

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 15 (1939-1940)
Heft: 4

Artikel: Drei Skilektionen. II. auf was es beim Skifahren ankommt
Autor: Surava, Peter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1066480>

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: 15.02.2026

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

Drei Skilektionen

II. Auf was es beim Skifahren ankommt

Von Peter Surava

Zeichnungen vom Verfasser

Liebe Annemarie,

eigentlich bin ich fast zu müde zum Schreiben. Skilehrer zu sein, ist nicht immer ein Vergnügen. Am Vormittag hatte ich eine Engländerklasse. « Will you teach us christis ? » Ja, Christis, Christis ! Mit diesem Vogel im Kopf reisen diese Leute in die Schweiz, und sie wollen Christis machen, bevor sie überhaupt auf den Brettern stehen können. Da steigen sie auf die Hügel hinauf, fahren los, setzen mit Mut und manchmal mit Wut zum Kristiania an und — fliegen hin, dass es oft nur so kracht. Vorgestern machte ich mit einem Holländer die Parsennabfahrt. Er wollte sie einfach machen — tot oder lebendig. Und er möchte sie ! Eine Skispitze, eine verschürfte Hand und sämtliche Regenbogenfarben unter den Hosen waren die reiche Ernte des Tages. Dazu eine zerbrochene Brille und eine plattgedrückte Taschenuhr.

Das ist die grösste Plage mit allen Skischülern ! Die Leute wollen immer möglichst schnell stemmen und Schwünge machen, bevor sie überhaupt richtig fahren können.

Liebe Annemarie, nehmen Sie nun bitte einen Zettel und schreiben Sie auf:

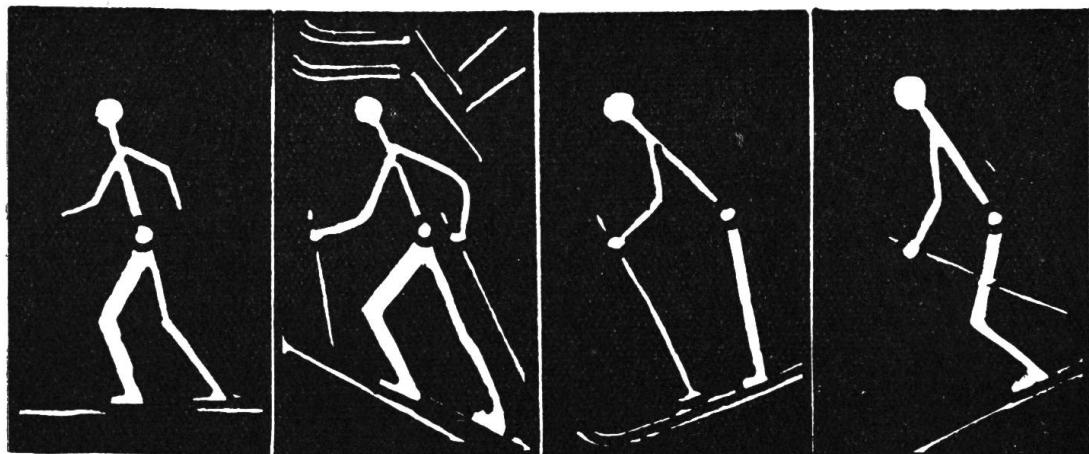
1. *Gehen — Steigen*
2. *Fahren*
3. *Bremsen*
4. *Lenken*

Diesen Vers lernen Sie brav auswendig oder stecken ihn in Ihre Skijacke, und wenn Sie skifahren gehen, halten Sie sich genau an dieses Übungsprogramm. Ich sage Ihnen: Es wird Wunder wirken und vielleicht heimliche Tränen und hundert Stürze ersparen.

Ach, ich wollte Ihnen ja noch erzählen, warum ich heute so müde bin. Zuerst zwei Stunden mit diesen unzähmbaren Engländern und dann die Privatstunde mit Mister B. Das ist nämlich etwas für sich. Mister B. ist 65 Jahre alt und hat letzten Winter angefangen zu skifahren. In unzähligen Privatstunden habe ich es fertig gebracht, dass er auf einen winzigen Hügel steigen und in tiefster Arlbergerstellung die Abfahrt machen kann. Die Stunde bezahlt er mit einem Pfund. Es ist aber auch eine Heidenarbeit, denn Mister B. wiegt 200 Pfund und fällt oft um. Die Pfund, die er mir gibt, sind mir lieber.

