

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 9 (1933-1934)  
**Heft:** 5

**Artikel:** In 4 Tagen ein guter Skifahrer [Schluss]  
**Autor:** Frey, Rudolf  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065959>

#### 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:** 26.01.2026

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

# In 4 Tagen ein guter Skifahrer

Von Rudolf Frey  
(Schluss)

## Gruppen- oder Einzelunterricht

Es gibt viele Leute, die glauben, man könne in einer Skischule unmöglich richtig und gründlich unterrichtet werden. Nun ist natürlich klar, dass man beim Einzelunterricht besser auf die individuellen Fähigkeiten des einzelnen Schülers eingehen kann, und der Einzelunterricht wird auch immer seine Berechtigung und seine Stellung behaupten. Man muss aber bedenken, dass erst durch den klassenweisen Unterricht in Schulen der Preis einer Stunde für den einzelnen so stark herabgesetzt werden kann, dass eine grosse Schicht von Skifahrern zum Unterricht kommen kann, die es sich vorher aus finanziellen Gründen nicht erlauben konnte, Einzelunterricht zu nehmen und die nicht Gelegenheit hatte, irgendwie in Sportverbänden an Kursen den Skisport zu lernen. Aber auch in anderer Hinsicht hat der klassen- und gruppenweise Unterricht dem Einzelunterricht noch manches voraus. So lernt mancher an den Fehlern seiner Kameraden mehr als an der tadellosen Ausführung des Skilehrers; für manchen ist es fröstlich, wenn er sieht, dass auch andere nicht alles auf den ersten Anhieb fertig bringen, und anderseits regt der Ehrgeiz wieder im Wettbewerb mit den andern zu bessern Leistungen an.

Wenn ich von Skischule spreche, so denke ich dabei allerdings nicht an eines jener Unternehmen, das sich hochfönend diesen Namen beilegt und dessen ganzes Personal aus einem «Chef» und einem «ersten Skilehrer» besteht, sondern an ein seriöses Unternehmen, dem ein erfahrener und tüchtiger Fachmann vorsteht, welcher das Lehrmaterial sorgfältig aussucht und ständig in den Fingern hält, so dass wirklich in den Unterricht ein einheitlicher Zug und ein einheitliches System hineinkommt, an dem auf Grund der Erfahrungen ständig weiter gearbeitet wird. Eine solche Skischule kann dann auch sehr weitgehend spezialisieren, hat Klassen für Kinder

und schwache Anfänger, für fortgeschrittene Anfänger, für Stemmefahrer, für Schwunganwärter, für Fahrer leichter und schwererer Touren, für Steilhangtechniker und solche, die sich im Rennfahren ausbilden lassen wollen. Eine solche Schule kann auch dem Schüler theoretisch viel bieten, indem sie z. B. Lichtbildervorläufe und Aussprachen veranstaltet über Skitechnik, über Ausrüstung usw. und wohl auch einmal eine praktische Rettungsübung demonstriert. Denn das Ziel einer Skischule ist die Erfüllung der Schüler zu spätern eigenen Taten.

Es nützt nichts, dass Skilehrer und Bergführer gelegentlich jammern, die Leute wollen einfach selbständig werden; diese Bewegung ist nun einmal da. Es wäre ganz zwecklos, wollte man den Leuten verbieten, ohne Führer und Lehrer in die Berge zu gehen. Not tut aber, dass die Leute aufgeklärt werden über die Gefahren, die da bestehen, und dass man ihnen das Rüstzeug gibt, diesen Gefahren zu begegnen. Und bis alle, die sich jetzt Skifahrer nennen und die frisch zur Zunft kommen werden, so weit sind, wird für einen guten Skilehrer kein Mangel an Arbeit sein.

## Achtung!

Jetzt, wo man in der Balltoilette mitten im Winter mühelos bis mitten in die Berge hineinfahren kann, kommt es nur zu leicht vor, dass man ganz vergisst, wo man ist und vor allem die Gefahren der Berge ganz unterschätzt.

Gott, man war doch auch schon auf 2500 und spazierte in Hemdärmeln auf 2900 hinauf, die Sonne schien, es war warm und windstill; alles war absolut ungefährlich, und man rutschte auch vom Weissfluhjoch nach Küblis hinunter, weit war es, das stimmt, und müde war man am Abend, aber das ging doch alles wie auf der Landstrasse, alles eine wunderbare Bahn, alle paar Meter eine Flagge im Schnee, und unterwegs Wirt-

schaften, wo man Veltliner und Bündnerfleisch bekommen konnte, überall Rettungsschlitten stationiert, Hunderte von Fahrern, die den gleichen Weg gingen und zudem noch die Sicherheit, dass die Parsenn-Patrouille unterwegs war, die einem die Bindung flickt oder den Skistock oder auch die Reservespitze ansetzt und die einem im schlimmsten Falle rasch und sicher auf dem Rettungsschlitten ins Tal befördern würde.

