Zeitschrift: Schatzkästlein: Pestalozzi-Kalender

Herausgeber: Pro Juventute

Band: - (1927)

Rubrik: Trocken-Skikurs

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

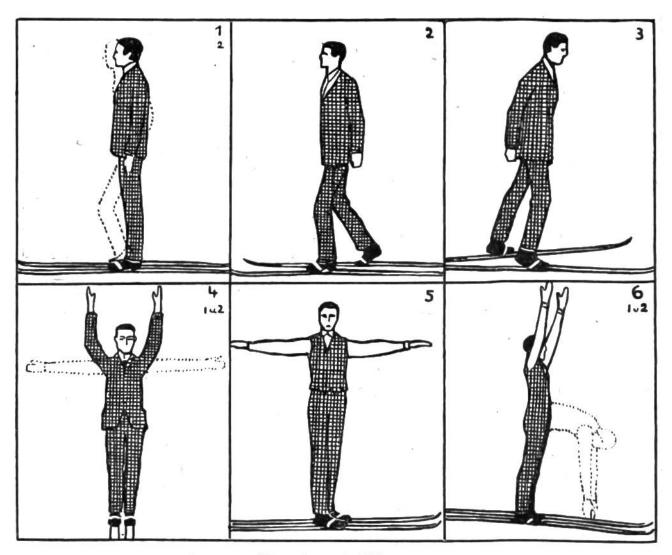
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 28.10.2025

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



Trocen=Stiturs

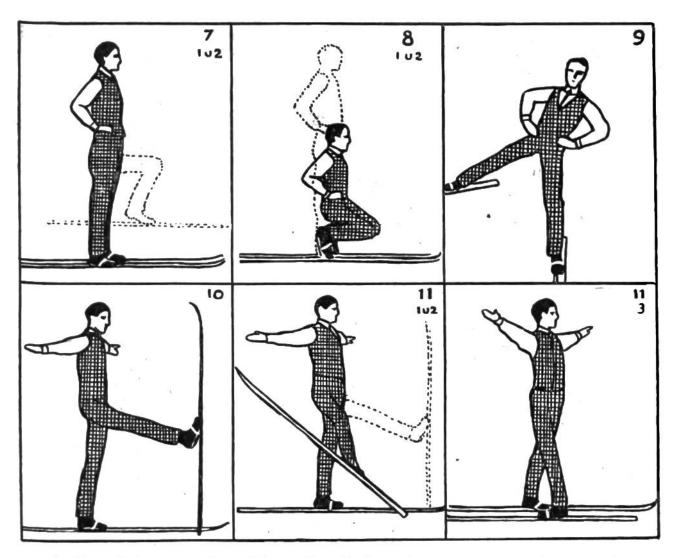
im Auftrage des Pestalozzis Derlages verfaßt von Oberleutnant Denis Daucher, Sührer der siegreichen schweizerischen Militärpatrouille an der WintersOlympiade 1924 in Chamonix.

Beim Stiturnen müssen die Stischuhe oder sonst starke Schuhe angezogen werden, und die Bindung muß fest an den Schuhen angeschnallt sein.

Übung 1: Ausgangsstellung. Körper gerade und stramm, Beine geschlossen, Süße auf gleicher höhe nebeneinander, hände an der hosennaht. Stispizen nebeneinander. Alle Übungen werden aus dieser Grundstellung heraus gemacht.

Übung 2: Dorwärts marsch. Der Absatz des linken zußes hebt sich, der Ski wird mit der Zußspitze nach vorne geschoben. Ist der Ski vorne auf den Boden gestellt, so senkt sich der Absatz. Das rechte Bein macht dieselbe Bewegung. Der Ski selbst soll so wenig wie möglich gehoben werden.

Übung 3: Anhalten und wenden. Der linke Ski wird bei der Spike leicht gehoben und nach links gedreht. Der rechte wird neben den linken gestellt. Diese Bewegungen macht man, bis man im rechten Winkel zur Abmarschrichtung steht. — So marschiert



und dreht man im Diereck. Beim Ausgangspunkt angelangt Grundstellung und

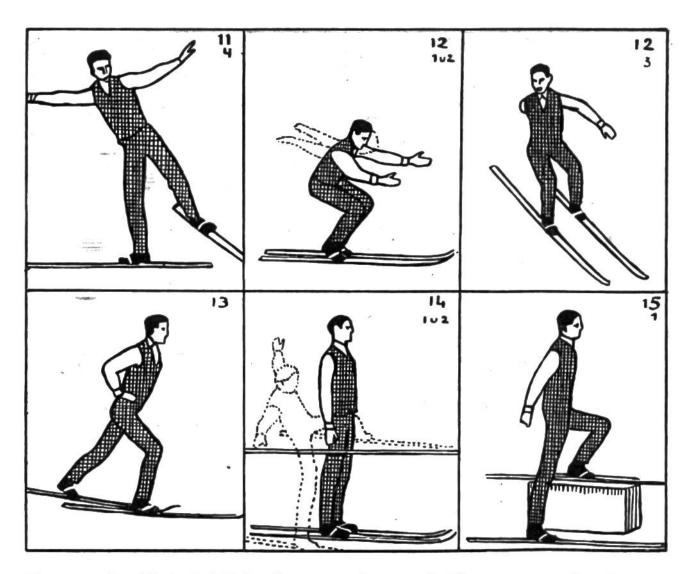
4: Atemübung. Arme hoch u. einatmen, Arme senken und ausatmen. Übung 2 und 3 können später im Lausschütt ausgeführt werden und müssen abwechslungsweise links und rechts herum geübt werden. Diese Übungen geben die ersten Anleitungen zum Marschieren. Sie bilden beide Beine gleichmäßig aus, was für das Skifahren sehr wichtig ist.

