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: 31.07.2025

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

Richtig ausgeführter Sprung. Man beachte die verschiedenen Stellungen: den Absprung, die Haltung in der Luft und den Aufsprung genau.

Kleine Skischule.

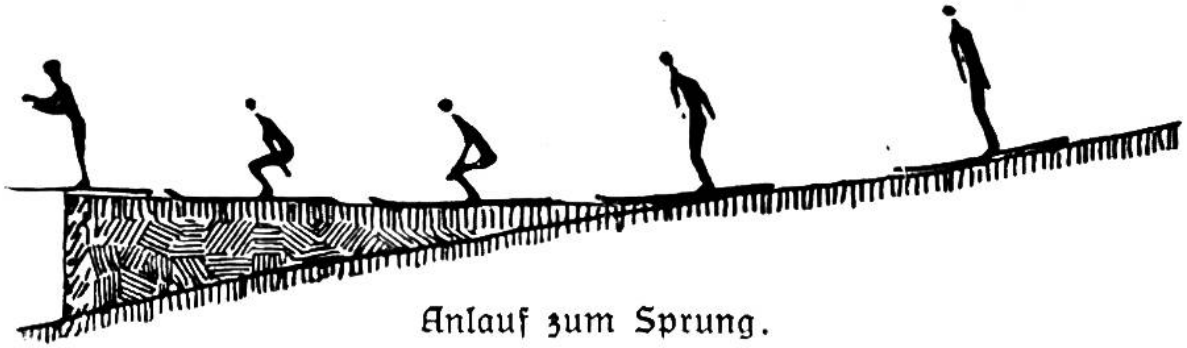
Wer das Skifahren erlernen will, muß zuerst auf den Skiern richtig gehen lernen.

Beide Beine müssen abwechselnd durch Kniedruck vorgeschoben werden, ohne die Skier vom Boden zu entfernen. Diese Übung ist ohne Stock und ohne häufige Unterbrechung zu machen. Im Anfang ist der Stock überhaupt vollständig zu vermeiden.

Abfahren. Zum 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 ganz eng aneinander halten. Der eine Fuß wird etwas vorgeschoben, die Knie gebeugt, der Oberkörper leicht nach vorn geneigt und die Arme frei gehalten.

Lenken. Drückt man bei der Abfahrt beide Skier nach einer Seite und kantet 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 z. 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 bedeckt ist, damit die Skier nicht einschneiden können.



Anlauf zum Sprung.

Stemmfahren. Vor dem Gleitski, welcher das Körpergewicht in leichter Kniebeuge trägt, schieben wir etwas schräg gestellt und einwärts gekantet den Stemmski. Mit diesem gestreckten Fuße verlangsamen wir unsere Fahrt, indem wir den Schnee vor uns herschieben.
Überträgt man beim Stemmfahren das Körpergewicht vom Gleitski auf den Stemmski, so entsteht der

Stemmbogen. Man muß jetzt das Bein des schräglaufenden Skis (welcher nun Gleitski geworden ist) beugen und das andere strecken. Sodann zieht man den bisherigen 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 Skier flach stellen, so werden wir abrutschen.

Schneepflugstellung.

Schneepflug. Beide Skier werden schräg gestellt, so daß die Enden auseinander kommen. Je größer der Winkel ist, welchen die Skier bilden, und je stärker die Verkantung nach innen wird, um so kräftiger ist die Bremswirkung. Man kann sogar bis zum völligen Anhalten kommen.

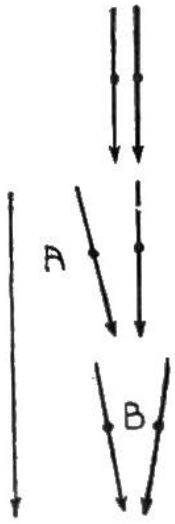
Ausführen des Telemarkschwunges nach der linken Seite hin. Das rechte Bein

wird vorgeschoben, bis der Fuß bei der linken Skispitze ist. Das linke Bein ist nur schwach gebeugt. Das Körpergewicht 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 Ski einwärts, daß er quer vor den linken zu stehen kommt. Nach der rechten Seite hin wird der Schwung entgegengesetzt gemacht.

