» und nicht einzeln.
- d) Das häufige «freie Übenlassen».
- e) Die ausgiebige Verwendung der Bewegungsaufgaben und des Skiliftes.
- f) Allfälliger Gebrauch von Kurzskiern für den Anfängerunterricht.

Die hier aufgezählten unterschiedlichen Stationen sind alle nicht neu, nur leider oft sehr viel zu wenig beachtet oder in Vergessenheit geraten. Der Sinn dieses Beitrages ist, die Bedeutung der einzelnen Stationen allen Skiunterrichtenden wieder in Erinnerung zu bringen, um die Basis eines optimalen Unterrichtserfolges zu verbreitern und sichern zu helfen.

a) Die Trockenvorbereitung

Sie kann leider nur in den seltensten Fällen von den Skischulen durchgeführt werden; eigentlich nur dann, wenn ausländische Reisegruppen schon im Herbst einen Ski- oder Sportlehrer zur bestmöglichen Vorbereitung der Skikursteilnehmer anfordern. Schullehrer und Skilehrwarte jedoch haben in der Regel die Möglichkeit, die Trockenvorbereitung in ausreichendem Umfang mit ihren künftigen Skischülern im Sommer und Herbst zu betreiben. Die Trockenvorbereitung soll die körperlichen und geistig-seelischen Voraussetzungen für einen intensiven Skiunterricht im Schnee und damit zu einem viel grösseren Unterrichtserfolg schaffen. Hier wären die im folgenden aufgezählten Übungsgebiete teilweise oder voll auszuschöpfen:

1. Die ausreichende Entwicklung des Gleichgewichtsgefühls,
2. der Beweglichkeit und Geschicklichkeit,
3. der Organ- und Muskelkraft.
4. Die Bewegungs- und Haltungsformung.
5. Erziehung zu Mut und Selbstvertrauen.
6. Verbesserung der Reaktionszeit.

Die Mittel, um diese Ziele zu erreichen, sollen durch einige Beispiele wenigstens angedeutet werden:

1. Gehen über Schwebekanten und Langbänke, über die Barrenholme, die Reckstange usw.
2. Gymnastische Übungen zur Schmeidigung und Lösung von Verkrampfungen, Intervall- und Circuittraining.

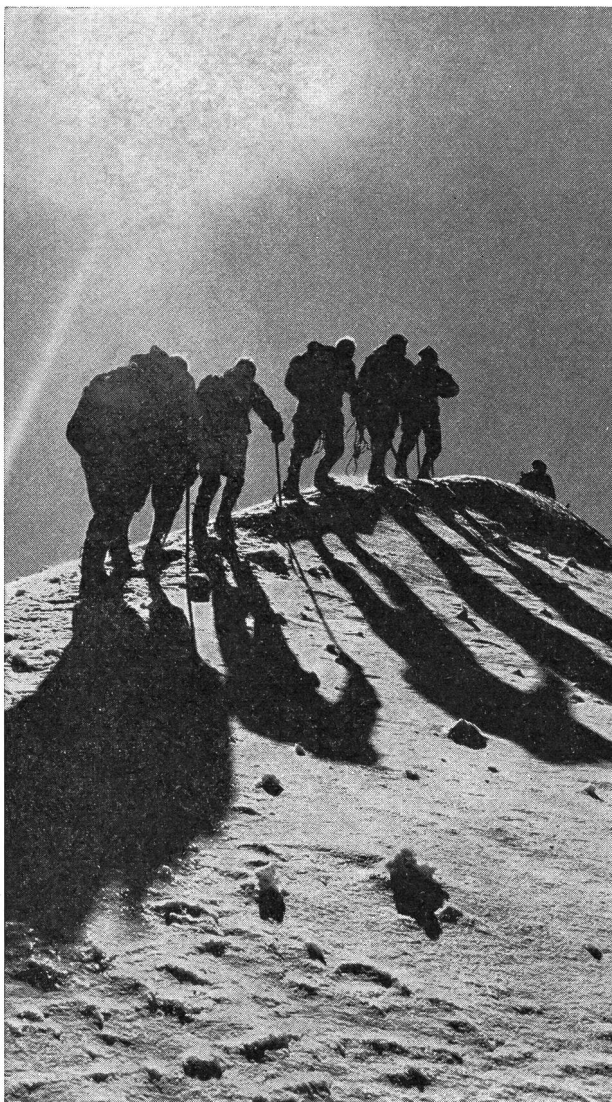


Foto: Hugo Lörtscher, ETS Magglingen

3. Widerstandsübungen an Apparaten bzw. mit Geräten oder mit Hilfe von Partnern, um den ganzen Körper und vor allem die Beine zu Muskelwachstum anzuregen.
4. Vorbereitung der Haltungen und Bewegungen des Skifahrens.
5. Sprungübungen an Geräten, einschliesslich gesteigerter Tiefsprünge; Wasserspringen!
6. Die meisten Spiele schulen und verbessern die Reaktionsgeschwindigkeit ebenso wie Kampfsportarten, wie Judo, Ringen, Boxen, Fechten usw.

