

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 8 (1932-1933)
Heft: 5

Artikel: Drei gemütliche Skikapitel. 3. Bastarde
Autor: Gurtner, Othmar
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1064931>

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

3. Bastarde

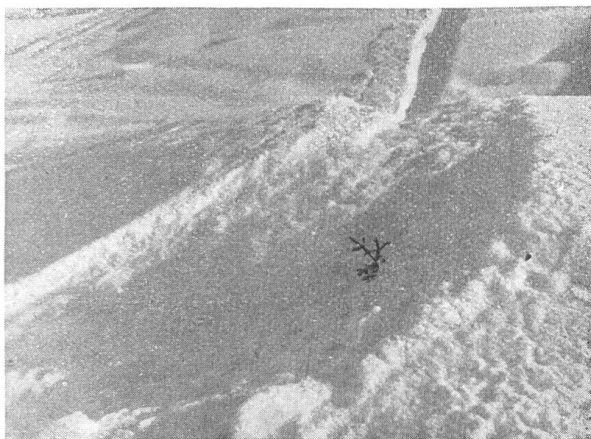
Mit dem Winter muss man Geduld haben. Zu unserer Schulbubenzeit gab es meistens schon nach Martini Schnee, und im Januar sah man keinen Zaun mehr. Seit Jahren aber geizen die Winter, oft bringt erst der Februar die ergiebigen Flockentänze, in denen die Landschaft verdämmert, um eines Morgens strahlend, bis an die Tannenwipfel verhummt, als leuchtendes Wunder aufzuwachen. Der dicke Schneemantel formt ein ausgeglichenes Gelände. Wohl bleibt die grosse Linie der

Formen erhalten, doch im kleinen ist alles verändert: das Harte und Eigenwillige der aperen Weidhänge ist verwischt und meisterlich mit Schlagsahne zugestrichen worden.

Darum wollen wir als rasche Zwischenbilanz feststellen, dass unsere Skitechnik noch eines Hilfsmittels entbehrt, um bis in den Frühling hinein die schönen Sonntage ausnützen zu können. Mit dem sicheren Fahren über Wellen und Steilhänge, mit dem sturzf freien Durchstehen jäher Mulden, können wir im schneereichen Gelände recht schüssig durchkommen. Aber der Stemm-



*Kristiania über einen Schnee buckel gezogen:
Die Anfahrt auf den Buckel hinauf*

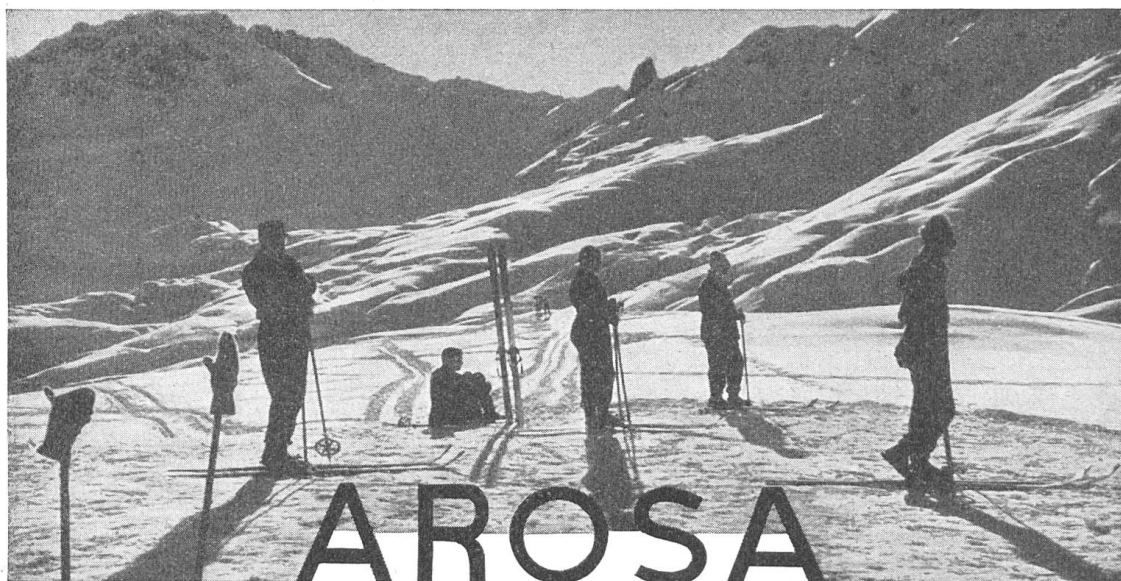


*Kristiania über einen Schnee buckel gezogen:
Die Abrutschspur der quer abgedrehten Skier*

bogen und sein Halbbruder Stemmschwung sind so starke Bremser, dass die Abfahrts-
spur fest schematisch zwischen den einzelnen
Bogen eingespannt erscheint, statt fliessend
dem Spiel des Geländes zu folgen.

