

**Zeitschrift:** Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender  
**Herausgeber:** Pro Juventute  
**Band:** - (1933)

**Artikel:** Fallen und Aufstehen beim Skifahren  
**Autor:** Steiner, H.H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-988878>

### **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:** 18.04.2026

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



Das Aufstehen am Hang. Die Stöcke werden hangwärts eingesteckt, die Skis senkrecht zum Hang gerichtet.



Das Aufstehen am Hang durch Stützen auf die Stöcke.

## FALLEN UND AUFSTEHEN BEIM SKIFAHREN.

Fallen kommt bei jedem Anfänger meist so prompt und ungewollt, dass sich unsere Leser fragen werden, warum denn das auch noch gelernt sein will. So ein Skisäugling hat so viele Plackereien mit seinen widerspenstigen Hölzern und die Stürze folgen sich so zahlreich und von selber, dass er findet, stürzen könne er sicher am besten. Und doch hilft eine gewisse Routine beim Hinfallen, die Stürze weniger gefährlich und vor allem kraftsparender zu gestalten. Stürze ermüden auch den guten Fahrer meistens mehr als das Fahren selbst. Man versuche daher lieber, durch Gewicht-



Das Überrollen. Befinden sich nach einem Sturz die Skis oben am Hang, so sind sie durch Überrollen des Körpers in die richtige Stellung zu bringen. (Siehe vordere Seite.)

verlegung das gestörte Gleichgewicht wieder herzustellen und gegen das Fallen anzukämpfen. Ist ein Sturz unvermeidlich, was vorkommen kann, versuche man so geschickt als möglich zu fallen. Wir müssen darauf achten, auch beim Sturz die Skis immer noch zu beherrschen. Im letzten Moment legen wir deshalb den Schwerpunkt so tief als möglich, wir gehen in die Hocke, pressen Knie und Füße aneinander und lassen uns ganz

locker seitlich hangwärts fallen mit leichter Schraubebewegung des Körpers schräg rückwärts, nie nach vorwärts. Stürze nach hinten sind ja meist harmlos, die Fahrtbewegung geht nach unten - vorne, und unser Körper hat in der Fahrt eine gewisse Schwungkraft. Diese Kraft addiert sich zur Sturzrichtung, so dass die Stürze nach vorn viel heftiger werden. Dazu sind diejenigen Partien unseres Körpers, die die grössten Verletzungsmöglichkeiten bieten, vorne: Augen, Nase, Zähne, Bauchpartien etc. Nach hinten ist die Fallhöhe geringer.

Wenn nun unsere sausende Schussfahrt durch einen Sturz ungewollt oder heimtückischerweise unterbrochen wurde, so orientieren wir uns zuerst, wie wir uns am



Normale Abfahrts-Stellung. Die Arme hängen ungewollt am Körper abwärts; die Stöcke werden nach hinten gehalten.

aber mit dem Oberkörper hangabwärts, so dass die Beine mit den langen Brettern sich irgendwo am Hang wie Maulwürfe eingegraben haben, so legt man sich getrost auf den Rücken, dreht die Skis talwärts, indem man sich überrollt, zieht dann die beiden Skis eng zusammengestellt und parallel sehr nahe an den Körper heran, stützt sich auf die hangwärts eingesteckten Stöcke und richtet sich so mühelos auf. Bei schwierigen Stürzen löse man lieber die Bindung und ziehe einen oder beide Skis ab; das Aufstehen geschieht dann viel einfacher.

Man achte auch darauf, dass bei der Abfahrt die Stöcke nicht vor der Nase rumfuchteln oder wie zwei Kerzen vor dem Bauche getragen, sondern immer rückwärts

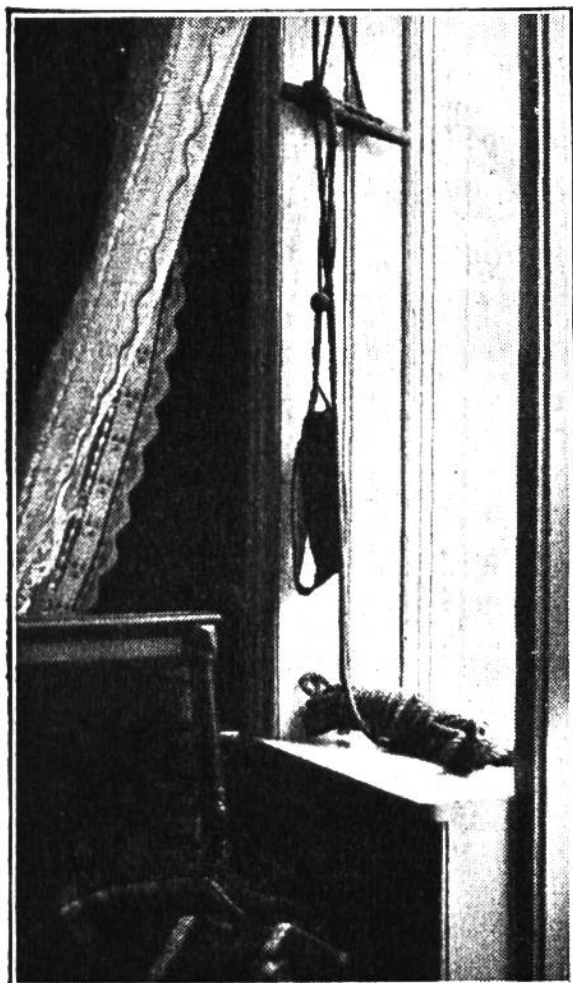
besten aus dieser Lage mit möglichst wenig Kraftanstrengung herauschälen können. Meistens ist ja der Sturz ungefährlich, weil wir uns dank unserer Fallroutine darauf vorbereitet haben. Wir stützen uns daher auf die Stöcke, schimpfend wie ein Rohrspatz auf alles mögliche, nur nicht auf die eigene fehlerhafte Person, und erheben unsere weissbezugerte irdische Hülle aus dem Schnee-grabe. Liegt man

genommen werden. Die Arme hängen ungezwungen am Körper abwärts, die Hände werden leicht an den Oberschenkeln angelegt. Man kann auch ruhig die Lederschleife um das Handgelenk schlingen; die Schleife reisst bei einem heftigen Sturz eher als das Gelenk. Zudem müssen wir unsere sausende Fahrt nicht plötzlich abstoppen, weil so ein eigensinniger Stock Schussfahrten auf eigene Faust ausführt oder mit einem Jungtännchen Freundschaft schliesst.

H. H. Steiner.

### **RETTUNGSSSEIL BEI BRANDAUSBRUCH.**

Wer in Norwegen reist, dem fallen in den Hotelzimmern Rettungsseile für Feuersgefahr auf, die in den Fensterahmen angebracht sind. Solche Seile gibt es auch in Privatwohnungen von dem zweiten Stockwerk an aufwärts.



„Sind die Norweger denn so ängstlich?“ werden manche Leser fragen. Keineswegs; diese Sicherheitsmassnahme hat ihren Grund in der Bauweise, sind doch dortzulande die Häuser mehr noch als bei uns aus Holz errichtet. Bei Bränden könnten grosse Mietkasernen in wenigen Minuten ein lodernder Scheiterhaufen sein. Mit dem Rettungsseil, an das sich der Zimmerbewohner festgürtet, kann er sich rasch in Sicherheit bringen.