Nun aber soll ich Ihnen schreiben, wie Sie am schnellsten gut skilaufen lernen ! Wahrlich keine leichte Aufgabe, das heisst eine leichte Aufgabe, wenn ich Sie am Übungshang in die Kur nehmen könnte. Auf dem Papier ist das schon schwieriger. Sie wissen ja — bei uns in den Bergen müssen die Kinder nur im Winter zur Schule, und ich bin mich, weiss Gott, besser gewohnt, eine Mistgabel oder die Skistöcke in den Fingern zu haben als eine Feder.

Aber ich will es trotzdem versuchen. Ich kann Ihnen keine gelahrte Skitechnik aufschreiben, aber ich will Ihnen all das erklären, was wichtig ist und worauf es wirklich ankommt. Es gibt viele Skifahrer, die « überall durchkommen », wie sie sagen. Aber man darf nur nicht zuschauen wie ! Gewiss, man soll überall durchkommen, aber korrekt und mühlos ! Dazu braucht es keine Quersprünge.

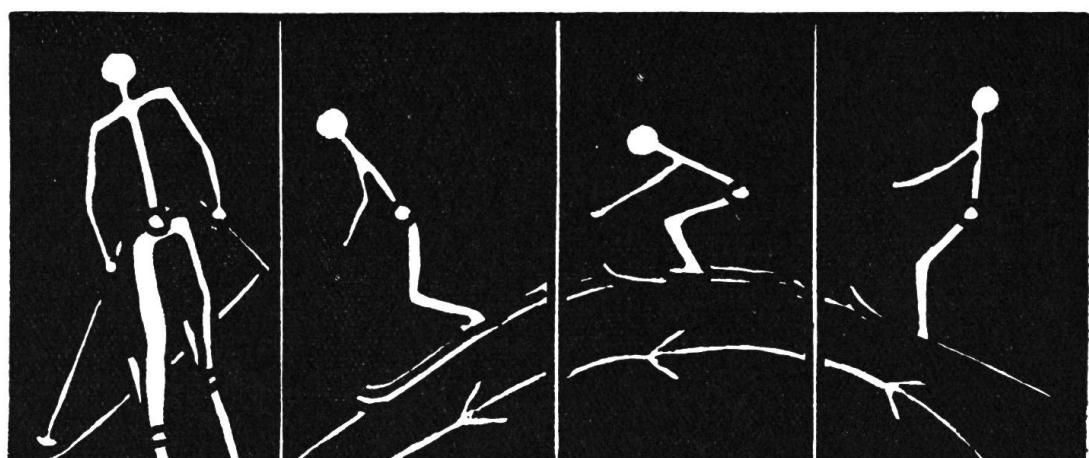


1. Gehen

2. Steigen

5. Falsche Fahrstellung

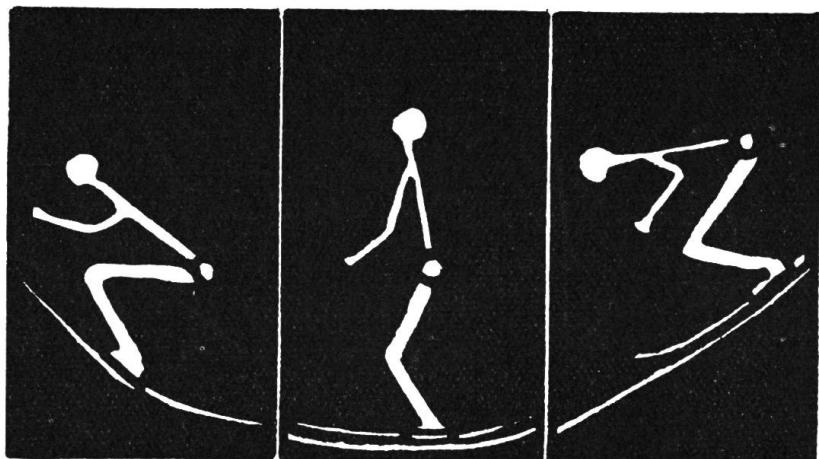
4. Gute Fahrstellung



5. Schrägfahrt

6. Wellenfahrt

Anmerkung:
Das belastete Rein
ist dick gezeichnet



7. Muldenfahrt

keine Rennschritte und keinen sogenannten «Temposchwung». Übrigens lassen Sie sich nie von diesem letzten Zauber-

wort imponieren, über das so viele Sonntagsskifahrer allerlei Märchen erzählen. Ein Temposchwung ist nichts anderes als



Bei Erkältungen

und ihren Erscheinungen wie Kopfweh, Fieber, Gliederschmerzen, Müdigkeit nimmt man 1-2 Tabletten

~~Contra-Schmerz~~



FLORIDA, fein, mild
ein Weber-Stumpen von
ganz besonderer Güte.
In der runden Büchse
Überall offen erhältlich.
Das Stück zu 10 Rp.

