Zeitschrift: Schatzkästlein: Pestalozzi-Kalender

Herausgeber: Pro Juventute

Band: - (1928)

Artikel: Kleine Skischule

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-988408

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: 20.11.2025

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

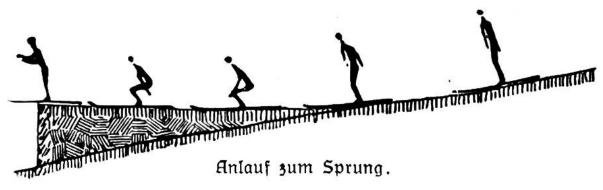


Wer das Stifahren erlernen will, muß zuerst auf den Stiern richtig geben lernen.

Beide Beine muffen abwechselnd durch Kniedruck vorgeschoben werden, ohne die Stier vom Boden zu entfernen. Diese Übung ist ohne Stock und ohne häufige Unterbre= chung zu machen. Im Anfang ist der Stock überhaupt vollständig zu vermeiden.

Abfahren. Jum Abfahren stellt man sich an den obern Rand einer nicht zu steilen Halde, die es erlaubt, ohne Schwierigkeit die richtige haltung zum Abfahren einzunehmen. Beine gang eng aneinander halten. Der eine Suß wird etwas vorgeschoben, die Knie gebeugt, der Oberförper leicht nach vorn geneigt und die Arme frei gehalten. Cenken. Drückt man bei der Abfahrt beide Skier nach einer Seite und fantet leicht nach außen, so entsteht eine Richtungsänderung. Das Körpergewicht verlegt man etwas bogeneinwärts. Diese Angaben gelten nur für einfache Abweichungen aus der eingeschlagenen Talfahrt, wie sie 3. B. hindernisse bedingen. Kleinere Bogen brauchen besondere Vorübungen.

Schwünge dienen zum raschen Anhalten. Zum Erlernen derselben wählt man einen sanften Abhang, der mit hartem Schnee bedect ist, damit die Stier nicht einschneiden fonnen.



Stemmfahren. Dor dem Gleitsti, welcher das Körpergewicht in leichter Kniebeuge trägt, schieben wir etwas schräg gestellt und einwärts gekantet den Stemmsti. Mit diesem gestreckten Suße verlangsamen wir unsere Sahrt, indem wir den Schnee vor uns herschieben. Überträgt man beim Stemmfahren das Körpergewicht

vom Gleitsti auf den Stemmsti, so entsteht der

Stemmbogen. Man muß jetzt das Bein des schrägslaufenden Skis (welcher nun Gleitski geworden ist) beugen und das andere strecken. Sodann zieht man den bisherisgen Gleitski parallel zur neuen Richtung und kantet ihn nach außen. Um der Schwungkraft entgegen zu wirken, muß das Körpergewicht bogeneinwärts verlegt werden. Wenn wir schräg zum Abhange stehen und die parallelen

Stier flach stellen, so werden wir abrutschen.

Schneepflug. Beide Stier werden schräg gestellt, so daß die Enden auseinander kommen. Je größer der Winkel ist, welschen die Stier bilden, und je stärker die Derkantung nach innen wird, um so kräftiger ist die Bremss wirkung. Man kann sogar bis zum völligen Anhalten kommen.

Ausführen des Telemartschwunges nach der linken Seite hin. Das rechte Bein



Schneepflugstellung.

wird vorgeschoben, bis der Suß bei der linken Skispike ist. Das linke Bein ist nur schwach gebeugt. Das Kör= pergewicht verlege man auf das rechte Bein, und zwar soll der Schwerpunkt des Körpers über dem rechten Knie liegen. In dieser haltung preßt man den rechten Sti ein= wärts, daß er quer 💉 por den linken zu stehen fommt. Nach der rechten Seite hin wird der Schwung entgegengesett ge=

macht.



Stellung der Stier beim Telemark.

Kristianias dwung. Dieser Schwung ist mehr einem Bogen auf Schlittschuhen ähnlich. Man hält beide Beine eng aneinander, den einen Suß etwas vorgeschoben und die Knie fast gestreckt. Den Körper



biegt man leicht nach hinten. Der vordere Sti wird nun nach außen gekantet, der hintere flach gehalten. Der Schwung wird durch eine kleine Drehung mit den hüften erleichtert. Die Schwünge sind im Anfang an bängen, später auf der Ebene auszuführen.

Bremsen. Man kantet beide Skier nach ein= wärts (hinten etwas auseinander) und verstemmt mit den Knien. Das Körpergewicht verlegt man dabei auf den Gleitsti. Diese Bremsstellung kann man auch mit nur einem Sti einnehmen.

