

Zeitschrift:	Schweizer Spiegel
Herausgeber:	Guggenbühl und Huber
Band:	8 (1932-1933)
Heft:	4
 Artikel:	Drei gemütliche Skikapitel. 2. das Schneekarussell
Autor:	Gurtner, Othmar
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1064920

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: 13.01.2026

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

Drei gemütliche Skikapitel

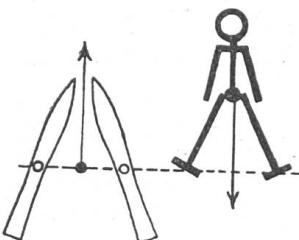
Von Othmar Gurtner

2. Das Schneekarussell

Solange der Kompass geradeaus weist, steht es mit unseren Skikünsten zum besten. Wir stehen jeden Geländeknick aus, flitzen ohne zu kentern über die Wellen und unsere Schmalspur liegt wie am Lineal gezogen im Pulverschnee. Bedenklich ist nur, dass wir vor Waldrändern und Weidzäunen regelmässig einen Stern schlagen, um das Hineinrennen zu vermeiden. Es ist jetzt Zeit geworden, für bessere Steuerung zu sorgen. Wir haben bisher die ganze Navigation vertrauensvoll den Skiern überlassen und nie gezweifelt, dass sie, gleich der Spinne am selbstgesponnenen Faden, auf ihrer schmalen Schneeschiene geradeaus laufen. Es nützte uns übrigens wenig, den guten Schnitt unserer Fahrspur als bewusst erzwungene Tat zu feiern, weil die Latten aus ihrer schwarzen Mephistoseele höchstens antworten würden: Du glaubst zu schieben, und du wirst geschoben. So werden Sie auch jeden Gedanken für absurd halten, der mit der Absicht spielt, die Skier plötzlich im Schnee herum zu reissen, um ihnen eine neue Fahrtrichtung aufzuzwingen. Denn sobald Sie diese Absicht den Skiern mitteilen, gebärden sie sich wie Max und Moritz, in Tücke verbunden, auf Ihren Sturz bedacht. Und darum wollen wir zur Bändigung der bösen Buben schreiten und in diesem Kapitel den uralten Wahr spruch anwenden: Trenne und herrsche! Ich muss Sie jetzt bitten, einen sanft be-

ginnenden, langsam steiler werdenden Hang auszuwählen und ihn vorerst unter Zuzug sämtlicher Völker sorgfältig zu trampen. Der Schnee soll so hart werden, dass der fest aufgesetzte Ski nicht mehr einsinkt.

Auf unserem glatten, völlig ungefährlich auslaufenden Hänglein machen wir nun folgendes Experiment. Sie pflanzen sich oben in der flachen Anfahrt auf. Dabei ist es ganz recht, wenn Sie die Skier etwa zwei Handbreiten voneinander führen. Nun drängen Sie die Knie noch etwas mehr nach vorn und im Anfahren pressen Sie mit wageutigem Druck der Absätze beide Skier hinten auseinander. Achten Sie vorläufig auf die Spitzen, die sich nicht kreuzen dürfen! Ihrem Oberkörper verbieten Sie das Vorbeugen und den Katzenbuckel.



Was bleibt den bösen Latten anderes übrig, als Ihrer Beinkraft zu gehorchen? Sie fahren so in einer gespreizten Pflugstellung ganz langsam ab. Natürlich stellen sich die Skier auf die Innenkanten. Das bremst. Versuchen Sie die Knöchel leicht nach aussen zu knicken, dann rutscht der ganze

WARUM

Attenhofers

Alpina-Bindung?

Fragen Sie die

150,000

zufriedenen Gebraucher

Rauhes Wetter
mit Regen und Schnee mahnt zur Vorsicht. Erkältungskrankheiten treten als Folge von kalten, nassen Füßen verstärkt auf. Nehmen Sie dann rechtzeitig

Aspirin
Tabletten

BAYER

Preis für die Glasröhre Frs. 2.—. Nur in Apotheken.

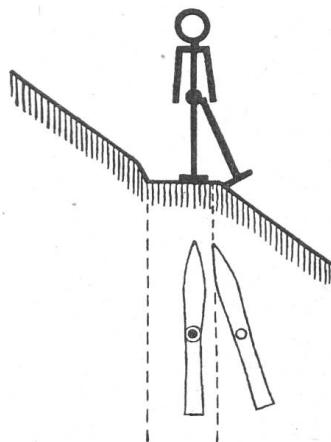
HEIRATS-GESUCH

Geistig regsame, natürliche froherne Zürcherin sucht einen gebildeten, natur- und kunstliebenden, feinsinnigen

Ski-Kameraden

in den dreissiger Jahren, der eventuell zum Lebenskamerad werden könnte. Offerten unter Chiffre „Skiheil“ an den „Schweizer-Spiegel“

Pflug etwas leichter. Wenn Sie dieses Experiment übungshalber eine Weile getrieben haben, werden Sie rein gefühlsmässig mit dem Spiel der Fussknöchel das Tempo regulieren können. Denken Sie dabei nicht an die Skikanten. Ihre Füsse müssen sich je nach dem gewünschten Tempo ganz von selber richtig einstellen. Damit das Hirn trotzdem nicht zu kurz kommt, empfehle ich Ihnen wieder einmal, die Knie recht übertrieben nach vorn zu pressen und den Oberkörper ungewöhnlich aufrecht zu tragen. Nun versuchen wir dieses Hinausstemmen auch einbeinig. Probieren Sie es zuerst auf einem Weg, der sanft fallend quer zum Hang verläuft. Sie stellen sich mit vollem Gewicht und richtig vorgedrängtem Knie mit dem oberen Ski aussen auf die Wegkante und drücken nun den entlasteten unteren Ski leicht mit dem Absatz hinten heraus.