Das ist alles so einfach, dass man doch sicher auch andere Touren machen kann. Aber da muss man zuerst aufsteigen, stundenlang, und man schwitzt, weil man das Mittagessen mittragen muss. Von Rechts wegen sollte man Hunger haben, aber eigentlich hält man bei diesem Wind hier die Finger lieber in den Sack, denn der ist jetzt ein ganz ungehobelter Geselle, man meint der Schneestaub, der herumfliegt, steche einem mit glühenden Nadeln ins Gesicht. Man geht lieber wieder abwärts, aber der Schnee ist hier auch ganz gemein. Auf der Piste nach Küblis hinunter ging alles so fein; hier ist sogar der Stemmbogen eine vertrackte Angelegenheit.

### Wie Unfälle entstehen

Und wenn man fällt – warum fällt man denn schon wieder? – so versinkt man unheimlich weit in diesen Schnee und braucht lang, bis man wieder auf den Beinen ist, und der Schnee ist überall zwischen Rucksack und Rock und Hemd und in den Ärmeln, und die Wollhandschuhe sind auch ganz nass. Auch scheint die Sonne nicht mehr, und in der fahlen Beleuchtung sieht man kaum, ob es abwärts oder aufwärts geht. Und dann kracht vielleicht noch die Bindung, und es ist komisch, dass man vierzig Minuten dazu braucht, die Sache in Ordnung zu bringen, während der Parsenn-Patrouilleur in vier Minuten spielend damit fertig wurde. Die Hände sind nun ganz steif, und in den nassen Handschuhen wird man auch nicht warm, eigentlich ist man recht müde und steif, und die Stimmung ist gar nicht so gut, wie vorher. Die Kameraden fluchen entweder, wenn sie besser fahren können und keine Bindung gebrochen haben, oder sie jammern, wenn es ihnen noch schlechter geht.

Das ist so die Situation, wo gern noch ein Unfall dazu kommt. Dann ist im Handumdrehen in Ratlosigkeit und unfruchtbare Diskussion über die Möglichkeit eines weiteren Vorgehens eine wertvolle Stunde verloren, es fehlt die Ausrüstung und die Kenntnis, einen praktischen Rettungsschlitten rasch zu konstruieren, und der Unfall, der bei geübten Berggängern vielleicht überhaupt nicht vorgekommen wäre, kann schwere Folgen haben. Aber solche leichtsinnigen Touren werden viel mehr unternommen, als man glaubt, und wenn man noch an die Lawinengefahr denkt, in die sich die Leute oft begeben, so muss man schon annehmen, dass nicht nur Kinder einen Schutzengel haben, sonst gäbe es noch mehr Unfälle. Ungenügende Ausrüstung, Mangel an Training und daraus folgende Übermüdung, Unkenntnis des Tourengebietes, Unkenntnis der Gefahren und leichtsinniges Sich-ihr-aussetzen sind die Ursachen eines grossen Teils der winterlichen Bergunfälle. Diese Gefahrenquellen zu vermindern und vor allem ein gesundes Verantwortungsgefühl sich selber und andern gegenüber zu schaffen, daran sollen neben den Sportverbänden auch die Skischulen und Skilehrer kräftig mitarbeiten.

### 10 Gebote für Skischüler

Als mir der Herr Redaktor mitteilte, ich solle doch noch 10 Gebote für Skischüler aufstellen, dachte ich, das sei bald gemacht. Als ich dann aber daran ging, merkte ich, das Ding sei nicht so einfach. Und weil ich nicht recht wusste, mit welchem Gebot ich beginnen wolle, schrieb ich einmal ein paar der Ratschläge und Mahnungen auf, die ich meiner Erinnerung nach den Schülern am häufigsten sagen muss.

Also: Ziehen Sie bitte nicht den linken Ski an den rechten Fuss an; fassen Sie die Stöcke nicht in der Mitte oder oben am Knopf, sondern fahren Sie von unten her in die Schlaufe hinein, damit ihre Hand bequem und fest Halt hat; treten Sie nun ruhig fest auf, wir gehen hier nicht auf Eiern; vergessen Sie aber doch nicht, dass Sie die langen Bretter an den Füssen haben, versuchen Sie nicht, einen preussischen Takschritt zu klopfen; glauben Sie ja nicht, Sie be-

