

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender  
**Herausgeber:** Pro Juventute  
**Band:** 27 (1934)  
**Heft:** [1]: Schülerinnen  
  
**Rubrik:** Skifahren : wie bleibt man gut trainiert?

### **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>**



Sportlehrer mit seiner Klasse beim Skiturnen.

## **SKIFAHREN.**

### **WIE BLEIBT MAN GUT TRAINIERT?**

Erfreulicherweise übt sich die Schweizerjugend immer mehr in dem schönen, gesunden Skifahren. Vielerorts, wo es die Schneeverhältnisse erlauben, ziehen im Winter unter Führung von Sportlehrern ganze Schulklassen mit den „Brettern“ hinaus in die weisse Pracht.

Das Skifahren muss unter guter Anleitung erlernt sein, damit die Freude an dem schönen Sport nicht durch allzuvielen Stürze getrübt wird. Nicht alle unsere jungen Skifahrer und Skifahrerinnen haben Gelegenheit, an einem Skikurs teilzunehmen. Wir bringen deshalb hier einige Abbildungen mit erklärendem Text. Sie sind als kleine Anleitung gedacht, wonach sich die Grundbegriffe des Skifahrens erlernen lassen. Es ist aber auch für den guten Fahrer von grossem Nutzen, wenn vor



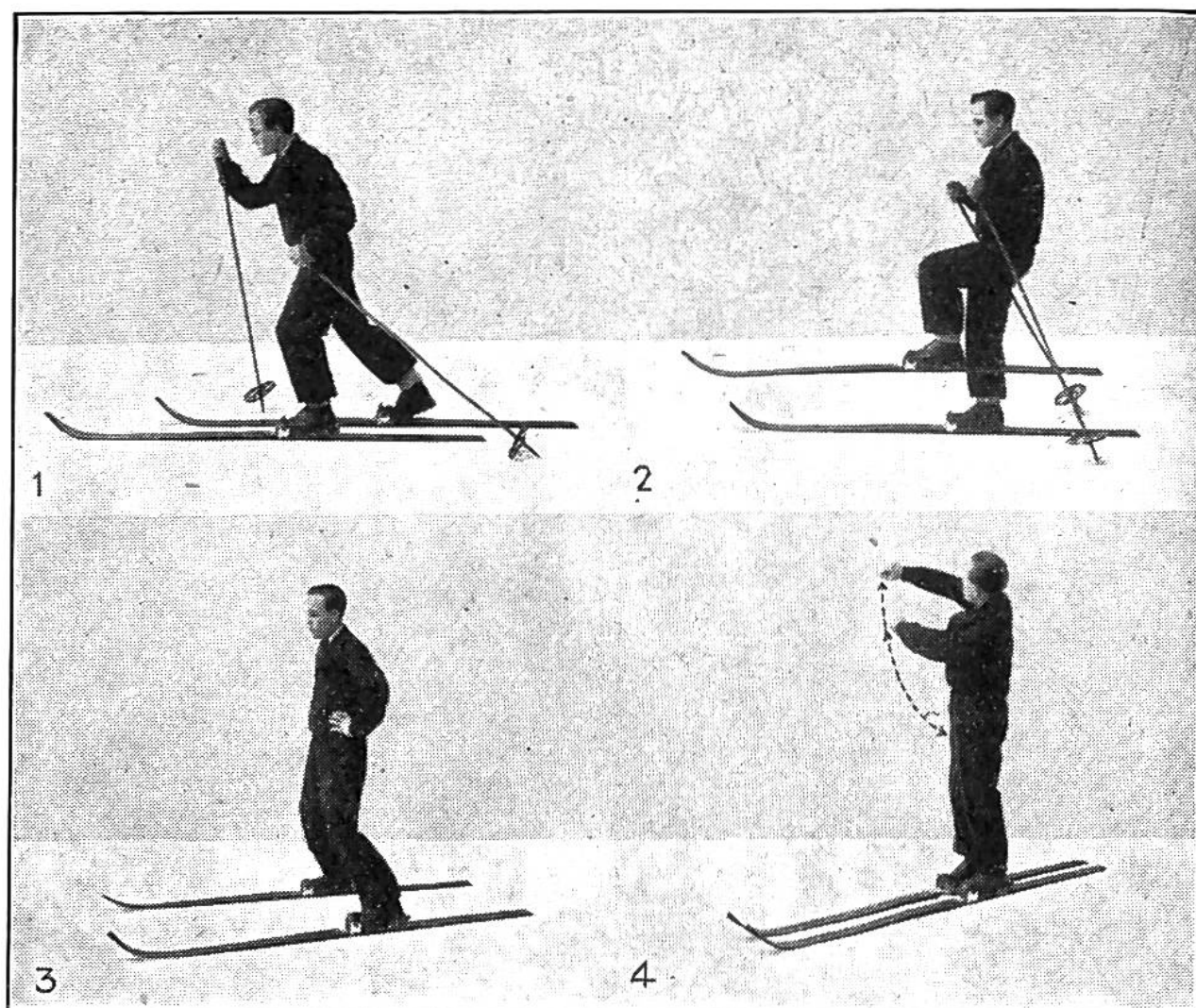
Prachtvoller Geländesprung über dem Wolkenmeer.