Da der Ski unbelastet ist, fällt es Ihnen nicht schwer, das Heraufklettern der Spitze auf den Weg zu verhindern. Sie werden bald heraus haben, dass sich der von seinem geradeaus gleitenden Kumpanen getrennte Stemmski recht willig so führen lässt, wie Sie es haben wollen. Je tiefer Sie den Ski das Wegport hinabstemmen, desto mehr bremst er die Fahrt. Auch hier können Sie das Tempo wieder mit automatischem Fußspiel regulieren.

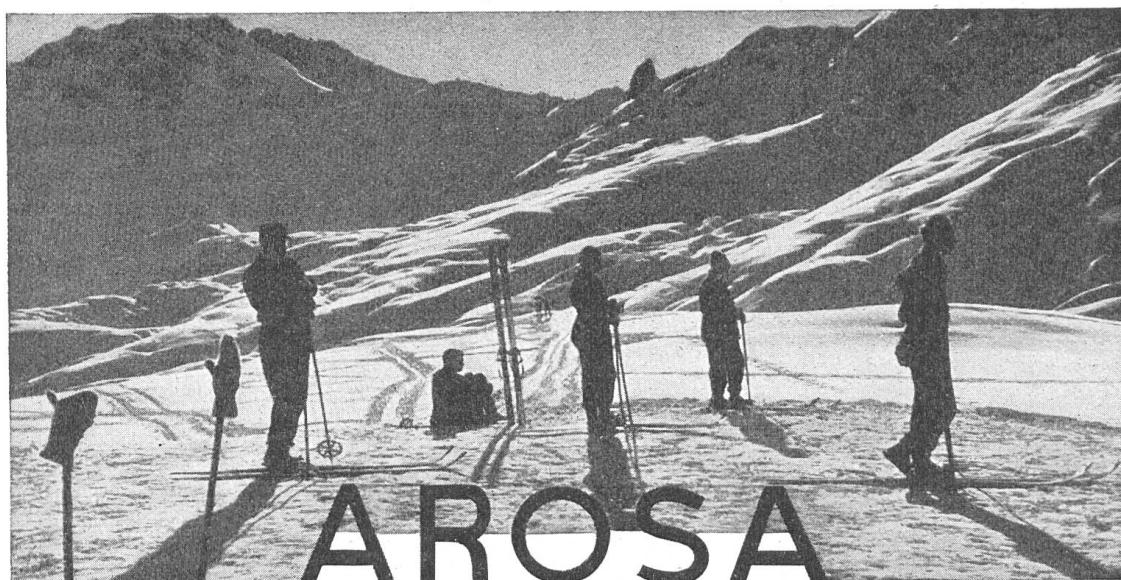
Wenn wir nun dieses einseitige Stemmen am glatten Hang versuchen, ohne die Wegkante zu Hilfe zu nehmen, werden Sie sogleich bemerken, dass der untere, ausgestemmte und unbelastete Ski die Neigung hat, Sie mitsamt dem geradeaus laufenden, belasteten oberen Ski den Hang hinauf zu stossen. Wenn der Übungshang flach genug

ist, entsteht bald ein winziger Bergaufbogen, den Sie noch bewusster zustande bringen, wenn Sie trotz vorgepresstem Standbeinknie ein bisschen fester auf den Absatz stehen als sonst. In diesem Bergaufböglein liegt keine Zukunft. Wir wollen lieber gleich versuchen, den oberen Ski auszustemmen. Fahren Sie in leicht geduckter Stellung quer in den sanften Hang hinein, halten Sie den Körper bewusst gerade über dem unteren Ski und pressen Sie nun den oberen Ski ganz allmählich und durch weiches Fußspiel erleichtert in die Stemmmstellung. Wenn Sie in dieser einseitigen Stemmmstellung weiterrutschen, beschreibt die ganze Pastete einen langen, langsamen Bogen den Hang hinab. Sofern Sie sich über diese ungewohnte Rutscherei nicht aufregen, kommen Sie in einer der Anfahrtrichtung gerade entgegengesetzten Richtung von selber zum Stillstand. Damit haben Sie Ihren ersten Stemmbogen gefahren. Es wird noch kein Prachtsexemplar sein und darum wollen wir jetzt gleich den kleinen Trick herausarbeiten, mit dem der Körper die engere und raschere Drehung des Chassis erzwingen kann.