WEBER SÖHNE A.-G., MENZIKEN

ein aus grossem Tempo gezogener Kristania.

Es gibt Leute, die zum Vergnügen skifahren, und es gibt solche, die es tun, weil es Mode ist und sich sonst gut macht. Man muss doch schliesslich in Gesellschaft darüber « reden » können! Die einen lernen es schnell, andere überhaupt nie !

Früher, als es weder eine Arlberger-technik noch eine schweizerische Skischule gab, musste jeder selbst sehen, wie er das Skilaufen erlernte. Man stieg mit vieler Mühe auf einen Hügel, rutschte bei jedem Schritt drei zurück, fuhr dann ab und flog auf die Nase oder sonst einen exponierten Körperteil. Dieser Vorgang wiederholte sich solang, bis man es einfach konnte. Man lernte vieles auf diese Art — aber leider eine Menge falsches Zeug. Dann kamen die Jahre der Entwicklung und des ewigen Streites um die richtige Technik. In den letzten Jahren hat sich nun die schweizerische Einheitstechnik herauskristallisiert. Diese ist für uns Skilehrer zum festen Begriff geworden; denn sie hat ihre Richtigkeit immer wieder durch die Praxis bewiesen. Nicht einig ist man sich über die Lehrmethodik und wird es hoffentlich auch nie werden; denn dadurch würde dem Skilehrer die Möglichkeit genommen, individuell und seiner Erfahrung gemäss zu unterrichten.

1. Gehen

Ich sehe es den Leuten meistens schon am Gehen an, ob sie fahren können oder nicht. Bevor man fahren will, muss man gehen können.

Wir können es leider nicht ohne ein bisschen trockene Theorie machen, liebe Annemarie.

Stellen Sie sich also neben mich! Skis parallel und geschlossen. Nun schieben Sie ein Bein um einen Schritt vor und lassen zugleich den Körper nach vorn fallen, so dass das Körpergewicht von diesem vorgeschobenen Bein getragen wird. Dann strecken Sie langsam das vordere (belastete) Bein und ziehen das hintere locker nach vorn, so dass dieses nun das

Körpergewicht auffangen muss. Die Skis dürfen Sie beim Gehen nicht heben. Die Stöcke sind nahe bei den Füßen einzusetzen, und man soll sich nicht darauf stützen, sondern sie nur zum Abstossen benutzen.

Wenn man den Rhythmus herausgefunden hat, kann man zwischen den einzelnen Schritten den vordern Ski (belastet!) ausgleiten lassen — so ergibt sich der Gleitschritt, der sich auf einer sanft geneigten Ebene wunderbar üben lässt und eine vorzügliche Gleichgewichtsschule ist.

Diese Art zu gehen ermöglicht den Muskeln eine fortlaufende Entspannung und Durchblutung, wodurch Ermüdungserscheinungen fast ganz wegfallen.

Steigen

Ich habe bei jeder Skitour Leute hinter mir, die zuerst unzufrieden sind, weil ich zu langsam steige. Tatsächlich werde ich in der ersten halben Stunde von den meisten Partien überholt und mitleidig belächelt, wenn ich gemütlich meine Pfeife rauche und im Zeitlupentempo vor meiner Klasse gehe. Aber in der zweiten Hälfte des Aufstiegs lache ich! Da müssen die Gipfelstürmer rasten, Kirschzuckerchen schlecken, haben keinen Atem mehr und sind schon müde vor der Abfahrt. — «Peter, Sie steigen mir zu langsam! Ich wette, dass ich eine Stunde vor Ihnen auf der Hütte bin.» Der Herr war tatsächlich vor mir oben, ich aber dafür zuerst unten, denn der hastige Aufstieg war ihm in die Knie gefahren. Warum muss auch immer pressiert werden? Der Aufstieg ist das beste Körpertechning, er soll Erholung, nicht Anstrengung sein. Freuen wir uns dabei an der Landschaft, am Schnee und am Himmel, dann wird das Skifahren zur schönsten Quelle körperlicher und geistiger Erholung.

