

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

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

**Band:** 34 (1977)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Vorbereitende Übungen im Gelände

#### 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:** 15.01.2026

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



# AUS DER PRAXIS-FÜR DIE PRAXIS

## Vorbereitende Übungen im Gelände

J. Gursky, Ch. Kolb  
Zeichnungen: W. Weiss

### Mit Stöcken

*Laufen:* Stock links-rechts hochwerfen



Vor-strecken



auf die Schulterblätter



*Gehen:* Stock mit beiden Händen aufwerfen und dazwischen



hinter dem Rücken Klatschen



1/2- oder 1/1-Drehung

zu Boden



### Einerkolonne:

Der erste hält den Stock als Hürde, dann der zweite, usw.



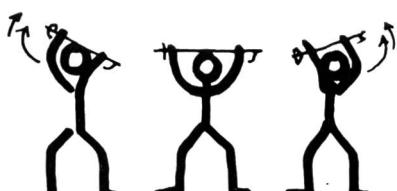
kauern

### Grätschstand:



8er-Kreis

*Grätschstand:* Stock mit beiden Händen breit gefasst



Drehen mit Nachfedern



Rumpfkreisen

## Körperliche Vorbereitung im Skigelände

Der Sinn des Einlaufens und des langsam progressiven Einfahrens ist allgemein bekannt. Es gibt keinen Grund, diese körperliche Vorbereitung im Skisport zu unterlassen, um so mehr als durch die Kälte und langes Skiliftfahren die Reaktionsfähigkeit der Muskulatur eingeschränkt ist. Die verzögerten Reaktionen führen oft zu falschem Verhalten und somit zu unfallträchtigen Situationen.

Die Auswahl und Dosierung der Übungen will man nach Platzmöglichkeiten, Härte der Schneedecke, Witterungsverhältnissen oder auch Alter der Teilnehmer vornehmen. Die Gesamtdauer der körperlichen Vorbereitung mit anschliessendem Einfahren soll zwischen 15 bis 20 Minuten liegen.

### Übungsschema

- Aufwärmten (Dauer je nach Lufttemperatur)
- Gymnastik («6er-Gruppe»: Arme, Beine, WS vv, rw, sw und drehen)
- Geschicklichkeitsübungen oder kleiner Wettkampf
- Einfahren (kann mit methodischen Übungen ergänzt werden)



Drehen mit Nachfedern



Rumpfkreisen



Beinschwingen vw/rw

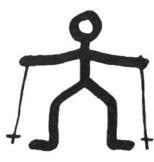


Sprung mit  
Anhocken



Beinkreisen  
ausw und einw

#### Ausfallstellung:



Wechsel von Grätschhockstand l und r mit  
Nachfedern

#### Balancieren:



- auf Hand
- auf Finger
- auf Ellbogen
- auf Kinn
- auf Fussspitze



Platzwechsel,  
auch zu dritt,  
zu viert

#### Werfen und Fangen:



#### zuwerfen:

- beidhändig horizontal
- einhändig vertikal
- mit Drehung um die Längsachse nach dem Wurf

#### Stütz auf Stöcken:



Strecken-hocken

#### Mit Ski

##### Slalomlaufen:



- mit einbeinigem Hüpfen («Aussenski/Innen-ski»)
- Galopphüpfen sw

#### Überspringen:

- Laufsprünge
- beidbeinige Sprünge, Strettsprünge aus Kauerstellung
- Hasenhüpfen

#### Gymnastik:



Wechsel von Liegestütz zu Kauerstellung



Rumpfbeugen vw



Rumpfdrehbeugen rw



#### Mit Stöcken und 1 Ski

Stafetten mit «Trottinettfahren» und folgenden Einlagen:

Rolle sw



Spreizkehre ausw  
gesprungen

## Zu zweit, zu dritt, mit Ski

Rumpfbeugen



um Enden



im Wechsel:  
um Spitzen,  
um Enden

Rumpfstrecken



- am schönsten?
- am schnellsten?
- im Sprung:  $1/4$ -,  $1/2$ -,  $3/4$ - und ganze Drehung

