Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 8 (1932-1933)
Heft: 3

Artikel: Drei gemütliche Skikapitel. 1. Befreiung von der Säuglingsmatte
Autor: Gurtner, Othmar
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1064907

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: 05.01.2026

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

Drei gemütliche Skikapitel

Von Othmar Gurtner, Zürich

Der Verfasser, Mitglied der Konferenzen für die Vereinheitlichung des Ski-Unterrichtes, beginnt in dieser Nummer einen Skikurs in drei Lektionen. Er ist, wie kaum jemand, in der Lage, Neulingen wie routinierten Skifahrern wertvolle Winke zu erteilen.

1. Befreiung von der Säuglingsmatte

Glauben Sie mir: es gibt nichts Vertrauenswürdigeres, als ein Paar in den Schnee gelegte Skier — solange ihnen nicht Kunststücke zugemutet werden, für die ihr gerader, ehrlicher Bau wenig taugt. Darum muss ich zuerst die Skier in Schutz nehmen und berichten, dass die vielen unfreiwilligen Purzelbäume der Skisäuglinge keineswegs auf ihr Kerbholz gehen. Manche Skilehrer denken nicht daran, dass der Ski zwangsläufig auf seiner selbstgepressten Schneeschiene gleitet und erst seitlich rutscht, wenn ihn fremde Kräfte dazu zwingen. Statt ihre Schüler mit dieser unbeeinflussten Fahrtbewegung der Skier tagelang vertraut zu machen, glauben sie, schon am zweiten Tage durch gutes Zureden den Telemark erpressen zu können. Einen ähnlichen Optimismus brächte jene Kindsmutter auf, die ihren Nesthöck nach dem ersten tapfern Schritt vom Tisch zum Stuhl an eine Reckstange hinge, um ihm die Riesenfelge beizubringen. Ich halte es mehr mit dem guten Harald Smith, der uns lernbegierigen Buben seine Fahrkunst immer so erklärte: « Du musst die Skier laufen lassen und sehen, dass du nachkommst! »

Das Nachkommen ist ganz leicht, solange die Skier sozusagen sich selbst überlassen bleiben. Darum wollen wir uns gleich darauf einigen, dass dieses erste Skikapitel einzig und allein der simplen und schnurgeraden Spur folgen soll, die der vom Hang zur Ebene gleitende Ski auch ohne unser Zutun meisterhaft zu ziehen weiss.

Im Gegensatz zu dem Sprichwort, das allen Anfang schwer findet, haben wir überhaupt keine Schwierigkeit vor uns. Denn vorerst werden wir nur auf die Skier stehen. Sie werden sicher sogleich mit mir einig sein, dass Ihnen das nicht die geringste Mühe macht. Und nun lassen Sie sich auf dem sanftesten und kürzesten Hänglein langsam ins Gleiten kommen; beginnen Sie auf der flachen Kuppe eines stubengrossen Hügelchens, das nach wenigen Metern sanft in die Ebene ausläuft. Sie werden gleich bemerken, dass Sie auch jetzt mit den Skiern gar keine Mühe haben. Etwas ungewohnt erscheint Ihnen nur das Gefühl, dass Sie abzusitzen hätten, weil Ihnen die Füsse unter dem Körper weg zu fahren drohen. Dem wollen wir sogleich begegnen. Sehen Sie: lassen Sie sich in aufrechter Haltung leicht in die Knie sinken; probieren Sie es zuerst im Stehen, dann gleich in der Fahrt. Sie müssen den Körper aufrecht tragen, die Arme frei hängen lassen und nur daran denken, dass ihre Knie zuvorderst den Hang hinabfahren sollen. In dieser Haltung kommen Sie nun viel besser mit. Aber ja nicht steif und bockig werden! Fahren Sie jetzt zehn-, zwanzigmal das Hänglein hinunter. Sie können zuletzt ganz deutlich spüren, dass Ihre Knie bald mehr, bald weniger gebogen sind.

Federn Sie absichtlich mit ihrem Körpergewicht auf Knien und Fussgelenken. Das macht Sie frei von dem unangenehmen Pendelgefühl und tut obendrein gut, weil Sie damit die Gewöhnung erhalten, während der Fahrt mit Ihrem Körper höher und tiefer zu gehen, je nach Lust und Laune. Dieses Spiel mit der Schwere ist das Fundament Ihrer künftigen Skitechnik, und darum müssen Sie es so selbstverständlich beherrschen lernen, wie das Atmen.