Steigt man ohne Felle, so tritt man etwas kräftiger auf, und was noch wichtiger ist: Der Körper lehnt weiter nach vorn, dadurch gleitet man nicht rück-



Es ist gewiß keine leichte Aufgabe, die Beschwerden der Kundinnen mit entwaffnend höflicher Miene entgegenzunehmen. Manch liebe Mitmenschen schießen bei ihren Reklamationen zu leicht übers Ziel hinaus. Aber diese Frau hat auf ihrem schwierigen Posten noch nie die Nerven verloren. Immer ist sie die Liebenswürdigkeit selbst — und auch die aufgeregteste Kundin kann sie nicht aus der Ruhe bringen. Sie weiß das Leben lächelnd zu meistern und kennt die Macht eines freundlichen Wortes in der richtigen Situation. Für sie gibt es keine Tage, an denen sie unpäflich, mißmutig oder launisch ist. Die neuzeitliche „Camelia“-Hygiene schützt auch Sie vor allen Unannehmlichkeiten. „Camelia“ besteht aus vielen Lagen feinsten, weicher „Camelia“-Watte und ist daher saugkräftig, leicht zu wechseln und diskret vernichtbar. Der einzigartige „Camelia“-Gürtel sorgt für beschwerdefreies Tragen.

Camelia
+
Schweizer Fabrikat

Rekord	10 St.	Frs. 1.30
Populär	10 St.	" 1.60
Regulär	12 St.	" 2.50
Extra stark	12 St.	" 2.75
Reisepackung	5 St.	" 1.40

Die ideale Reform-Damenbinde

In allen einschl. Geschäften, sonst. Bezugsquellen nachweis durch Camelia-Fabrikation St. Gallen

*Zur
Erreichung
des
Gipfels*

WIRD IHNEN EIN
SEHR WIRKSAMES TONISCHES MITTEL
BEHILFICH SEIN

VIN de VIAL

IN ALLEN APOTHEKEN DER SCHWEIZ ERHÄLTLICH
DEPOT GÉNÉRAL: UHLMANN-EYRAUD.S.A.GENÈVE



CLICHÉ FABRIK

Predigerplatz 2/8 Telephon 25090

wärts. Der Treppenschritt und der Grätschritt werden für kleine, steile Stellen verwendet. Der letztere ist unschön und mühsam.

So, Annemarie, nun können Sie gehen, gleiten und steigen! Jetzt beginnt das

2. Fahren.

Du heiliger Strohsack! Was man da alles für Stellungen sehen kann! Von der Maierisli- bis zur Nussgipfelstellung sind alle Variationen vertreten. Ohne eine gute Fahrstellung gibt es keinen rechten Skilauf.

Vielleicht ist es am einfachsten, wenn ich Ihnen zuerst sage, wie man es nicht machen soll. Falsch ist:

Stöcke nach vorn halten, Kinn auf die Knie auflegen, Knie nach hinten drücken oder fast auf den Brettern sitzen.

Die Norweger zeigten uns zuerst die ganz aufrechte Fahrstellung. Dann brachten die Arlberger ihre « Hocke ». Für unser Gelände ist keine dieser Stellungen geeignet. Besonders die Arlbergerhocke, die alle Muskeln aufs äusserste spannt und einem den Bauch auf die Knie drückt, ist ganz verfehlt. Hier liegt nun einmal die Wahrheit ausnahmsweise in der Mitte (nicht: wie immer, denn dieses Sprichwort ist gewöhnlich nur eine faule Ausrede, wenn man sich nicht mit einem Problem auseinandersetzen will).

Also aufpassen: Füsse zusammen, linker Fuss etwas vor, Körper entspannt in die Knie fallen lassen, Knie stark nach vorn drücken ohne die Absätze zu heben.

Der Körper « hängt » in den Knien. Alle Muskeln sind bereit, zu reagieren — sich anzuspannen oder zu dehnen, je nach Gelände und Notwendigkeit.

Nun aber hinauf auf einen kleinen, harmlosen Hügel mit einem freien Auslauf; denn Bäume und Lattenzäune sind ja bekanntlich magnetische Anziehungspunkte für Anfänger. Ich habe mir alle Mühe gegeben, herauszufinden, welche Naturgesetze hier walten — leider ohne Erfolg. Man muss sich mit der Tatsache abfinden, dass der Anfänger erbarmungs-

los von Hindernissen angezogen wird, auch wenn man ihn in einer ganz andern Richtung anfahren lässt.