## Einfahren

Sorgfältige Dosierung der Geschwindigkeit  
Sorgfältige Anlage der Spur  
Sorgfältige Auswahl der Übungen,  
zum Beispiel:

- Wechsel von Vor- und Rücklage, auch als Gleichgewichtsübung auf 1 Ski
- Wechsel von Vor- und Rücklage in tiefer Hocke
- Entlastungssprünge: mit Abheben
  - a) der Skienen
  - b) der Skispitzen
  - c) auf der ganzen Länge
- Entlastungssprünge mit beidseitigem Stockeinsatz und Anziehen der Beine
- Entlastungssprünge mit einseitigem Stockeinsatz und leichter Querstellung der Ski zur Landung
- aus Schrägfahrt parallel bergwärts und talwärts steigen und springen
- schrägrutschen vw und rw, steigern bis zum Walzer

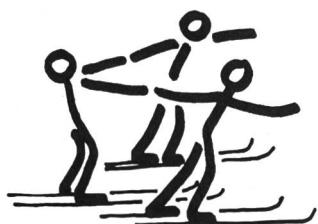
Rumpfdrehen



Zwischen  
gekratzten  
Beinen  
durchziehen



Wechsel-  
weises  
Vorziehen



## Einzeln

Drehen an Ort:

### Ergänzende Literatur

Aigelsreiter H.: Vom Schulschilauf zum Rennschilauf  
Österreichischer Bundesverlag, Wien, 1968

III U.: Spiel auf Ski  
Verlag Turnen und Sport ETH, Zürich, 1975

## Verhaltungs- massregeln beim Skisport

Beim Skisport sind, ähnlich wie beim Autofahren, vom Internationalen Ski-Verband aufgestellte Regeln zu beachten.

Folgende Verhaltungsmassregeln sind zu beachten:

1. Der Skifahrer hat sich so zu verhalten, dass er andere nicht gefährdet oder ihnen Schaden zufügt.
2. Der Skifahrer hat Fahrgeschwindigkeit und Verhalten seinen körperlichen Fähigkeiten sowie dem Gelände und der Witterung anzupassen.
3. Beim Hintereinanderfahren ist die Bahn so zu wählen, dass man die vor einem befindlichen Skifahrer nicht in Gefahr bringt.
4. Überholen ist rechts oder links möglich, vorausgesetzt, dass genügend Abstand vom überholten Skifahrer gewahrt wird, um ihn nicht zu behindern.
5. Der sich auf eine Piste begebende Skifahrer hat sich durch Augenschein nach oben und unten zu versichern, dass er weder sich noch andere gefährdet.
6. Unnötiger Aufenthalt auf Pisten ist zu vermeiden, vor allem an schmalen oder unübersichtlichen Stellen. Bei Stürzen ist die Piste so schnell wie möglich freizumachen.
7. Der aufsteigende Skifahrer hat sich am Rand der Piste zu halten und diese bei schlechter Sicht ganz freizugeben. Diese Regel gilt auch für absteigende Fußgänger.
8. Der Skifahrer hat Markierungen, Gefahrensignale und Hinweis-, Sperr- sowie Warntafeln unbedingt zu beachten.
9. Bei einem Unfall hat jeder Anwesende Hilfe zu leisten. Er hat die erforderlichen Sicherheitsmaßnahmen an der Unfallstelle zu treffen (gekreuztes Skipaar in ausreichender Entfernung vom Verunfallten) und den Notfalldienst zu benachrichtigen.
10. Alle Unfallzeugen und Verunfallten haben ihre Namen anzugeben, ohne Rücksicht darauf, ob sie für den Unfall verantwortlich sind oder nicht.

Wer gegen diese Regeln verstößt und dadurch einen Unfall herbeiführt, gilt als haftpflichtig. Da im Gegensatz zur Motorfahrzeug-Haftpflichtversicherung keine obligatorische Haftpflichtversicherung für den Skifahrer besteht, raten wir allen Skisportlern, aus eigenem Antrieb eine Versicherung abzuschliessen.