jeder kleineren oder grösseren Skitour alle Übungen auf einem ebenen Platze ausgeführt werden.

Als Trocken-Skikurs können die Übungen das Jahr hindurch auf geeignetem Platze gemacht werden. Im nächsten Winter wird man mit Freuden feststellen, wie sicher und unermüdlich der Körper durch das ununterbrochene Trainieren geworden ist.

**Grundstellung:** Skis etwa 5—10 cm voneinander entfernt parallel stellen, Skispitzen nebeneinander. Knie locker, nicht durchgedrückt. Oberkörper aufrecht. Diese Stellung ist vor jeder Übung einzunehmen, wenn nichts anderes vermerkt ist. Bei den Übungen ohne Stöcke sind dieselben genügend weit entfernt in den Schnee zu stecken. Alle Übungen sind einigemal hintereinander auszuführen. Zur Erlangung des Gleichgewichts können die Übungen 1, 2, 7, 8, 9, 10, 11 und 12 auch ohne Stöcke ausgeführt werden.



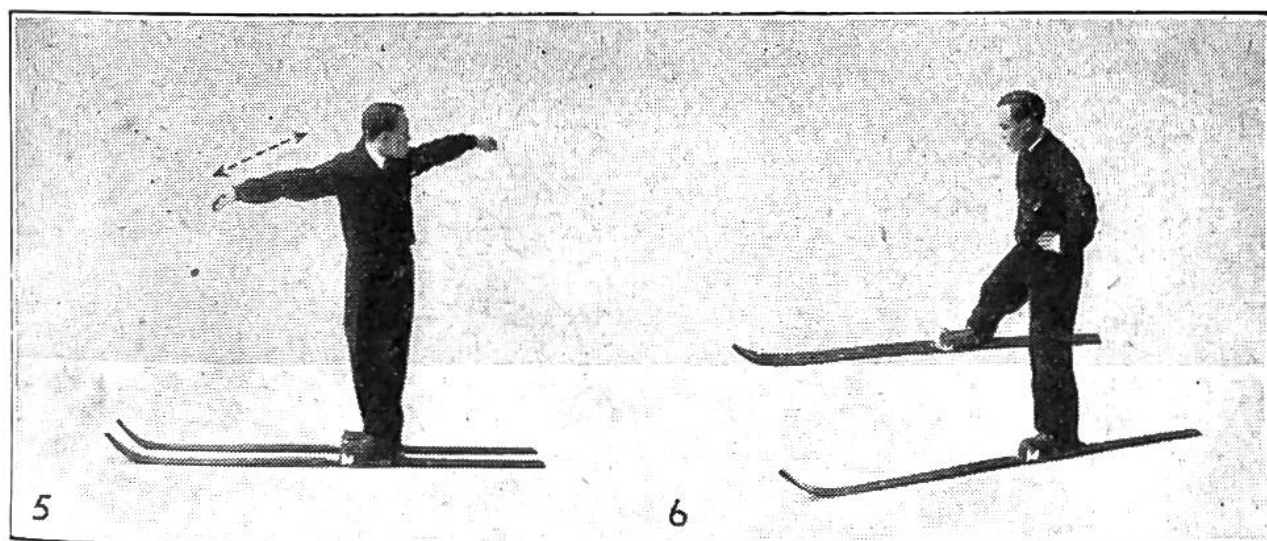


1: Vorwärtsschreiten in der Ebene. 2: Heben und Senken eines Beines. 3: Springen in Grätschstellung. 4: Schwingen der Arme.