Ich muss zugeben: dieser winzige Hügel wird langsam blöd. Aber fahren Sie trotzdem hinunter, hundertmal sind nicht zuviel. Soweit wie Sie jetzt sind, bringt Sie auch der Skilehrer mit der Telemarkabsicht. Aber er mutet Ihnen den Telemark nicht zu, weil Sie schon reif dafür sind, sondern nur aus Bedauern. Er sieht Sie einen ganzen schönen Morgen lang dieses blöde Hügeli hinunterrutschen, seine letzte Zigarette ist ihm verbrannt, und jeder Pädagoge weiss schliesslich soviel: Abwechslung ist wichtig, damit das Lernen dem Schüler nicht verleide.

Das ist unbedingt richtig. Damit schneide ich die wichtigste Frage dieses Kapitels an: Woran hapert es gewöhnlich beim Skiunterricht? Fast immer wird ein zu gleichförmiger, viel zu schöner Übungshang gewählt. Nach kurzer Zeit hat man ihn satt. Wie Nomaden ihre Zelte abbrechen, wenn alles Gras gefressen ist, so zieht das Übungstrüpplein weiter, an einen neuen Hang — auf eine neue, noch regelmässigere und darum noch trostlosere Säuglingsmatte. Wir brauchen aber schon jetzt einen anders gearteten Hügel. Er kann dem ersten gleichen, mit einem einzigen Unterschied: statt in die Ebene muss er in eine sanfte Gegensteigung auslaufen. Darum ist es gleich am besten, wenn der erste Hügel mehrere Nachbarn hat, wenn dazwischen schöne runde Kehlen eingebettet liegen und wenn man aus diesen Höckern und Hänglein ein abwechslungsreiches Miniatur-Emmental herausliest, in dem die schnurgerade Spur kreuz und quer gezogen werden kann, so dass schliesslich an ein und demselben Orte jene wechselvollen Voraussetzungen vereinigt sind, die der Nomade vergeblich auf weit auseinander liegenden, in ihrer Armut aber verwandten Hängen sucht.

Gut — jetzt fahren wir vom Hang in die

Phot. Brandt, Arosa

MINIMAL-PENSIONSPREISE DER SPORTHOTELS

AROSA-KULM	FR. 18.—	SEEHOF	FR. 17.—	POST- UND SPORTHOTEL	FR. 15.—
EXCELSIOR	„ 18.—	VALSANA	„ 17.—	BELVEDERE-TERRASSE	„ 14.—
GR. HOTEL TSCHUGGEN	„ 18.—	ALEXANDRA	„ 16.—	SUVRETTA	„ 14.—
HOF-MARAN	„ 18.—	ALPENSONNE	„ 16.—	BAHNHOF	„ 13.—
NEUES WALDHOTEL	„ 18.—	DES ALPES	„ 16.—	ROTHORN	„ 13.—
BERGHOTEL PRÄTSCHLI	„ 17.—	BELLEVUE	„ 15.—	SCHWEIZERHOF	„ 12.50
RAETIA	„ 17.—	MERKUR	„ 15.—		

WINTERSPORT BIS MAI

sanfte Gegensteigung einer gegenüber liegenden Welle. Was passiert? Sie haben das Gefühl, als steckten Sie im Haferbrei; die Skier sind plötzlich langsam geworden und wenig fehlte, so lägen Sie auf dem Bauch. Das wollen wir ausprobieren. Wir wählen für unser Experiment eine nicht ganz knietiefe Quermulde mitten im kurzen, flachen Hang. Nur frisch hinüber gerutscht! Sie spüren schon nach dem dritten, vierten Versuch, dass Ihre Knie nicht mehr allein einen höher und tiefer federnden Körper tragen, sondern ein Pendel, das auf den Fussgelenken nach vorn und nach hinten ausschlägt. Damit ist eigentlich die erste Schwierigkeit herausgefunden. Sie verlangt eine ganz bestimmte Abwehr, und jetzt ist es Zeit, sich daran zu erinnern, dass wir auf zwei Füssen stehen. Gewöhnen Sie sich daran, bald den einen, bald den andern Fuss um die halbe Länge eines kurzen Schrittes vorzuschieben. Probieren Sie das im Stehen, im Fahren. Aber trotz dieser gedanklichen Konzentration auf die Füsse vergessen Sie nicht, die Knie nach vorn zu senken! Wenn Sie in dieser Stellung oft und immer sicherer über unsere Mulde gefahren sind, haben Sie wirklich die vortrefflichen Eigenschaften eines Kugelgelenkes für Ihr Chassis gewonnen. Das ist schon viel, sehr viel für den ersten Tag! Spazieren Sie noch ein bisschen im flachen Gelände herum, lernen Sie die Stöcke richtig gebrauchen, gewöhnen Sie sich das zaghafte Schritt-für-Schritt-Gehen ab, und schauen Sie den Buben zu, die in gleitendem, weichem Flusse vorankommen. Dass man bisweilen seine Skier wenden muss, weil die Welt so eng ist, braucht Sie nicht zu belästigen. Lassen Sie sich das Herumschlenkern des einen Skis und das Nachheben des andern zeigen; ich müsste zehn Sätze darüber schreiben, jeder Skimensch macht es Ihnen sofort unmissverständlich vor. Alle diese kleinen Selbstverständlichkeiten sollen uns hier nicht aufhalten; denn jetzt beginnen wir mit der hohen Schule des Geradeausfahrens, mit der spielerischen Überlistung der Geländetücken. Habe ich Sie erschreckt mit diesem gefährlichen Wort?