b) Die tägliche Vorübung der Bewegungsabläufe am Beginn jeder Übungseinheit

Sie kann auch in den Skischulen mit Vorteil angewendet werden. Gemeint ist damit, dass gewisse Schwierigkeiten in der Haltung und Bewegung durch ein Vorbereiten im Stand von vornherein beseitigt werden können und sollten.

In weit geöffneter, zwangloser Aufstellung auf ebenem Platze kann mit aufwärmenden, schmeidigenden, die Verkrampfung lösenden Übungen begonnen werden, um allmählich zur Vorbereitung der Haltung in der Schussfahrt bzw. der Übungen des methodischen Aufbaues für die Schussfahrt überzugehen. Das glei-

che gilt für die Vorbereitung der Schrägfahrt, des Ferseendrehschubs — natürlich nicht auf ebenem Platz! —, für die Vorbereitung des Pfluges, des Pflugbogens, des Pflugwedelns, des Stemm- und Sprungwedelns usw. 5 bis 10 Minuten dieser formenden Übungen ersparen viel Schweiß und Zeit dann beim eigentlichen Üben!

c) Das Üben «in der Masse»

Dieser Weg ist eine Abkehr von der orthodoxen Unterrichtsgestaltung mit Einzelverfahren, Ausbessern, «der Nächste, bitte!». Bei sehr optimistischer Berechnung kommt nämlich jeder Schüler bei dieser Art des Unterrichts in einer zweistündigen Übungseinheit, unter Annahme einer Kursgruppe von 12 Schülern, ganze 10 Minuten zum Üben! Meist sind es nur 5 bis höchstens 7 Minuten! Da der Lehrer den Schüler nur auf die richtige Haltung und Bewegung hinführen kann, der Schüler aber durch möglichst viele Versuche die richtige Haltung und Bewegung selbst finden muss, ist es einleuchtend, dass ihm sehr viel Gelegenheit gegeben werden müsste, zu versuchen, zu üben!

Bei der Grobformung einer Haltung oder Bewegung kommt es nicht auf Details, sondern auf die Gesamtkörperhaltung und -bewegung an. Daher kann nach Aufgabenstellung ohne weiteres die halbe — vielleicht sogar die ganze Gruppe — gleichzeitig losfahren und vom Lehrer beobachtet werden. Er erwähnt danach nur die größten Fehler und stellt dementsprechend die nächste Aufgabe. Dadurch vervielfacht sich die Übungszeit für jeden Schüler ganz beträchtlich und muss einen viel grösseren Unterrichtserfolg ergeben, als dies bei dem leider noch immer weitverbreiteten «Steh-und-Schau-Skikurs» der Fall ist. Die Übungszeit für jeden einzelnen Schüler kann auf diese Weise auf das Sechs- bis Zehnfache erhöht werden. Der Ordnungsrahmen muss vom Lehrer immer nur so gewählt werden, dass möglichst viele Schüler gleichzeitig in Bewegung sind; das ist eine der wesentlichsten Forderungen eines modernen Skiunterrichts, deren Erfüllung sich am stärksten im Fortschritt der Schüler auswirken wird!

d) Viel «frei üben lassen»

Es gibt Bewegungselemente in unserem Skiunterricht, bei denen das Finden des Rhythmus und der Koordination bei einer grossen Zahl von Schülern auf erhebliche Schwierigkeiten stösst. Ich führe nur einige Beispiele an: Ferseendrehschub, Pflugwedeln, Stemmwedeln, Richtungsspringen zur Vorbereitung des Wedelns usw.