**1. Übung. Vorwärtsschreiten in der Ebene:** Abwechselnd linkes und rechtes Bein vorschieben, wobei sich der Absatz hebt und die Fusspitze den Ski gleitend vorschiebt, ohne dass der Ski vom Boden aufgehoben wird. Das Knie ist dabei vorgedrückt, senkrecht über der Fusspitze. Das Körpergewicht wird jeweils auf den vorderen Ski verlegt. Die Stockführung ist wechselseitig, das heisst gleichzeitig mit dem linken Bein ist der rechte Stock nach vorn zu nehmen. Gute Übung zur Stärkung der Fussgelenke.

**2. Übung. Heben und Senken eines Beines,** abwechselnd links und rechts. Ski wagrecht halten. Sich auf beide Stöcke stützen. Vorübung zum seitwärts Ansteigen des Hanges.

**3. Übung. Springen in Grätschstellung und Zurückspringen:** Hände in Hüftstütze, in der Grundstellung tiefe Kniebeuge machen, dann hochspringen, dabei Beine spreizen, in der



5: Rumpfdrehen. 6: Seitwärtsheben eines Beines.

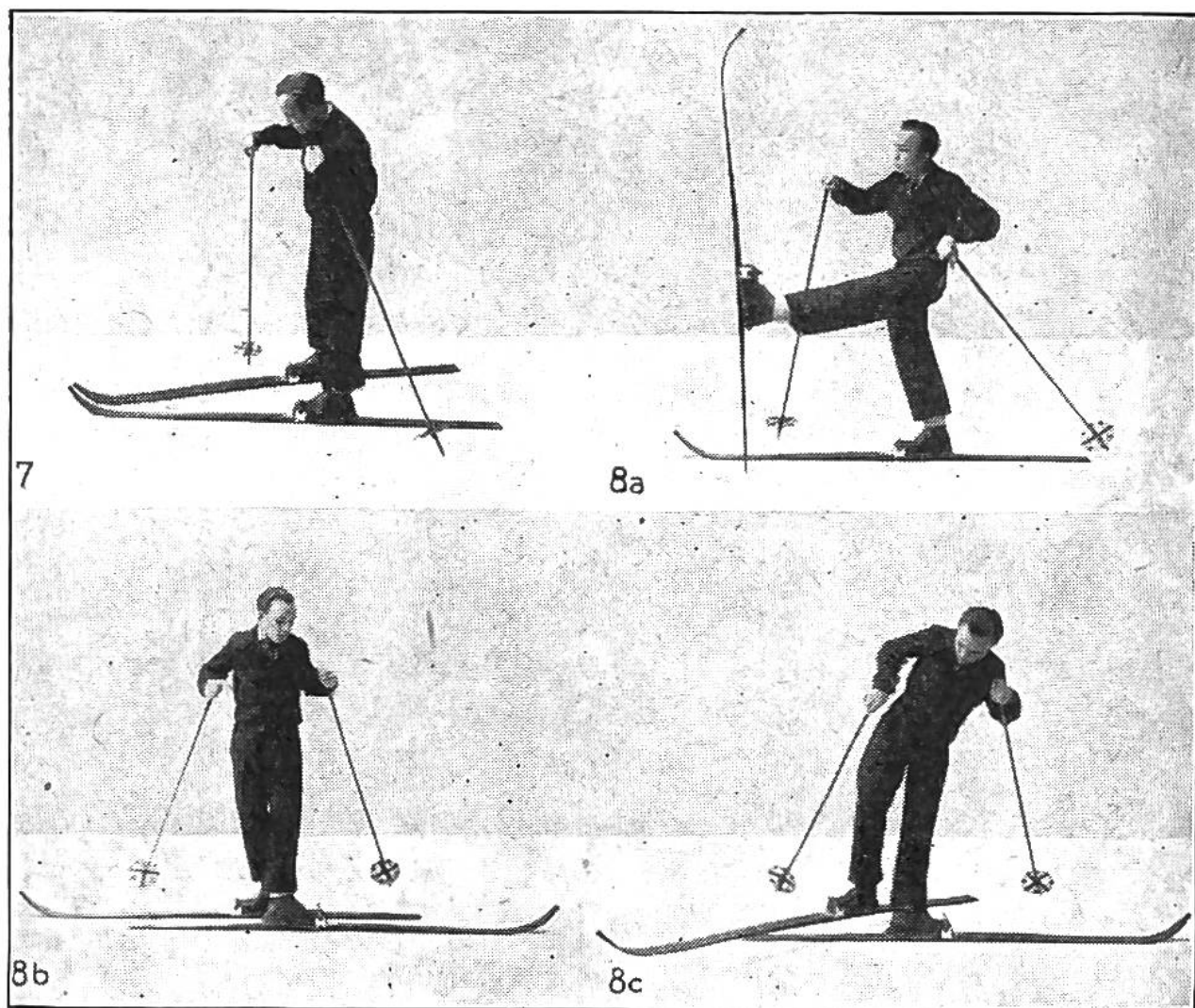
Grätschstellung wieder Kniebeuge und zurückspringen in die Grundstellung. Leichtes Federn. Skis immer parallel halten. Zuerst langsam üben, dann immer rascher.

