

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

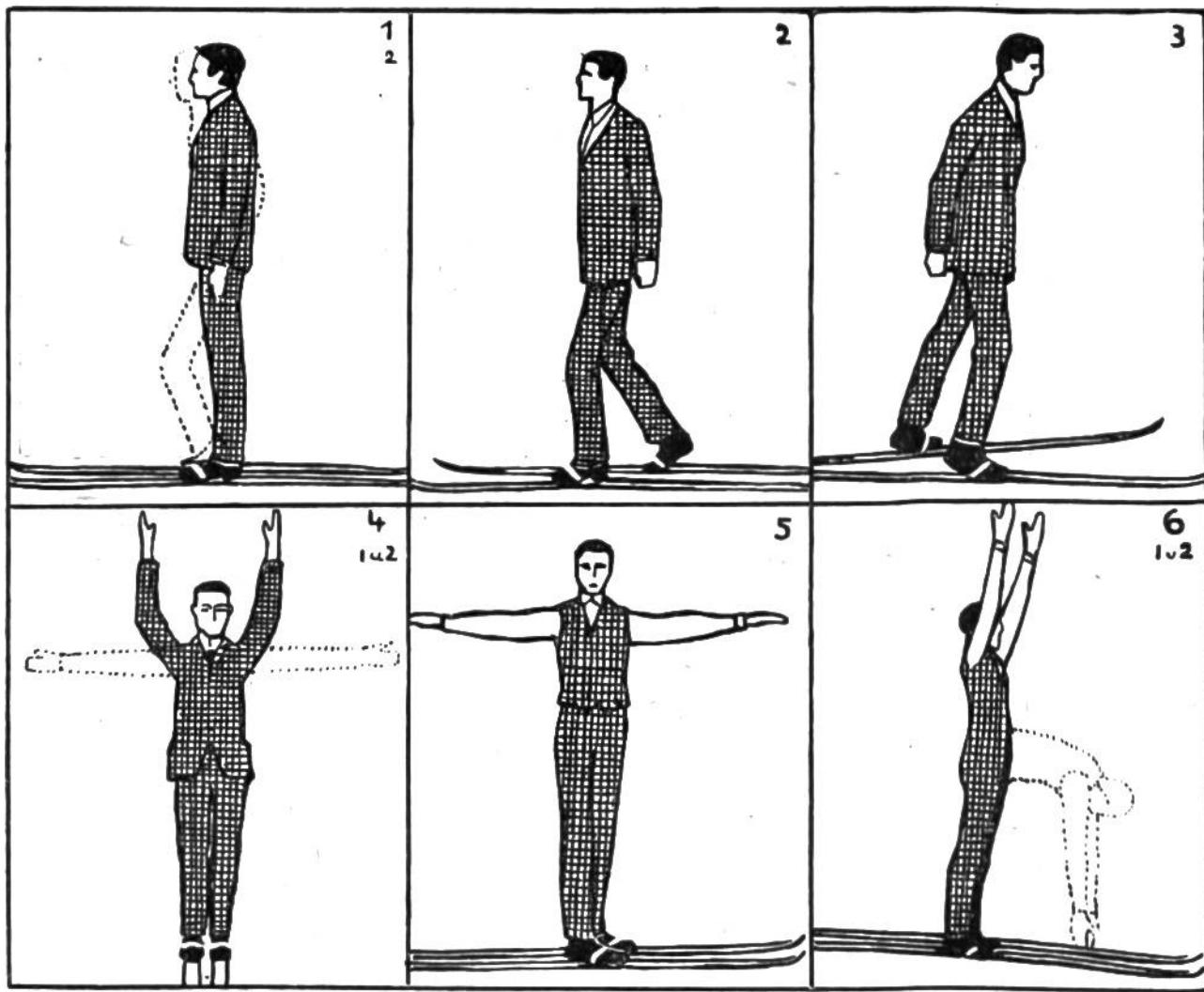
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 09.02.2026