Als willkommene Ergänzung unseres
Rüstzeuges wollen wir uns jetzt dem Kri-
stiania zuwenden und versuchen, aus
diesem Begriff, der eine ganze Bastardfa-
milie von Bogen und Schwüngen deckt,
das wesentliche herauszuschälen. Vorerst
muss ich Sie aufmerksam machen, dass es
für Ihren Ruf als skitüchtiger Mensch ge-
fährlich ist, mir auf dieses Gebiet zu folgen.
Denn an den Fachsimpeltischen gilt der
Kristiania als Hartschneegeselle, und man
würde nach mir, wenn Sie mich verrieten,
weil ich Ihnen statt zum wirklich und nur
für den tiefen Schnee geborenen Telemark,
zum Kristiania rate. Für unsere Technik
ist die Bekanntschaft mit der Kristiania-
familie so überaus wichtig, weil wir damit
gleich zwei Vorteile erobern: einmal die
notwendige und gegebene Ergänzung un-
serer Stemmtechnik und zum andern eine
geradezu universelle Fahrhilfe für harten
und tiefen Schnee. Wenn Sie mir glauben,

wollen wir gleich beginnen und uns vor-
erst nach einem geeigneten Hänglein um-
sehen. Erschrecken Sie nicht: ich führe Sie
zu einem steilen Wegport, das überdies
bretthart ist und gar nicht einladend aus-
sieht. Was folgt, ist kinderleicht: Sie stellen
sich oben mit hangqueren Skiern hin, stüt-
zen den Körper mit dem oben eingesetzten
Stock und beginnen die Füße leicht hang-
abwärts zu knicken. Gleich rutschen die
Skier seitwärts hinunter, und erst, wenn
Sie die Füße wieder gerade unter die
Beine nehmen, endet die Rutschpartie, weil
die Skier sich wieder auf die hangoberen
Kanten gestellt haben. Lösen Sie alle Steif-
heit, lassen Sie den Skiern ihren Lauf, es
ist gar nicht nötig, die Beine geschlossen
zu halten — ja, hier dürfen Sie nun ein-
mal ruhig mit breit voneinander gerissenen
Skiern operieren! Dieses seitliche Abrut-
schen gibt Ihnen das Gefühl für das Kanten-
spiel und für das mutige Aufrechtstehen
in der Querfahrt. Sie haben damit, ohne
es zu ahnen, den Schlussteil eines jeden
Kristianas erlernt. Wir müssen nun nur
noch dafür sorgen, dass Sie aus der Fahrt
in die hangquere, kniefedernde Abrutsch-



Phot. Brandt, Arosa

Spricht nicht die Höchstfrequenz vom 27. März 1932 mit über 4000 gleichzeitig anwe-
senden Gästen am anschaulichsten für die schneesicheren, sporttüchtigen und gesell-
schaftlich belebten März- und Aprilmonate in Arosa? Zudem ist in diesen 4 führenden
Aroser Sporthotels von Märzbeginn an schon für Fr. 17.— volle Pension erhältlich.

AROSA-KULM
GRAND HOTEL TSCHUGGEN

EXCELSIOR
HOF-MARAN

Renus



OLD COTTAGE

Lavendel-Wasser

Wohlfriechend · Erfrischend
und stärkend

Toilette-Seife · Sham-
poo-Puder · Sachets
Toilette-Puder · Badesalze

J. GROSSMITH & SON LTD. LONDON

Vertreter für die Schweiz

H. BIGNENS · PARFUMERIE EN GROS · LAUSANNE



SIX MADUN

STAUBSAUGER

*Prospekt
verlangen*

SIX MADUN WERKE
Rudolf Schmidlin & Co
Sissach

stellung hinein kommen können. Eine kleine Mogelei müssen Sie mir jetzt gestatten: die Skier lassen sich nur mit grossem Kraftaufwand ruckweise aus der Fahrtrichtung abdrehen, wenn sie mit der ganzen Lauffläche aufliegen. Wir müssen also erreichen, dass die Spitzen und die Hinterenden in der Luft bleiben, dass nur die Skimitte aufliegt, so dass beide Skier durch einen kleinen Hüftenruck leicht gedreht werden können. Wie das möglich ist? Sie stellen sich auf einen Schneehöcker, der nicht gross genug ist, um die ganze Skilänge zu tragen. Jetzt gehen Sie leicht in die Knie, holen zu einem kleinen Hüftschwung aus und drehen sich mitsamt den Skiern am Ort der Handlung spielend herum!

