

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender  
**Herausgeber:** Pro Juventute  
**Band:** 29 (1936)  
**Heft:** [2]: Schüler  
  
**Rubrik:** Skispringen 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**

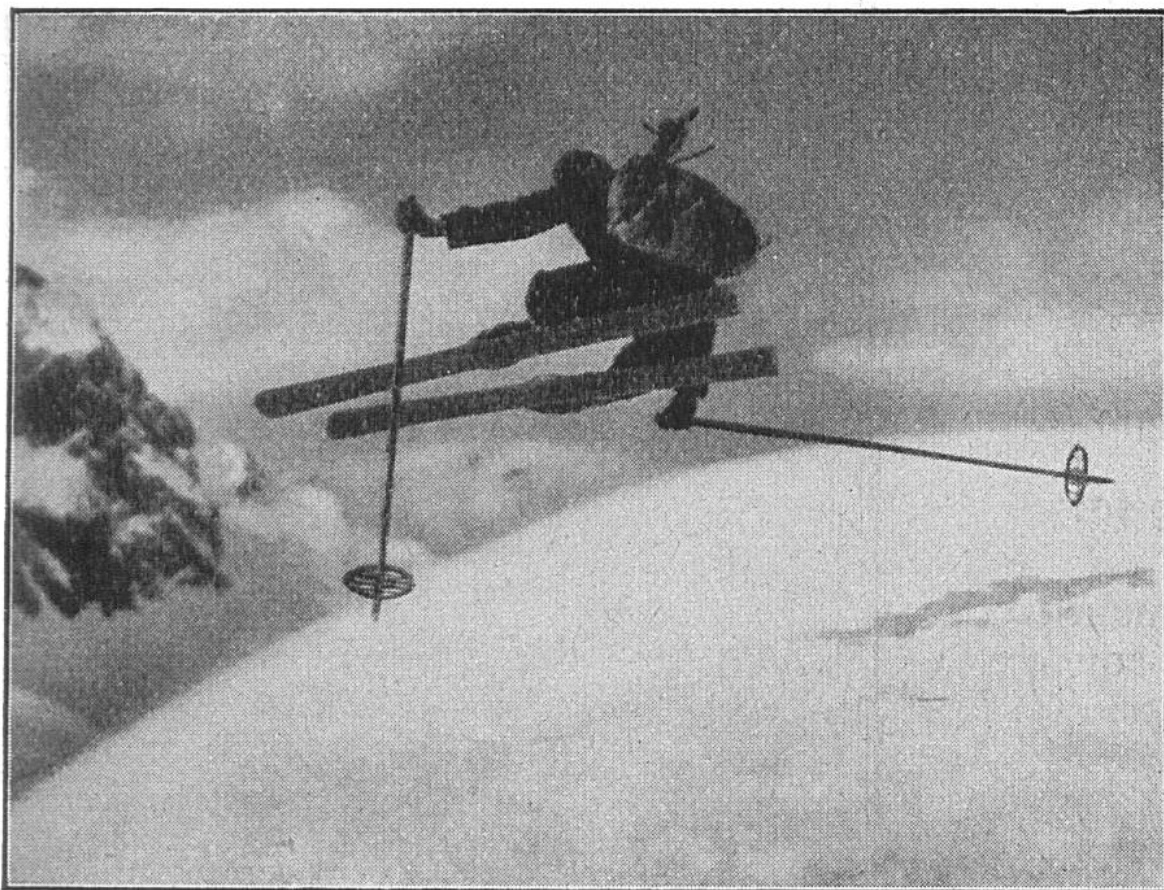
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 09.12.2025

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



Ein schöner Quersprung im Gelände.

## SKISPRINGEN IM GELÄNDE.

Der Quersprung ist ein Stoppsprung, das heisst die Fahrt wird vollständig abgestoppt, mit Drehung um  $90^{\circ}$  und mehr. Der Tourenfahrer kann ihn auch mit vollem Rucksack anwenden, was bei den übrigen Sprüngen weniger der Fall ist. Der Quersprung wird mit Hilfe eines oder beider Stöcke ausgeführt. Im Bruchharsch oder im zerrissenen Gelände leistet er wertvolle Dienste. Während der Fahrt werden die beiden Skier auf gleiche Höhe gebracht, darauf folgt Niedergehen in die Sprungstellung (Hocke, aber nicht zu tief), kräftiges Einsetzen der Stöcke neben die bogeninnere Skispitze nebst gleichzeitigem Aufschnellen des Körpers mit leichtem Knieanziehen und Drehung um die eigene Achse. Beim Niedersprung streckt sich der Körper wieder, um den Druck in hoher Ausfallstellung elastisch aufzufangen. Sowohl Auf- wie Absprungstelle sollen



Die verschiedenen Stellungen des Drehsprungs.

eine gute Unterlage aufweisen. Die Stöcke werden mit dem gewöhnlichen Untergriff gehalten, weil man in der Fahrt nicht Zeit hat, vor jedem Sprung die Griffe zu wechseln.

Der Drehsprung gestattet nach der Drehung eine Fortsetzung der Fahrt. Diese geht meist schräg zum Hang und nach dem Sprung wieder schräg, in entgegengesetzter Richtung. Der Drehsprung wird im übrigen genau gleich ausgeführt wie der Quersprung. Zur Weiterfahrt nach dem Drehsprung empfiehlt es sich, mit den noch steckenden Stöcken energisch abzustossen.