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



Troden-Skiturs

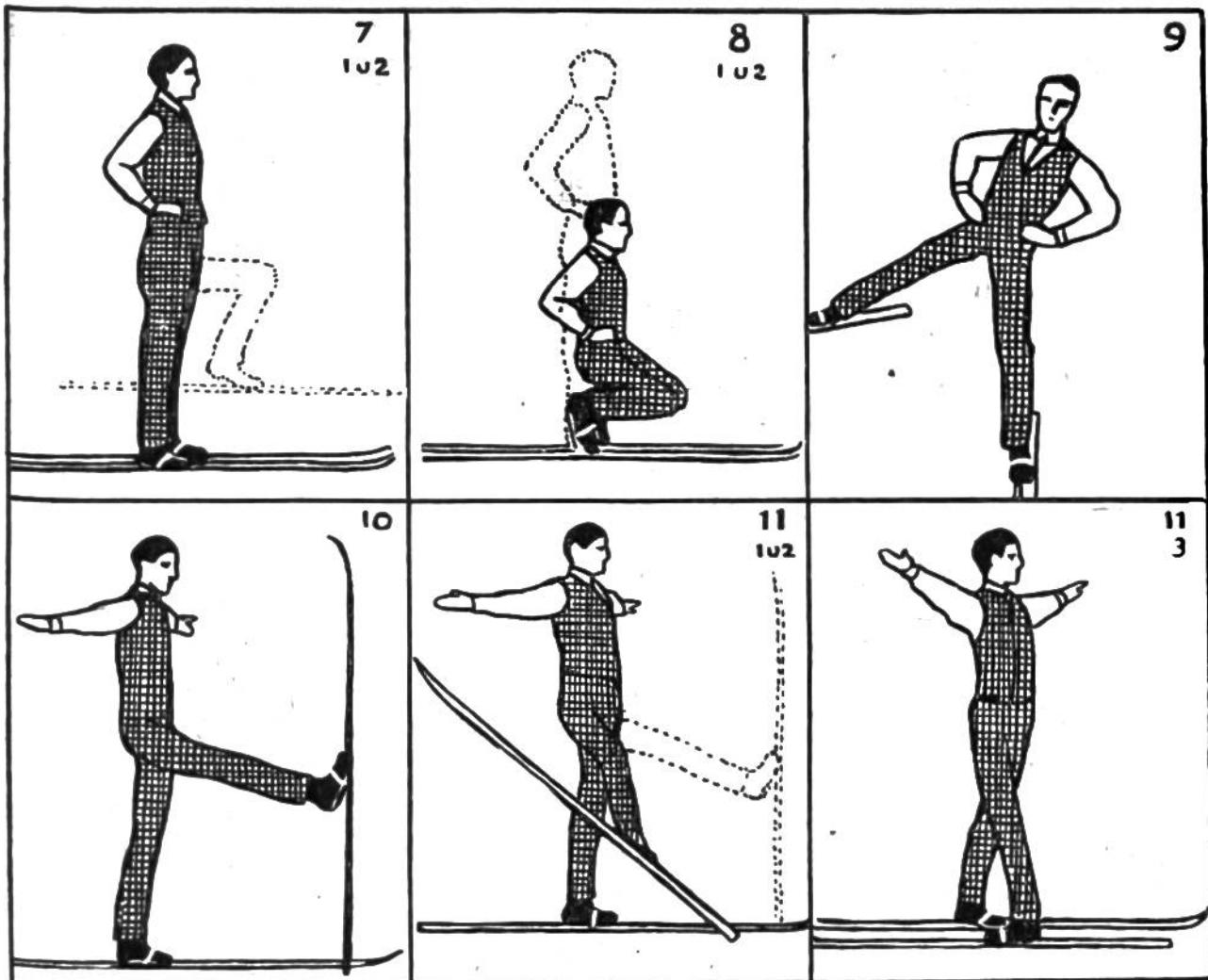
im Auftrage des Pestalozzi-Verlages verfaßt von Oberleutnant Denis Vaucher,
Führer der siegreichen schweizerischen Militärpatrouille an der Winter-
Olympiade 1924 in Chamonix.

Beim Skiturnen müssen die Skischuhe 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, Füße auf gleicher Höhe nebeneinander, Hände an der Hosennaht. Skispitzen nebeneinander. Alle Übungen werden aus dieser Grundstellung heraus gemacht.