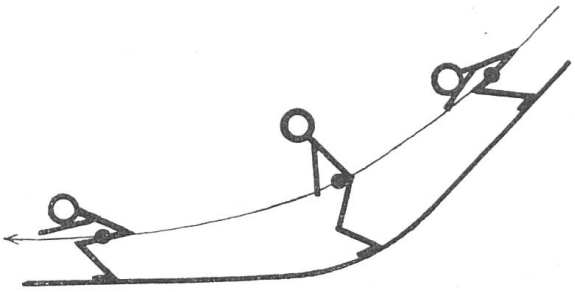
Es ist nicht halb so schlimm. Wir haben es in der Hand, in unserm patenten Übungsgelände mit seinen Runzeln und Böden

Bergmann's
Lilienmilch-Seife
und
Liliencrème Dada
Marke: Zwei Bergmänner
sind unübertrefflich zur Hautpflege und verleihen
strahlenden Teint
Bergmann & Co. AG., Zürich

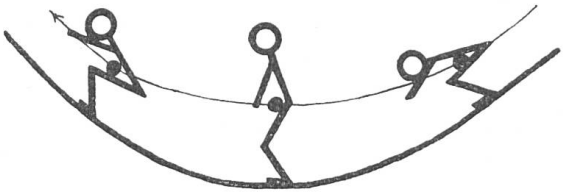
Jetzt in der Winterzeit halt Aspirin bereit.
BAYER
Aspirin einzig in der Welt
Preis für die Glasröhre Frs. 2.—. Nur in Apotheken.

Bei
ERPF
Poststrasse 12, am Paradeplatz, Zürich
die
GESCHENKE
für HAUS UND KÜCHE
Die reiche Auswahl für Weihnachten liegt bereit. Wählen Sie frühzeitig und in aller Ruhe

ganz langsam vom Leichten zum Schweren überzugehen, und den Grundsatz vergessen wir nicht: das Begonnene erst richtig lernen, ehe Neues in Angriff genommen wird! Wir suchen uns jetzt einen richtigen Geländeknick. Dazu eignet sich ein Wegbord, das nach etwa zwei Skilängen plötzlich ins Flache übergeht. Ich glaube nicht, dass das anerzogene Kugelgelenk für dieses Kunststück genügt. Wir müssen den Trick herausfinden. Sie spüren gleich beim ersten Versuch, dass der flache Boden Ihnen einen plötzlichen Schlag versetzt. Geben Sie den Fuss tüchtig vor und machen Sie sich ganz weich, dann geht es vielleicht. Aber das Fuhrwerk bleibt wackelig, bis Sie heraus haben, dass Sie ganz tief in den Knien anfahren, sich sofort aufrichten und gleich wieder zusammenkauern müssen, um ungeschoren aus der Affäre zu kommen. Ich kann nichts dafür, dass unserm Körper die natürliche Schwerkraft innewohnt, und obwohl ich den Schnee dem Papier vorziehe, muss ich Ihnen hier aufzeichnen, wie unsere Wurmbewegung den Ablauf der Kurve beeinflusst, mit der unser Schwerpunkt den