**4. Übung. Schwingen der Arme:** Beide Arme gleichmässig in einem halben Kreis unten durch hin- und herschwingen, dazwischen eine ganze Kreisbewegung. Der Blick folgt immer den Händen.

**5. Übung.** Arme in der Seithalte, Rumpfdrehen links mit Nachfedern, zurückschwingen, Rumpfdrehen rechts, und so fort. Die Absätze bleiben stets auf den Skis; mit gespreizten Beinen leichter auszuführen. Diese Drehbewegungen sind gute Vorübungen für die Schwünge.

**6. Übung. Gleichgewichtsübung:** Hände in Hüftstütze, Körpergewicht nur auf dem linken Ski, rechtes Bein seitwärts heben und senken, Ski dabei stets wagrecht halten. Dann Körpergewicht auf rechten Ski verlegen, linkes Bein seitwärts heben und senken. Das Standbein ist leicht gebeugt.

**7. Übung. Wenden durch Umtreten (in der Ebene):** Rechten Ski etwas heben, mit dem Absatz nach aussen drehen, den Ski dann so abstellen, dass die Enden der Skis auseinander, die Spitzen dagegen zusammenkommen. Körpergewicht auf den rechten Ski verlegen, linken Ski abheben, nachziehen und parallel zum rechten abstellen. Nun wieder den rechten Ski hinten nach aussen drehen, linken nachziehen usw., bis die neue, gewünschte Richtung erreicht ist. Das gleiche nach der andern Seite üben.