Übung 2: Vorwärts marsch. Der Absatz des linken Fußes hebt sich, der Ski wird mit der Fußspitze 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 Spitze 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 Viereck. Beim Ausgangspunkt angelangt Grundstellung und

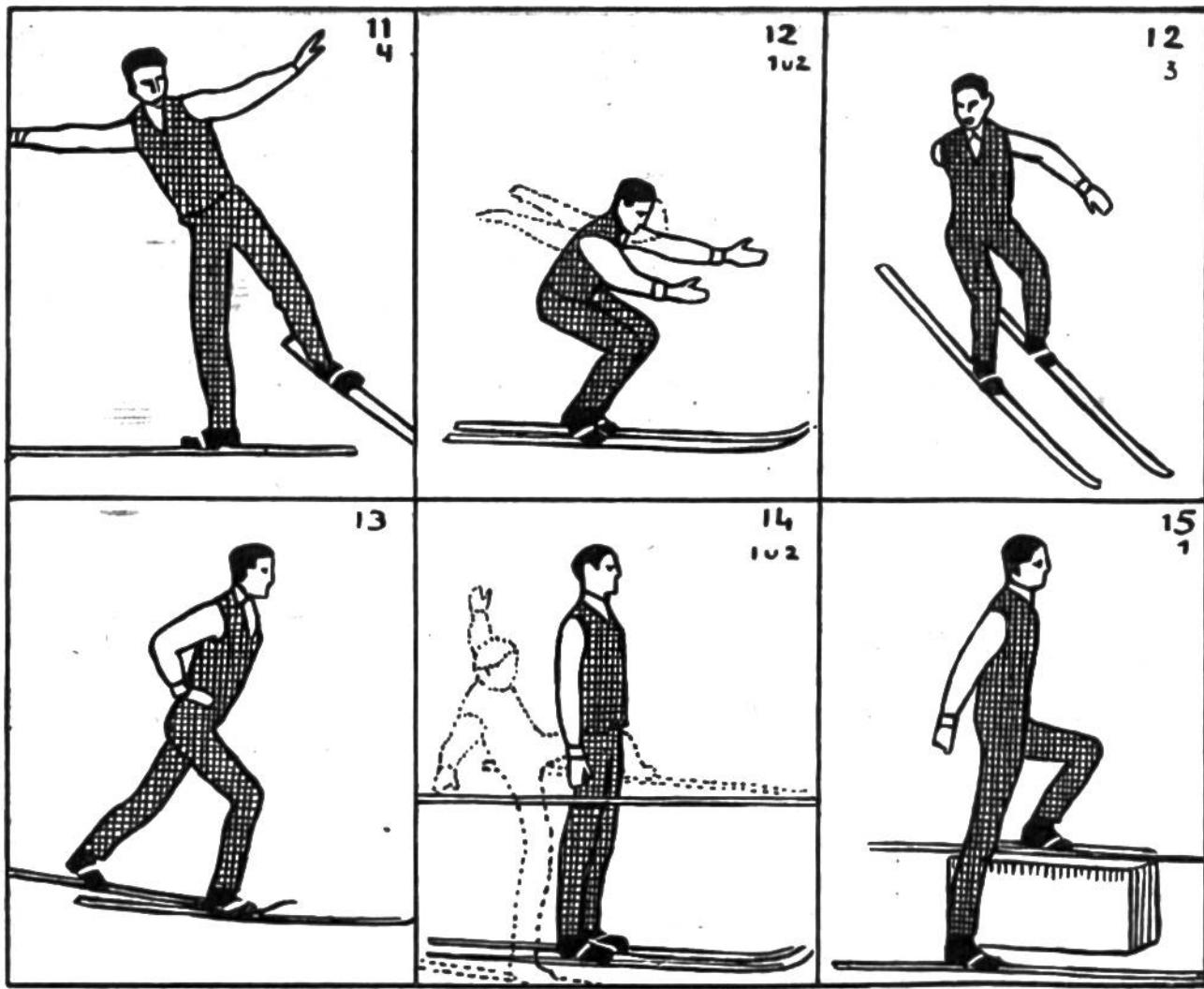
4: Atemübung. Arme hoch u. einatmen, Arme senken und ausatmen. **Übung 2 und 3** können später im Laufschritt ausgeführt werden und müssen abwechselungsweise links und rechts herum geübt werden. Diese Übungen geben die ersten Anleitungen zum Marschieren. Sie bilden beide Beine gleichmäßig aus, was für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

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

Übung 6: Arme hoch, Rumpfbeugen vorwärts. Die Hände berühren die Skier, 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. Vorübung zum seitwärts Ansteigen des Hanges.

Übung 8: Hüftstütze, tiefe Kniebeuge. Der Oberkörper bleibt gerade. Heben der Absätze. Knie u. Füße geschlossen. Vorübung zum



Beugen der Knie bei Schwüngen und zum Auffangen von Sprüngen.