Übung 5: Arme seitwärts, Rumpfdrehen links und rechts. Die Süße bleiben geschlossen. Diese Übung festigt das Gleichgewicht und stärkt die hüftgelenke.

Übung 6: Arme hoch, Rumpsbeugen vorwärts. Die hände berühren die Stier, die Knie bleiben gestreckt. Gleichgewichts= Übung, stärkt Kreuz= und Beinmuskeln.

Übung 7: Hüftstütze der Arme, Knie heben und senken links und rechts. Der gehobene Ski muß wagrecht bleiben. Dorübung 3um seitwärts Ansteigen des Hanges.

Übung 8: hüftstütze, tiefe Kniebeuge. Der Oberkörper bleibt gerade. heben der Absätze. Knie u. Süße geschlossen. Dorübung zum

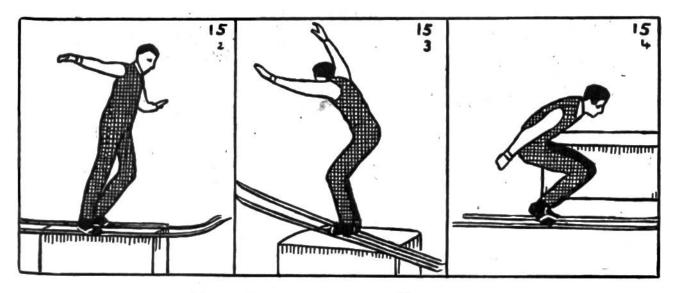


Beugen der Knie bei Schwüngen und zum Auffangen von Sprüngen. Übung 9: Hüftstütze, Beinheben links und rechts seitwärts. Beide Beine sind gestreckt. Sehr gute Gleichgewichts=Ubung.

İbung 10: Arme seitwärts, Beinheben vorwärts. Absehen des Stiendes auf den Boden (abwechslungsweise links und rechts). Nach jedem heben zurück in die Grundstellung. Dorübung zum "Wenden an Ort".

Übung 11: Wenden an Ort. Beinheben vorwärts, abdrehen des gehobenen Beines nach rückwärts und absehen. Nachziehen des Standbeines (links und rechts abwechslungsweise). Dieses Wensen an Ort wird sowohl auf der Ebene wie beim Aufsteigen an hängen zum Ändern der Richtung verwendet.

Übung 12: Tiefe Kniebenge, Arme vorwärts, Sprung an Ort im Winkel von 90°. Diese Übung kann zum Wenden (Richtungändern) benutt werden und ist eine gute Dorübung zum Quersprung. Übung 13: Ausfall vorwärts. Das Standbein bleibt gestreckt; das ausfallende beugt sich, das ganze Körpergewicht ruht auf diesem Bein. Der Oberkörper lehnt nach vorn. Dorübung für den Telemarkschwung. Alle diese Übungen müssen links und rechts ausgeführt werden.



Prattische Gelände=Ubungen.

Übung 14: Passieren einer Barriere. Man stellt sich parallel und ganz nahe an das hindernis. Man hebt das innere Bein, und hat dieses auf der andern Seite Suß gefaßt, wird das andere Bein nachgezogen. (Die Stange kann beim Üben immer höher gehängt werden.) Dorübung zum Passieren von Draht= u. Lattenzäunen.

Abung 15: Überqueren einer Kiste. Gleich wie Übung 14. Ist man oben, so versucht man, mit geschlossenen Stiern hinuntersuspringen. Dorübung zum Derlassen eines eingeschneiten Weges und zum hinunterspringen in einen solchen.

Sowohl die Turnübungen wie die praktisch angewandten Übungen können je nach Wissen und Phantasie erweitert werden. Dieles

Uben bringt den Erfolg.

Die ständig zunehmende Zahl der Freunde des Skisportes und die kurze Zeit für praktische Betätigung legten den Gedanken nahe, Dorübungen zum Skisahren auf dem Trockenen zu machen. Dadurch kräftigen sich die Muskeln, welche beim Skisahren in Tätigkeit geslett werden, und der Anfänger gewöhnt sich an das Gefühl, Bretter an den Süßen zu tragen und darauf das Gleichgewicht zu behalten. Solche Trocken-Skisurse werden jett jeden herbst in allen größesten Städten abgehalten, und nicht nur Anfänger, sondern auch gute Skisahrer benußen die Gelegenheit, an diesen Kursen teils zunehmen. Die gleichen Turnübungen werden als Dorübungen bei Militär-Skikursen angewendet. Auch Skis und Turnlehrer machen sich diese Methode zunuße.

Die Übungen können überall, wo genügend Plat vorhanden ist, aussgeführt werden, sei es draußen auf der Wiese, im Garten, im Sägemehl der Turnhallen etc. Selbstverständlich bietet dann das Skifahsen im Winter in der Praxis auch noch Schwierigkeiten. Wer aber den Sommer hindurch häufig die Übungen ausgeführt hat, der wird beim ersten Schnee schon spüren, daß ihm die Skier nicht fremd sind.