Anfahrt in leicht geduckter Stellung. Sie stehen mit vorgebogenem Knie fest auf

dem talseitigen Ski und stemmen den völ- lig entlasteten oberen Ski über den Schnee hinaus, bis er sich allmählich der Falllinie des Hanges nähert, während Ihr Fahrski gleichzeitig immer stärker der Falllinie zu drängt. Im kritischen Augenblick, gerade bevor Sie Angst kriegen, drehen Sie den Körper und damit sein Gewicht dem Stemmski nach. Er beißt sofort in den Schnee und rutscht unter Ihrem Gewicht in der begonnenen Drehung weiter, indessen der entlastete Fahrski wie ein Steuerruder am drehenden Boot über die Falllinie nachgleitet und ganz von selber zu dem unterdessen vollends herumgerutschten Stemmski zurückfindet. Dieses ganze Manöver ist nicht schwerer als der Mutsprung vom Stemmbalken. Den Mutsprung kann jeder der ihn wagt und genau so ist es mit dem entschlossenen Hinübertreten vom Fahrski auf den Stemmski im entscheidenden Augenblick der Bogenmitte !

Sobald Ihr Stemmbogen auf dem glatt gefahrenen Übungshang mühelos funktioniert, erschweren Sie sich die Sache durch Hinüberwechseln auf einen ungespurten Hang, auf dem leichter, kaum handtiefer Pulverschnee liegt. Und wenn Ihnen auch



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.—	SUVRETTE	" 14.—
HOF-MARAN	" 18.—	ALPENSONNE	" 16.—	BAHNHOF	" 13.—
BERGHOTEL PRÄTSCHLI	" 17.—	DES ALPES	" 16.—	ROTHORN	" 13.—
RAETIA	" 17.—	BELLEVUE	" 15.—	SCHWEIZERHOF	" 12.50
		MERKUR	" 15.—		

WINTERSPORT BIS MAI

SCHWEIZER SKI-SCHULEN

..... und weil man SKI
wie Freunde wählt,
kauft man bei

E. DENZLER

Sport

dem wohlbekannten
Spezialgeschäft

Rämistrasse 3, beim Bellevue

ff. Norweger Hickory
la finnische Birken

Bestes Schweizerfabrikat Marke Denzler

Frisier-Haube



Jeder elegante Herr sichert seine Frisur
mit der Original Seilaz-Frisierhaube.

Nachahmungen weise man zurück. Zu beziehen in allen
Coiffeur-Geschäften zu Fr. 1.50, Fr. 2.— und Fr. 2.50.



dieser Hang keine Mühe mehr macht, dann erschweren Sie den Stemmbogen durch allmähliche Steigerung der Steilheit. Sie werden nach wenigen Tagen ein sehr sicherer Stemmbogenfahrer sein und plötzlich entdecken, dass Ihnen das Nachziehen des entlasteten Fahrskis schon zu lange dauert, so dass Sie diese Bewegung durch rascheres Beziehen abkürzen. Auf steilerem Hang und gar in etwas tiefem Schnee wird aus diesem Beziehen rasch ein Heben und Beidrehen und wenn Sie jetzt noch vor Beginn des Stemmbogens den talseitigen Stock unterhalb der Fahrskispitze einstecken, um ihn, im Augenblick der einbeinigen Vollendung des Bogens, als willkommene Stütze für das Nachreissen des entlasteten Fahrskis durch die Luft benutzen zu können, so haben Sie schon einen fabelhaften Praktikus von Tourenschwung erlernt, aus dem sich, vielleicht schon ehe Sie das nächste Kapitel zu Gesicht bekommen, ein richtiger Stemmbogen- und Kristianibastard entwickeln wird. Vorläufig will ich Ihnen noch einen kleinen Trick verraten, der dieser Entwicklung Vorschub leistet: Wenn Sie vor dem Ansetzen des Stemmbogens in etwas tiefer Stellung anfahren, können Sie sich während der Durchführung des Bogens aufrichten. Damit erleichtern Sie nicht nur das Herumrutschen des Stemmskis, sondern auch das Beziehen des entlasteten Fahrskis. Sie sind jetzt schon ein ganz brauchbarer Tourenfahrer geworden und können bei nicht zu schwerem Schnee recht gut fortkommen. Machen Sie Gebrauch von diesem Können! Nichts festigt Ihre Technik rascher, als ein paar schöne, leichte Touren. Ich denke dabei an die Abfahrten im leichten Gelände von Arosa oder Gstaad, an die offenen Halden des Toggenburgs, des Jura oder der stadtnahen Skihügel im Gebiet der Südostbahn, im Emmental oder im Appenzellerland. Es braucht allerdings noch viel Übung und grosse Gewöhnung an das Gelände, bis Sie auch die längeren Abfahrten im Parsenngebiet, die Trübseeabfahrt oder Männlichen und Lauberhorn genussvoll bemeistern können. Wir werden im nächsten Skikapitel sehen, dass es sich lohnt, wenn Sie jetzt schon den Blick für Schnee und Gelände schärfen.

Und eines vergessen Sie selbst auf der schönsten Tour nie mehr: Knie vor!