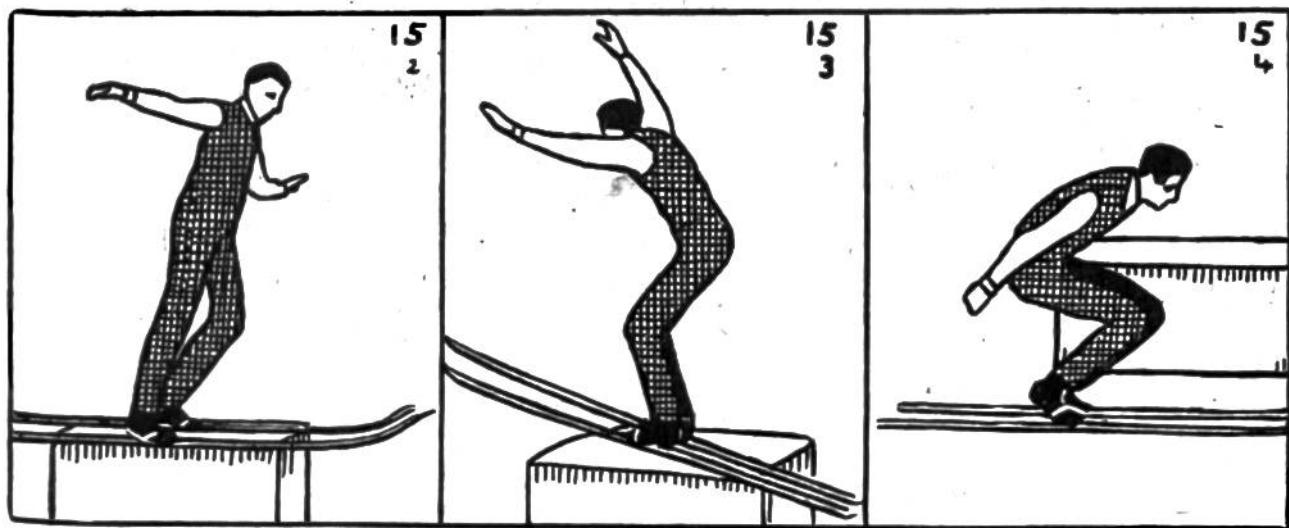
Übung 9: Hüftstütze, Beinheben links und rechts seitwärts. Beide Beine sind gestreckt. Sehr gute Gleichgewichts-Übung.

Übung 10: Arme seitwärts, Beinheben vorwärts. Absetzen des Stiendes auf den Boden (abwechslungsweise links und rechts). Nach jedem Heben zurück in die Grundstellung. Vorübung zum „Wenden an Ort“.

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

Übung 12: Tiefe Kniebeuge, Arme vorwärts, Sprung an Ort im Winkel von 90° . Diese Übung kann zum Wenden (Richtungändern) benutzt werden und ist eine gute Vorübung 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. Vorübung für den Telemarkschwung. Alle diese Übungen müssen links und rechts ausgeführt werden.



Praktische Gelände-Übungen.

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 Fuß gefaßt, wird das andere Bein nachgezogen. (Die Stange kann beim Üben immer höher gehängt werden.) Vorübung zum Passieren von Draht- u. Lattenzäunen.

Übung 15: Überqueren einer Kiste. Gleich wie Übung 14. Ist man oben, so versucht man, mit geschlossenen Skiern hinunterzuspringen. Vorübung zum Verlassen 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. Vieles Üben bringt den Erfolg.

Die ständig zunehmende Zahl der Freunde des Skisportes und die kurze Zeit für praktische Betätigung legten den Gedanken nahe, Vorübungen zum Skifahren auf dem Trockenen zu machen. Dadurch kräftigen sich die Muskeln, welche beim Skifahren in Tätigkeit gesetzt werden, und der Anfänger gewöhnt sich an das Gefühl, Bretter an den Füßen zu tragen und darauf das Gleichgewicht zu behalten. Solche Trocken-Skiturse werden jetzt jeden Herbst in allen größeren Städten abgehalten, und nicht nur Anfänger, sondern auch gute Skifahrer benutzen die Gelegenheit, an diesen Kursen teilzunehmen. Die gleichen Turnübungen werden als Vorübungen bei Militär-Skitursen angewendet. Auch Ski- und Turnlehrer machen sich diese Methode zunutze.

Die Übungen können überall, wo genügend Platz vorhanden ist, ausgeführt werden, sei es draußen auf der Wiese, im Garten, im Sägemehl der Turnhallen etc. Selbstverständlich bietet dann das Skifahren 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.