Der Geländesprung wird auf Touren selten angewendet. Er verlangt einen gut ausgeruhten Körper und ist mit geladenem Rucksack ziemlich

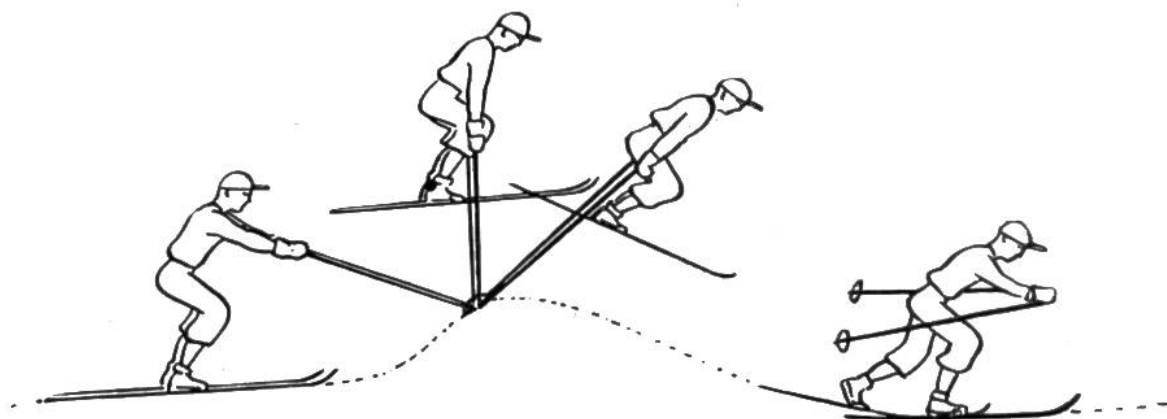
schwierig auszuführen. Er kann mit oder ohne Stockhilfe erfolgen. Der Körper geht in Sprung-



Ein rassiger  
Gelände-  
sprung. Im  
Hintergrund  
die Jungfrau.

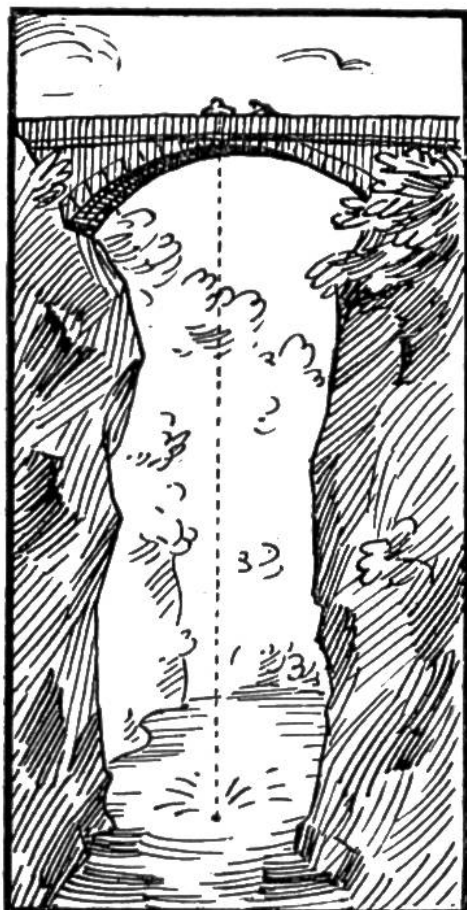
stellung, beide Skier auf gleicher Höhe. Mit kräftigem Ab-  
stoss der Beine schnellte der Körper hoch und zieht sich in  
der Luft wieder zusammen. Während des Niedersprunges  
streckt er sich wieder, um den Druck in hoher Ausfallstellung  
elastisch aufzufangen. Meistens braucht man den Gelände-  
sprung, um von kleinen Geländehöckern auf tieferliegende  
Flächen zu springen, oder um von Mauern, Strassenbösch-  
ungen und Schneewächten herunterzuspringen. Dabei wird  
man meistens ohne Stockhilfe auskommen, während beim  
Überspringen von Hindernissen die Stöcke zu Hilfe genom-  
men werden. — Der Quersprung zwischen den  
Stöcken sieht sehr elegant und schön aus, ist aber





Der Geländesprung.

für den Tourenfahrer unbrauchbar. Man lässt den Körper an den Stöcken hochtreiben bis zur vollständigen Stütze mit gestreckten Armen. In der höchsten Sprungstellung wirft man die Skier mit gestreckten Beinen nach vorne hoch. Während des Niedersprunges drehen sich die Skier fast von selber in die gewünschte Richtung. Man soll nie zu früh mit Drehen anfangen, weil sonst die Ski-Enden an den Stöcken hängen bleiben. Die Anfahrt soll nicht zu schnell sein, je langsamer desto besser. Den Aufsprung federt man wieder ab durch Hochgehen. H. St.



## WIE HOCH IST DIESE BRÜCKE?

Mit der Uhr in der Hand messe ich die Falldauer eines Steines. Er fällt jede Sekunde 10 Meter schneller als in der vorangegangenen Sekunde. Ich multipliziere Fallzeit mal Fallzeit mal 5 (genau 4,9). Angenommen die Fallzeit betrug 4 Sekunden, dann ist meine Rechnung folgende:  $4 \times 4 = 16$ ,  $16 \times 5 = 80$ . Die Brücke ist also 80 Meter hoch. Selbstverständlich darf dieses Experiment nur dort ausgeführt werden, wo dadurch niemand gefährdet wird.