Geländeknick überlistet. Dieses mechanische Kirchenlicht verdanke ich Franz Schuler, der es dem unwissenden, aber skifahrenden David Zogg abgeguckt und gleich das physikalische Rezept dafür gefunden hat. Und statt langer Erklärungen lasse ich die Schwerpunktkurve gleich weiter laufen: genau so wie den Geländeknick, nimmt sie die Mulde



und sinngemäss verwandelt die Welle. (Fi-

ALLE
Kinder fahren Ski
DENZLER
wird Euch zeigen wie

Skischlittler, komplett fahrbereit **Fr. 6.80**
Sehr vorteilhafte
Kinderski mit Attenhofer Bindung **26.- 24.- 22.-**
komplett mit einfacher Bindung **17.- 15.- 12.-**
flotte **Kinder Skikleidli,** billig

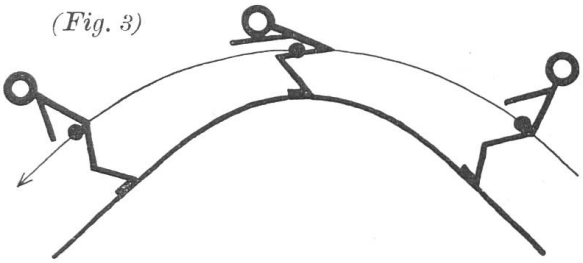
Rämistr. 3 DENZLER b. Bellevue
Anmeldestelle der Jugendabteilung des NSKZ

Verstopfung
schweren Stuhlgang
bitte nicht mit stark wirkenden Mitteln heilen! Die echten
Anker Kongo Pillen
sind ein reines Naturprodukt aus mild wirkenden Kräutern. Sie helfen sicher.
In Apotheken Fr. 1.75. Versuchsmuster gratis
Dr. Richter & Cie., Olten

Verlangt Weisflog's Medizinal
EIER-COGNAC
Aristo
die Vertrauensmarke

gur 3.) Wieviel haben wir jetzt zu üben! Suchen Sie die Mulde und die Welle erst einzeln zu meistern. Und lassen Sie es sich nicht verdriessen, zwanzigmal dasselbe kurze Stücklein zu durchfahren. Es kommt jetzt darauf an, dass Ihnen das Gelände das richtige Gefühl beibringt. Sie dürfen so tief niederkauern, dass die Hosennähte krachen; Sie dürfen sich strecken, dass Ihnen die Hände vorn in die Höhe fliegen — tun Sie es, immer wieder auf und ab! Und endlich reihen Sie abwechselnd Mulden und Wellen zu einem längern, flach auslaufenden Hang, auf dem Sie alle Register Ihrer Körperbeherrschung ziehen können.

(Fig. 3)



Es ist nun Zeit, unser Gelände zu wechseln. Sie haben jetzt einen guten Begriff, wie richtig Haralds These mit dem Laufenlassen der Skier und dem Nachkommen des Körpers ist. Und Sie sind auf den Rutschbahnen des Schwerpunktes schon recht skigewohnt und sozusagen mit unserer buckligen Heimat vertraut geworden. Nun kommt das Schöne, auf das Sie sich freuten, das schliesslich den mächtigen Reiz des Skifahrens ausmacht: das Sausen über den weiten, hindernislosen Hang — das Tempofahren. Unser anfängliches Skihügelchen muss jetzt wachsen. Wir brauchen einen Scheibenschuss weit sanft und steiler hinziehende Hänge. Jetzt wollen wir auch versuchen, mit eng geschlossenen Skiern zu fahren. Viel Gerede braucht es nicht. Sie kennen das Gefühl, das von den davonziehenden Hölzern ausgeht, und Sie brauchen nichts hinzuzulernen. Die Gewöhnung an den stärkern Schuss ist alles. Was gehört noch zu unserm ersten Skikapitel? Vielleicht ein Hinweis auf die Geduld, immer und immer wieder an der weichen, kniebeweglichen Abfahrtsstellung herumzufeilen; wohl auch die stete Mahnung, die Knie tüchtig vorzugeben, den Körper gefühlvoll ins Gelände zu schmiegen und so den Ablauf der Schwerpunktkurve vom ge-