Bei solchen Übungen wird der Erfolg ganz beträchtlich gesteigert, wenn dem Schüler die Aufgabe gestellt wird und er dann ganz allein für sich oder zu zweien üben kann. Dazu verteilen sich die Schüler im Gelände und machen ganz unbeobachtet und daher unbefangen ihre Versuche. Nach einiger Zeit ruft der Lehrer alle Schüler zusammen und stellt die nächste Aufgabe, die darauf abzielt, die häufigsten Fehler, die noch gemacht wurden, zu vermeiden. Hat die Mehrzahl der Schüler den Rhythmus und das Bewegungsganze einigermaßen erfasst, wird wieder in der Gruppe gemeinsam weitergearbeitet.

e) Die ausgiebige Verwendung von Bewegungsaufgaben und des Skiliftes

Durch die Zuhilfenahme der Bewegungsaufgabe und des Skiliftes können die entscheidendsten Fehler er-

folgreich korrigiert bzw. die Zusammensetzung der Bewegungselemente für kleinere Abfahrten bereits erlernt werden. Der Lift gibt auch reichlich Gelegenheit, die «gefundene Bewegung» zu festigen und allmählich zu automatisieren; er spart dem Schüler Kraft und dem Lehrer Zeit.

Bei den Bewegungsaufgaben kehren die meisten immer wieder, so dass ihre richtige Anwendung keine allzu grosse Anforderung an das Gedächtnis des Lehrers stellen dürfte. «Tablett-Tragen», «Strichziehen», «in Richtung Ferse greifen» (mit der Tal- bzw. mit der Aussenhand), «Beckenzange» und «Schultersperre», «mit Kniefedern fahren lassen» — oder «auf einem Bein fahren» (auf dem Tal- bzw. Aussenski). Das sind die wesentlichen Unterrichtshilfen, die uns hier zur Verfügung stehen. Sie dienen der richtigen Einstellung des Körpers in der Schrägfahrt oder im Seitwärtsfahren, der Tal- bzw. Aussenskibelastung, der Formung des Hüftknicks, dem Knievorschieben, der Verwindung und der Aussenlage, der Beckeneinstellung, der Becken- und Schultereinstellung, dem möglichst unverkrampften Fahren und der hundertprozentigen Aussenskibelastung.

Drei Übungen möchte ich aus den aufgezählten noch besonders herausstellen, als die wirkungsvollsten und fast zwangsläufig zum Erfolg führenden:

1. Das «In-Richtung-Ferse-Greifen» zwingt zum Knievorschieben (wenn das Becken vorgeschoben bleibt!), weiters zur Verwindung und ausserdem zum Hüftknick — zur Aussenlage.
2. Fahrübungen mit ständig federnden Knien machen eine verkrampfte Ausführung unmöglich.
3. Ein-Bein-Fahren zwingt zu eindeutigem Gewichtverlegen und wirkt dem Reflex, sich «zum Hang zu legen» bzw. sich zu stark nach innen zu neigen, erfolgreich entgegen.

f) Der Gebrauch von Kurzskiern für den Anfängerunterricht

Er ist etwas umstritten und daher erst an letzter Stelle der entscheidenden Hilfen zur Erreichung eines grösstmöglichen Unterrichtserfolges angeführt. Verfügt der Verein oder die Skischule über keine Leih-Kurzskier, dann wird die Ausnützung dieses Vorteils für den Anfängerunterricht unmöglich sein. Gibt es aber eine Leihstelle, dann ist die Anwendung für die Anfängerschulung ein wesentlicher Faktor der Sicherung eines optimalen Unterrichtserfolges. Der Kurzski vermindert die Schwierigkeiten im Anfängerunterricht, weil er dem Schüler eine wesentlich leichtere «Handhabung» erlaubt als ein Ski, der in der Länge nach den üblichen Gesichtspunkten ausgewählt worden ist. Der Nachteil in der Geradfahrt wirkt sich bei den flachen, daher langsamen Schuss- und Schrägfahrten überhaupt nicht aus, so dass nur seine Vorzüge — die grössere Wendigkeit — zutage kommen. Die viel rascher erzielten Fortschritte geben dem Schüler Selbstvertrauen und werden ihm so viel Bewegungsgefühl vermitteln, dass das «Umsteigen» auf normale Skilänge kaum ein Problem sein wird.

Wenn von den hier dargelegten methodischen Hinweisen nur das «Vorüben», das «Üben in der Masse» und das «Frei-Üben-Lassen» befolgt werden, wäre schon für einen viel besseren Unterrichtserfolg im Skifahren gesorgt. Wenn jedoch alle Hinweise beachtet werden könnten, dann müsste er nach unseren langjährigen Erfahrungen in den Ausbildungskursen für Lehrwarte und Hilfsskilehrer optimal sein!