Stellung der Skier beim Telemark.

Kristianiaschwung. Dieser Schwung ist mehr einem Bogen auf Schlittschuhen ähnlich. Man hält beide Beine eng aneinander, den einen Fuß etwas vorgeschoben und die Knie fast gestreckt. Den Körper biegt man leicht nach hinten. Der vordere Ski 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 Hängen, später auf der Ebene auszuführen.

Bremsen. Man kantet beide Skier nach einwärts (hinten etwas auseinander) und verstemmt mit den Knien. Das Körpergewicht verlegt man dabei auf den Gleitski. Diese Bremsstellung kann man auch mit nur einem Ski einnehmen.

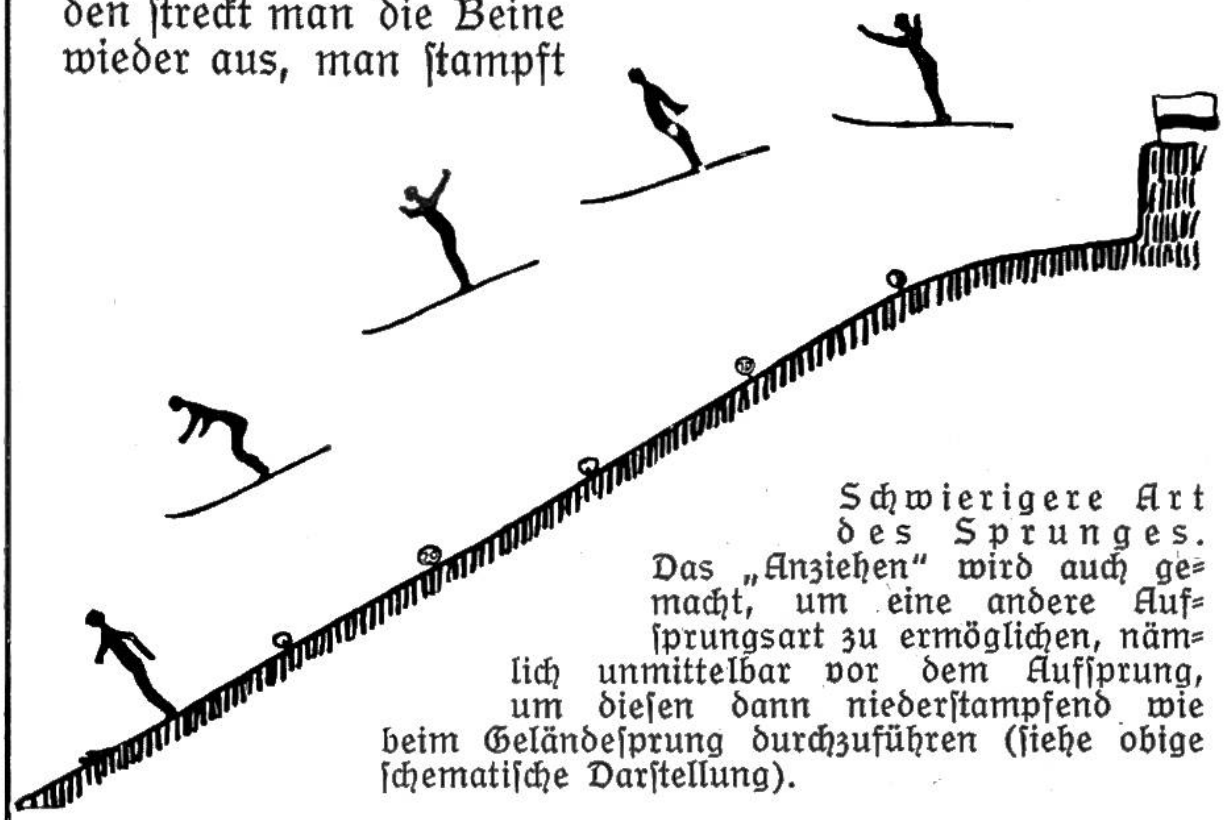


Sprünge. Nur wer sich geländesicher fühlt, soll sich an die Sprungtechnik heranwagen. Mindestens soll er links und rechts abbiegen und rasch halten können. Am besten übt man vorerst den sogenannten Geländesprung. Bei nicht zu rascher Fahrt auf wenig geneigtem Terrain läßt man sich in die Kniee nieder und schnellt dann aus dieser Stellung empor, wobei die Arme vorwärts-aus-

Abgestemmter Kristiania.

Wie ein fehlerhafter Absprung korrigiert werden kann. Dieser Springer hat zu wenig Vorneigung. Er würde beim Aufsprung rückwärts fallen. Weil ihm in der Luft jeder Unterstützungspunkt fehlt, kann er sich nicht einfach vorbeugen. Doch kann er (zweite Stellung) den Oberkörper nach vorn abbiegen, dann (dritte Stellung) die Beine anziehen (wodurch auch die Skispitzen nach abwärts kommen) und sie dann in der gedachten Verlängerung des Oberkörpers wieder ausstoßen. Dadurch hat er sich und die Skier in die richtige Lage gebracht und einen sichern Sturz verhütet.

wärts geworfen werden. Noch während des Hochschnellens zieht man die Beine an den Körper hinauf. Dadurch kommen die Skier hoch genug für den Sprung. Beim Aufkommen auf den Boden streckt man die Beine wieder aus, man stampft



Schwierigere Art des Sprunges. Das „Anziehen" wird auch gemacht, um eine andere Aufsprungsart zu ermöglichen, nämlich unmittelbar vor dem Aufsprung, um diesen dann niederstampfend wie beim Geländesprung durchzuführen (siehe obige schematische Darstellung).