WARUM
Attenhofers
Alpina-Bindung?
Fragen Sie die
150,000
zufriedenen Gebraucher

duldigen Papier auf den noch geduldigeren Schnee hinüber zu kopieren. Auch möchte ich Ihnen raten, bald mit Schrägfahrten am Hang zu beginnen und bisweilen, wenn Sie mit absoluter Sicherheit auf Ihren dahinsausenden Hölzern stehen, auf kurze Strekken einen Ski leicht zu heben. Wenn Sie das können, wird es Ihnen nach und nach nicht schwer fallen, aus einer Schrägfahrt am Hang durch Heben und höher Einsetzen des oberen Skis eine fahrtbremsende Richtungsänderung fertig zu bringen. Versuchen Sie das rechts und links, schliesslich auch im flachen Auslauf. Und vor allem: schelten Sie mich nicht, weil Sie jetzt schon Schüsse durchstehen und immer noch nicht stoppen können! Reissen Sie im Notfall den kürzesten aller Kristianias, den Hosenbodenschwung. Aber denken Sie im greisen Alter noch daran, dass diese scheinbar langweiligen, in Wirklichkeit aber recht ereignisreichen Flohhüpfe der Anfängerzeit Ihnen eine dauerhafte, ehrlich erworbene Grundlage vermittelt haben; aus ihr heraus werden wir schon im nächsten Skikapitel Fertigkeiten entwickeln, die Sie zum vergnügten Kameraden für leichtere Skitouren machen.

Die 2. Lektion erfolgt in der nächsten Nummer.

ATMUNG ALS RHYTHMISCHES ERLEBNIS

Von Trudi Schoop

Das Wesen alles Lebendigen ist Rhythmus — und doch zeigt die Erfahrung, dass alles Leben durch rhythmusfeindliche Elemente, durch Krankheit im weitesten Sinne des Wortes gestört ist. Inbegriff des Lebens und wohl auch Inbegriff des einfachsten Rhythmus ist uns der Atem. Im Atem wogt das Leben auf und nieder, im Atem ziehen wir die Welt in uns hinein, im Atem strömen wir sie aus. Dieser einfache Rhythmus von Auf und Nieder, dieses Pendeln zwischen den Höhepunkten des Erfülltseins und des Entleertseins, dieser unsern Organismus erhaltende Rhythmus — ist er uns nicht am schönsten in den Atemzügen eines Schlafenden gegenwärtig?

Es wäre ein interessantes Kapitel, die vielen Variationen und vor allem die Ursachen dieser Variationen der Atemstörungen zu untersuchen. Wir beobachten diese Atemstörungen ja bei körperlich kranken Menschen ebenso wie bei seelisch unausgeglichenen Menschen. Wir beobachten diese Atemstörungen oft nur bei bestimmten Gelegenheiten, in bestimmten Situationen. Wir beobachten sie aber auch als Eigenschaften bestimmter Charaktere.

Im Grunde genommen gibt es nur eine Art, den richtigen Rhythmus des Atems zu finden, und das ist die Beseitigung der Ursachen, die ihn hemmen. Diese Aufgabe ist jedem Menschen selber gestellt, sei es mit oder ohne fremde Hilfe. Parallel einer solchen von innen heraus gedachten Befreiung der richtigen Atmung geht aber auch eine mehr von aussen her wirkende Methode. Man soll sozusagen der geistigen Befreiung von innen auch von aussen her die Wege weisen. Und wenn hier von einer «Kunst» gesprochen wird, richtig zu atmen, so ist damit die Technik gemeint, es zu lernen.

Ich will vorerst einige Beispiele gestörter Atmung zeigen, ohne mich weiter mit deren psychologischer Bedingtheit auseinanderzusetzen. Vielleicht fällt es dann manchem unter den Lesern auf, dass er, ohne sich darüber klar gewesen zu sein, ebenfalls einen unterdrückten oder gebrochenen Atemrhythmus hat und mehr oder weniger stark darunter leidet. Schon der Wille, den richtigen und ureigenen Rhythmus seines Wesens zu finden, mag in vielen Fällen genügen, um erfolgreich an sich selber zu arbeiten.

Wenn wir uns umblicken, sehen wir überall Menschen, die nicht richtig atmen. Überall Menschen mit rotem Kopf, angeschwollenem Hals, pustend mit dem Atem ringend. Menschen, die aufs Tram springen, an die Bahn eilen, zum Rendez-vous hetzen. Welch aufgeregtes Getue! Jeder kommt mit einem verlegenen Lächeln am Ziel an, verschämt bekennend, dass sein «Herz» nicht mehr mitwolle, dass er «langsam» alt werde. Eine Frau, die das Essen bereitet: mit hochrotem Gesicht steht sie vor dem Kochherd und rührt mit ange-