Nun suchen wir mit scharfem Blick eine Stelle im Gelände, wo das Gefälle einer mässigen Anfahrt plötzlich steiler wird. Das kann eine Art Geländekante sein oder aber der Grat eines niedrigen Schneebuckels, auf den hinauf die Anfahrt leitet. Fahren Sie ordentlich tief an, achten Sie genau darauf, wann die Skispitzen die bewusste Gefällskante erreichen und reissen Sie den bewussten Hüftschwung unter gleichzeitigem Aufrichten. Spielend leicht drehen sich die Skier mit Ihrem Körper über die Gefällskante hinweg und Sie brauchen jetzt nur federnd in die Knie zu gehen, um mit quergeschwungenen Skiern genau so das steilere Gefälle nach der Kante in die neue Fahrtrichtung hinabzurutschen, wie Sie es an unserem Wegport erlernt haben. Mit diesem Trick haben Sie in wenigen Minuten Ihre ersten gerissenen Kristianias herausgebracht. Jetzt soll aber gleich das Ausfeilen beginnen! Versuchen Sie mit leicht geöffneter Fahrstellung ohne Gefällsbruchkante auszukommen. Tiefgehen und Aufrichten während der Körperdrehung ist hierzu besonders nötig. Wenn Sie nach und nach durch Hüftdruck selbst auf glattem Hang in die quer gerichtete Abrutschstellung hineindreihen können, ist es Zeit geworden, Ihnen zu verraten, dass es auch noch eine sanftere, sozusagen phlegmatische Drehart gibt. Ein klein bisschen Physik mögen Sie mir verzeihen. Für jede Richtungsänderung benötigen die Skier zwei Kräfte. Zuerst muss eine Stemmkraft erzeugt werden, die die Hölzer aus ihrer Fahrtrichtung abzulenken vermag. Dann muss eine Drehkraft hinzukommen, die

unter Ausnützung der Schwungkraft eine fortgesetzte Drehung bewirkt. Natürlich wirken diese beiden Kräfte untrennbar wie ein Pferdezug. Für uns ist es wichtig zu wissen, dass ein schwacher, aus Muskelkraft entstandener Ruck genügt, um die Stemmkraft durch leichtes Abdrehen der Skier auszulösen. Nun gilt es, den Körper in eine Stellung zu bringen, die den automatischen Schwungablauf durch den in Drehkraft verwandelten Schwung des bewegten Körpers zu erzwingen vermag. Rücklage des Körpers begünstigt diesen Vorgang so stark, dass Sie mit den Händen in den Taschen und schwach zurückgelehntem Körper einen Kristiania ziehen können, wenn Sie den Schwung erst einmal durch eine vom Körper zum Ski fortwirkende Drehung ausgelöst haben.

Im Schnee geht das alles ohne komplizierte Physik ganz natürlich vor sich und darum schadet es gar nicht, wenn Sie von diesem Abschnitt weiter nichts behalten als die goldene Kristianiaregel, dass eine faule, recht bequeme Rücklage die schönsten gezogenen Schwünge gibt. Wenn Sie mit diesem Rüstzeug in das Gelände hinauskommen, will ich Ihnen noch zwei Winke auf den Weg mitgeben: versuchen Sie möglichst rasch die Auslösung des Kristianas durch einseitiges Ausstemmen des bogenäusseren Skis zu erleichtern und beginnen Sie das Gelände nach Gefällsbrüchen abzutasten, über die Sie ohne sichtbare Knorzerei die schönsten Kristianas hinwegfegen können, wenn Sie im Hinauffahren auf die Gefällsbruchkante den bogeninneren Ski vorgeben und die geschlossene Fahrstellung leicht öffnen.

Ich habe Ihnen damit die Grenzfälle der Kristianiatechnik vorgestellt: den gerissenen, gezogenen, angestemmtten und ausgescherten Kristiania. Setzen Sie diese vier Charakteristiken vier verschiedenen Eröffnungszügen einer Schachpartie gleich und merken Sie sich, dass der querrutschende Teil des Schwunges in allen Fällen ähnlich verläuft.

Und nun los! Mischen Sie die Stemmerei und die Querschwünge nach Lust und Laune, bringen Sie bis in den Mai hinein die Sonntage damit zu, dem grössten Lehrmeister des Skifahrers, dem wechselvollen Gelände, seine Geheimnisse abzugucken und Ihre Technik danach möglichst persönlich abzustimmen.

SKIFERIEN

Ja! — Dann noch an die Ergänzung der Skiausrüstung denken: — Moderner Ski-Dress, Ski-Westen, Ski-Hosen und Ski-Blusen, Ski-Hemden

Zweckmässiges Material.

Zeitgemässe Preise

Rämistr. 3

E. Denzler
Sport

Zürich I



J. Gfeller-Rindlisbacher ^A_G

BERN

BÄRENPLATZ

BASEL

EISENGASSE

ZÜRICH

LÖWENPLATZ

Restauration zu jeder Tageszeit