herrschen das Gehen auf Skiern, weil Sie das Spazierengehen schon vor 20 Jahren gelernt haben; ruhen Sie nicht, bis Sie den richtigen Rhythmus heraushaben, indem Ihr Körpergewicht sich elastisch und fliessend von einem Ski auf den andern schiebt, immer aufgefangen und weitergegeben mit federn dem, weit nach vorn gedrücktem Knie, vergessen Sie nie, dass richtiges Gehen die Grundlage des ganzen Skilaufs ist; lassen Sie die Arme auch mitarbeiten, helfen Sie nach mit den Stöcken, aber hängen Sie sich nicht dran, stossen Sie nur nach vorwärts, und vor allem: tun Sie um Gottes willen nicht so steif, als ob Sie aus einem Meccano-Baukasten herausgestiegen wären; und gleiten Sie beim Gleitschritt, hüpfen Sie nicht, gleiten Sie, gleiten Sie, nun fahren Sie schon auf einem Bein und dann auf dem andern, immer länger, und immer ruhiger; und warum vergessen Sie schon wieder, das Knie nach vorn zu drücken?

Und rudern Sie nicht mit den Armen in der Luft herum beim Fahren, als wären Sie ein Paddelboot; halten Sie die Stöcke ruhig und nach hinten, machen Sie keine Balancierstange daraus; korrigieren Sie das Gleichgewicht aus den Hüften heraus; und zum elften und zwölften Male: warum machen Sie wieder so bocksteife Storchenbeine, warum denken Sie nicht daran, das Knie nach vorn zu drücken? Hasten Sie nicht, zapeln Sie nicht, erschrecken Sie doch nicht, wenn auch einmal die Bretter beginnen zu laufen!

Und ziehen Sie nicht schon die Hosenbremse, bevor Sie überhaupt im Laufe sind! Wenn das Gleichgewicht aber schon einmal unwiederbringlich verloren ist: sperren Sie sich nicht länger, versteifen Sie sich nicht, fallen Sie nicht hin wie eine Stabheuschrecke, die sich totstellt oder wie eine Bockleiter, die umkippt, sondern wie eine Katze: alle Glieder schön versammelt, den Kopf eingezogen, alle Muskeln bereit, einen Stoss zu parieren; und machen Sie kein langes Theater beim Aufstehen: 1. Glieder numerieren, 2. Füsse hangabwärts, 3. Ski horizontal, 4. Füsse ganz nah an den Leib ziehen, dann stehen Sie 5. schon wieder auf den Brettern, bevor

Sie gemerkt haben, dass Sie sich anstrengen mussten.

Morgens Sie nie, probieren Sie nicht, mit Teufels Gewalt irgendeinen Bogen oder einen Schwung herumzubringen, wenn es einfach nicht gehen will. Fangen Sie lieber nochmals von vorn an. Schauen Sie nicht ständig auf die Bretter hinab, wenn Sie damit irgend etwas anstellen wollen, die kommen schon allein nach, kümmern Sie sich überhaupt nicht mehr darum; fahren Sie auch einmal ohne Stöcke, bücken Sie sich während der Fahrt nach einem Handschuh, versuchen Sie, unter einem ganz niedrigen Stocktor durchzukommen, hüpfen Sie auch über einen Stock, der quer in der Bahn liegt, probieren Sie, auf einem Bein zu fahren und zu hüpfen; machen Sie Skifangis und tausend andere Dinge, bis Sie wieder ganz vergessen, was Sie je über Skilauf gelesen und gehört haben...

Das sind nun nur so ein paar Sachen, die man dem Anfänger etwa zu sagen hat. Wenn ich diesen Salat so ansehe, so muss ich gestehen, dass es nicht so einfach ist, zehn Gebote zu machen. Man muss den lieben Gott eigentlich bewundern, wie er dazumal für die Israeliten das so klipp und klar fertiggebracht hat. Aber vielleicht ist es doch so, dass man in bezug auf Gott anbeten, Vater und Mutter ehren, töten, stehlen, ehebrechen und sich gelüsten lassen usw. die Menschen eher über einen Leisten schlagen kann als beim Skifahren. Hier sollte man eigentlich für jeden einzelnen besondere Gebote schaffen.

Richtig Skifahren heisst meiner Ansicht nach, sich so auf den langen Brettern bewegen, dass man den grössten Genuss davon hat. So werden denn Schnee und Gelände, körperliche und seelische Verfassung, ja sogar die augenblickliche Stimmung des Skiläufers ihre besonderen Gebote aufstellen. Mag nun jeder, dem es gefällt, aus den paar Mahnungen und Ratschlägen, die ich vorhin nannte, jene aussuchen, die ihm passen. Wer mich nach allgemeinverbindlichen zehn Geboten fragt, dem bekenne ich, dass ich deren nur eines kenne, das alles andere in sich schliesst: Liebe den Skilauf, auf dass Dir seine Wunder aufgehen!