Sprünge. Nur wer sich geländesicher fühlt, soll sich an die Sprungtechnik beran= wagen. Mindestens soll er links und rechts abbiegen und rasch halten können. Am



Abgestemmter Kristiania.

besten übt man vorerst den sogenannten Geländesprung. Bei nicht zu rascher Sahrt auf wenig geneigtem Terrain läßt man sich in die Kniee nieder und schnellt dann aus dieser Stellung empor, wobei die Arme vorwärts=aus=





Guter Absprung, gute Sti= und Körperhaltung.

gleichsam den Schnee ein, und fährt dann weiter. Gelegenheit zum Ausfüh= ren des Geländesprunges findet sich fast bei jeder Tour. hat man sich barin etwas geübt, so wird man später an die eigentliche Sprungschanze gehen. Man nähert sich ihr "in der hode", d. h. mit schwach angezoge= nen Beinen und vorwärts geneigtem Körper (siehe Abbildung: Anlauf zum Sprung). Im Moment, da man die Kante traversiert. schnellt man sich vorwärts= hoch, richtet sich gerade auf und freist mit den Armen langsam vor = hoch = ruck= wärts. Im Aufsprunge beugt man sich vorwärts und geht zur Milderung des Stokes in die Tele= markhaltung über. In der Ausfahrt richtet man sich

abermals auf und hält in einem Schwunge an. Während des Sprunges sollen die Stier parallel und eng aneinans der liegen (siehe auch unsere schematischen Darstellungen des Sprunges). Vollkommen ist ein Sprung, wenn ihm eine ruhige Anfahrt mit guter Körperhaltung und ein wuchtiger Absprung vorausgehen, wenn der Körper in der Luft stramm, doch nicht steif auf den Skiern steht, wenn die Arme ruhig kreisen, der Aussprung rechtzeitig und sicher erfolgt, in aufrechter haltung in den Ausslauf gefahren und dort mit Schwung angehalten wird.

Das Terrain muß unter der Sprungschanze in einen Neigungswinkel von etwa 20 bis 30 Grad übergehen. Die Schanze selbst darf nicht zu tief liegen, damit man nicht in die Ebene springen muß.

Selbstverständlich lassen sich bei Touren die verschiedensten Bögen, Sprünge und Stellungen aneinanderreihen. Alle diese Tricks erlernen sich in der Praxis und aus den ad oculos demonstrierten Beispielen eines Freundes weit besser als nach den papierenen Ratschlägen. Nur wer mit fühnem und furchtlosem Draufgängertum seine eigene Schule macht, wird das Stifahren von Grund aus beherrschen.

Jehn Ratichläge für Bergfteiger.

Don J. Allemann, Bern, Cehrer und patentierter Bergführer.

- 1. Du sollst in den Bergen für Körper und Geist Erholung und Stärtung suchen; wer das Bergsteigen nur aus Mode oder zum Renommieren mitmacht, wird dabei nie Befriedigung finden.
- 2. Benute die Reise auch dazu, um Erhabenheit und Schönheit der Bergeswelt zu beachten; Berge, Gletscher, Seen, Bäche, Pflanzen, Tiere und Bewohner bieten dem aufmerksamen Wanderer Angenehmes und Anregendes.
- 3. Cerne die Gefahren des Gebirges kennen! Benute dazu nicht nur gelegentliche Ratschläge und Citeratur, sondern schließe dich im Anfang auch an erfahrene Berggänger an!
- 4. Bereite dich auf jede Tour sorgfältig vor! Dazu gehören auch Trainieren, Studieren der Gegend, der Wege und der Unterstunftsverhältnisse.
- 5. Derwende auf die Ausrüstung rechtzeitig die größte Sorgfalt.
- 6. Das Alleingehen im Gebirge ist verwerflich.
- 7. Behandle den Bergbewohner als deinen Mitmenschen, so wirst du bei ihm auch Entgegenkommen finden. Wenn er dem Wanderer hie und da Mißtrauen entgegenbringt, so sind häufig Besitzes störungen, Beschädigungen, Rücksichtslosigkeiten und geringschätzige Behandlung die Ursache hiezu. "Wie man in den Wald ruft, so tönt es heraus."
- 8. Du sollst andern Bergsteigern den Genuß an ihrer Tour nicht das durch schmälern, daß du die hütten in Unordnung zurücklässest, daß du Scherben, Büchsen und Abfälle an unpassenden Orten ablegst! Gehe mit den Alpenpflanzen schonend um; Wegweiser, Sensterläden, Baumstämme sehen schöner aus, wenn dein Name nicht darauf steht.
- 9. Du bist dir und den Deinigen stets Vorsicht schuldig, Vorsicht in der Auswahl der Kameraden, Vorsicht im Sels, auf dem Gletscher, auf der ganzen Reise. Vorsicht ist nicht Zaghaftigkeit; zu einer rechtzeitigen Umkehr, zum rechtzeitigen Entsagen gehört auch Mut.
- 10. Du sollst denjenigen, der nicht auf gleiche Weise reist wie du, nicht ohne weiteres als minderwertig oder als waghalsig taxieren! Tal-wanderungen, Reisen im Dorgebirge, Hochtouren, Touren mit Sührern, führerlose Partien, Sommer- und Winterpartien, jedes tann für den Betreffenden Berechtigung haben.
 "Sehe jeder, wie er's treibe, und wer steht, daß er nicht falle!"