Guter Absprung, gute Ski- und Körperhaltung.

gleichsam den Schnee ein, und fährt dann weiter. Gelegenheit zum Ausführen des Geländesprunges findet sich fast bei jeder Tour. Hat man sich darin etwas geübt, so wird man später an die eigentliche Sprungschanze gehen. Man nähert sich ihr „in der Hocke", d. h. mit schwach angezogenen 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 kreist mit den Armen langsam vor-hoch-rückwärts. Im Aufsprunge beugt man sich vorwärts und geht zur Milderung des Stoßes in die Telemarkhaltung über. In der Ausfahrt richtet man sich abermals auf und hält in einem Schwunge an. Während des Sprunges sollen die Skier parallel und eng aneinander 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 Aufsprung rechtzeitig und sicher erfolgt, in aufrechter Haltung in den Auslauf 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 kühnem und furchtlosem Draufgängertum seine eigene Schule macht, wird das Skifahren von Grund aus beherrschen.

Zehn Ratschläge für Bergsteiger.

Von J. Allemann, Bern, Lehrer und patentierter Bergführer.

1. Du sollst in den Bergen für Körper und Geist Erholung und Stärkung suchen; wer das Bergsteigen nur aus Mode oder zum Renommieren mitmacht, wird dabei nie Befriedigung finden.
2. Benutze 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. Lerne die Gefahren des Gebirges kennen! Benutze dazu nicht nur gelegentliche Ratschläge und Literatur, 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 Unterkunftsverhältnisse.
5. Verwende 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 Besitzesstörungen, 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 dadurch 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, Fensterläden, 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 Fels, 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! Talwanderungen, Reisen im Vorgebirge, Hochtouren, Touren mit Führern, führerlose Partien, Sommer- und Winterpartien, jedes kann für den Betreffenden Berechtigung haben.
„Sehe jeder, wie er's treibe, und wer steht, daß er nicht falle!"