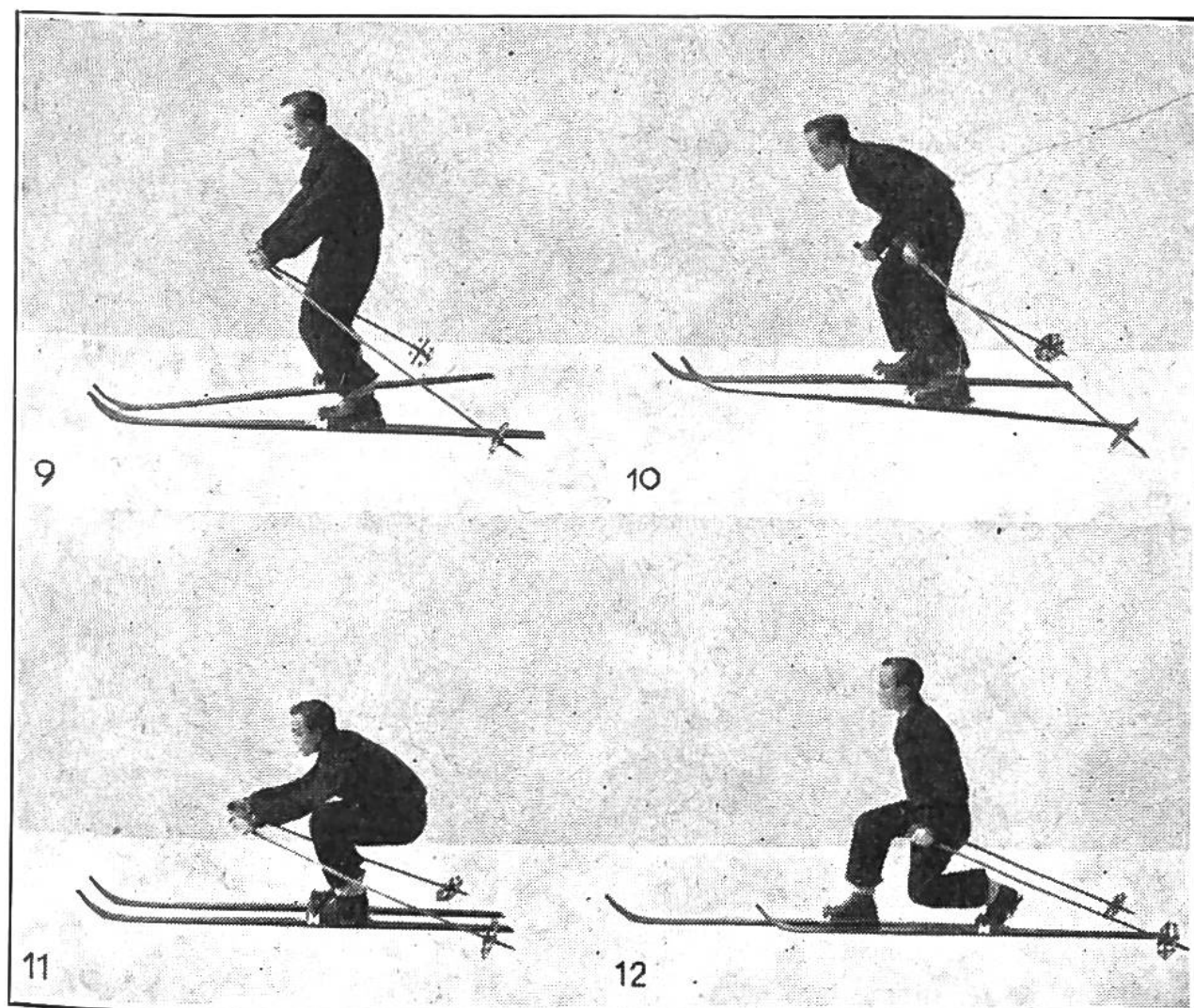


7: Wenden durch Umtreten. 8 a, b, c: Wenden in der Spitzkehre.

**8. Übung. Wenden in der sogenannten Spitzkehre:** Das linke Bein kräftig vor-hochschwingen und das Ende des linken Skis neben die rechte Skispitze einsetzen (8a). Hier-auf das linke Bein nach aussen führen, den Oberkörper nach links drehen und den linken Ski parallel zum rechten, aber in entgegengesetzter Richtung abstellen (8b). Dann das Körpergewicht auf das linke Bein verlegen, die rechte Skispitze heben, den Ski hinter dem linken Fuss herführen (8c) und in der neuen Richtung neben den linken Ski stellen. Die Stöcke dienen als Stütze. Sie werden vorher beide auf der rechten Seite, der rechte vorn, der linke hinten, ziemlich weit auseinander eingesteckt, damit sie beim Wenden nicht im Wege sind. Das gleiche nach der andern Seite üben. Nun kann die ganze Übung in einem Zuge gemacht werden, ohne das Skiende vorn aufzustellen.

**9. Übung. Beidseitiges Stemmen:** In der Ausgangsstellung leichte Kniebeuge, dann hochspringen, dabei beide Absätze gleichmässig nach aussen drücken, beim Abstellen wieder



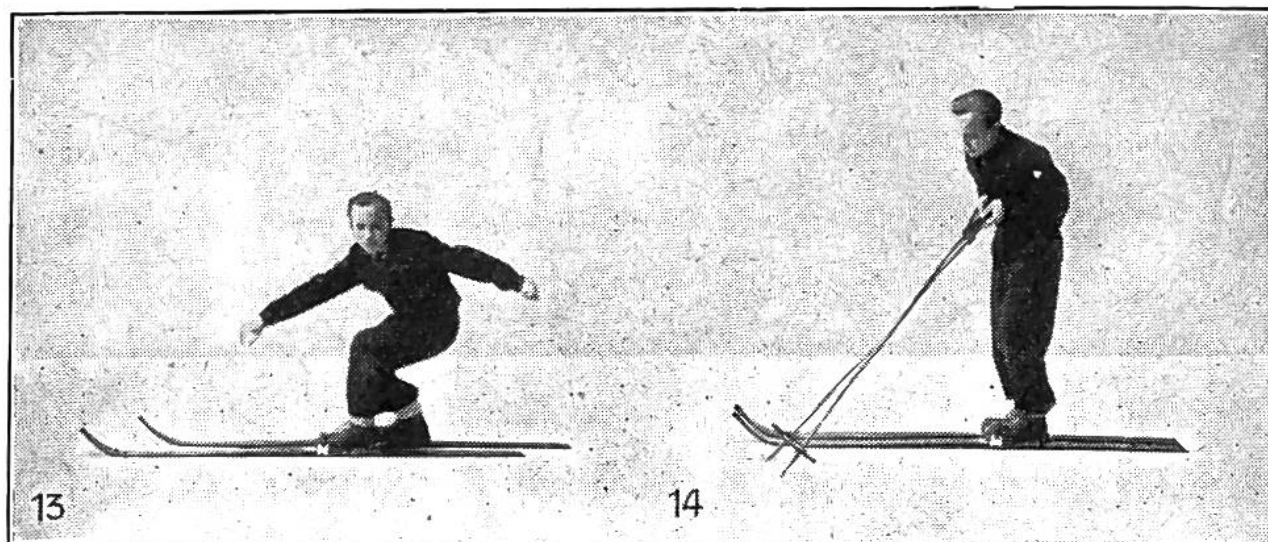


9: Beidseitiges Stemmen. 10: Einseitiges Stemmen. 11. Hocke. 12: Telemarkstellung.

in den Knien federn. Die Skis stehen nun in Stemmstellung, d. h. Spitzen dicht nebeneinander, ohne sich zu berühren, Enden auseinander. Die Hände sind vor den Knien, Arme gestreckt, die Stöcke werden nach hinten aussen gehalten, Blick vorwärts, mit Oberkörper nicht vorhängen. In dieser Stellung einige Zeit verharren und mit den Knien wippen. Das Körpergewicht ist auf beide Skis gleichmässig verteilt. Je weiter die Skienden auseinandergedrückt werden, um so stärker ist die Bremswirkung bei der Talfahrt.

**10. Übung. Einseitiges Stemmen:** In der Ausgangsstellung leichte Kniebeuge, Körpergewicht ganz auf den rechten Ski verlegen, linken Ski ein wenig heben und mit dem Absatz das Ende nach aussen drücken. Blick vorwärts. Das gleiche nach der andern Seite.

**11. Übung. Hocke:** Von der Ausgangsstellung in tiefe Kniebeuge gehen und zurück. Körpergewicht stets auf den Absätzen, Hände vorn zusammen, Arme gestreckt. Durch das Vorhalten der Hände wird der Schwerpunkt nach vorn



13: Schraube. 14: Umspringen in der Ebene.

verlegt, so dass der Körper nicht nach hinten fällt. Abfahrtsstellung am Steilhang.

**12. Übung. Telemarkstellung:** Skis dicht nebeneinanderstellen, rechten Fuss vorschieben bis er neben der linken Skispitze steht, dabei tiefe Kniebeuge, Körpergewicht auf dem rechten Ski, linkes Bein leicht gekrümmt, Oberkörper aufrecht. Dann rechten Fuss zurückschieben und dasselbe links machen.

**13. Übung. Schraube** (Vorübung zum **Kristiania**): Linken Ski etwa um Fusslänge vorschieben, dann den Körper in Schraubenbewegung tief nach unten drehen, wobei die linke Schulter nach hinten und die rechte möglichst weit nach vorn kommt. Das Körpergewicht ruht auf den Absätzen. Hierauf zurückdrehen und aufrichten. Dann rechten Ski vorschieben und Schraubenbewegung nach der andern Seite. Übung ohne Stöcke ausführen.

**14. Übung. Umspringen in der Ebene**, zum Richtungsändern: Beide Skis dicht nebeneinanderstellen, Knie und Füße zusammen, Körper durch Kniebeuge in Sprungstellung bringen. Dann beide Stöcke neben der linken Skispitze einsetzen (siehe Abbildung) und gleichzeitig den Körper hochschnellen, Füße an den Körper ziehen, sich fest auf die Stöcke stützen und den Körper um seine Achse nach links drehen. Während des Niedersprungs in der neuen Richtung streckt sich der Körper, um beim Berühren des Bodens mit den Skis den Stoss durch lockere Kniebeuge auffangen zu können. Die gleiche Übung nach rechts. Wegen Verletzungsgefahr der Fussgelenke ist diese Übung nicht auf harter Schneeunterlage auszuführen. A.