Und jetzt fahren wir los, Annemarie! Beginnen Sie mit zwei bis drei Gehschritten, gehen Sie über zum Gleitschritt, und wenn die Bretter von selbst weiterfahren, dann drücken Sie die Knie nach vorn, halten Sie die Stöcke nach hinten (nach hinten, gopfriedstutz!) und dann Ski-Heil zur ersten Abfahrt! Unten schön auslaufen lassen; denn Sie können ja noch nicht bremsen. Würden Sie es trotzdem versuchen — Sie lägen sofort auf der Nase.

Drehen Sie sich jetzt um, und beschauen Sie Ihre Spur. Sie ist ein getreuer Spiegel des Könnens. Schnurgerade soll sie daliegen: *eine Linie!* Das Gleichgewicht soll nicht durch eine breite Leiterwagenspur gehalten werden, sondern durch vorgedrückte Knie und Balance in den Hüften.

Und nun beginnt die Fahrschule, zwei oder drei Tage lang. Lassen Sie sich nicht beirren, wenn Ihre Freunde schon längst Stemmbögen oder Kristianias machen — wir werden sie noch lang einholen! Ja, wir — denn jetzt brauchten Sie nicht nur eine schriftliche Skilektion, sondern wirklich einen Skilehrer. Aber einen richtigen, der aus Freude und Liebe zum Sport Unterricht erteilt und dem ein gelungener Stemmbogen wichtiger ist als ein schmelzender Tango beim Five o'clock tea und eine Bügelfalte in der Keilhose, an der man sich rasieren kann.

Sie haben doch den Luzi auch gekannt? Den sollten Sie jetzt sehen können! Er trägt enggeschnittene Keilhosen, dass er gehen muss wie eine Spitzentänzerin, und am Handgelenk hat er ein dünnes, goldenes Kettchen, dazu einen riesigen Ring mit blauem Stein am Mittelfinger. Alles geschenkt von Miss Silly. Uns schaut er überhaupt nicht mehr an vor Hochmut. Mich nimmt nur wunder, ob die Miss auch so fond of him wäre, wenn sie ihn im Sommer als muratore sehen könnte! Da hat er dreckige Manchesterhosen an, die von allein stehen können, und er riecht nach Stall und

Nervenverbrauch wie noch nie!

Revolution und Krieg - beides schon dagewesen. Was aber heute zur Vernichtung des Menschen eingesetzt wird, ist grauenhafter denn je.

Und was wir - ohne direkt beteiligt zu sein - vor die Augen und zu Ohren bekommen durch Zeitung, Kino, Bild und den alles übertönen Radio - das gab es überhaupt noch nie.

Darum ist auch die Nervenbeanspruchung heute ungeheuerlich, um so mehr, als unsere Nervenzellen sich ja bekanntlich nicht von selbst erneuern wie die Zellen des Blutes, diejenigen der Haut, sondern unser ganzes Leben lang dieselben sind.

Schonen wir deshalb unsere Nerven, nähren und stärken wir sie durch das immer wieder neu bewährte Nervennähr- und Stärkungsmittel Elchina nach Dr. med. Scarpatetti und Dr. Hausmann.

**Orig.-Fl. Fr. 3.75, Doppelfl. Fr. 6.25, Kurpackung Fr. 20.-
In den Apotheken.**

Hei, wie das gut tut, sich bestrahlen zu lassen: man fühlt sich frisch und munter und sieht jeden Tag so aus, als käme man eben aus den Skiferien zurück! Die Belmag-Bergsonne, die von A-Z in der Schweiz hergestellte Quarzlampe, ist unübertroffen! Aufklärungsschrift durch Belmag, Zürich, Bubenbergstrasse 10.



BROWA enthält:

1. Reines Bienenwachs, speziell zum Nähren und Konservieren der Parkett- oder Linoleumböden.
2. Carnauba-Wachs, das hochwertige Produkt der brasiliensischen Carnauba-Palme, ein äusserst zähes Wachs mit den grossen schutzfilmbildenden Eigenschaften.

Diese beiden Edelwachse bilden neben andern hochwertigen Zugaben die Hauptbestandteile der ausserordentlich guten Browa-Hochglanzpolitur.

Browa ist das Spitzenprodukt des führenden Schweizer Hauses der Wachs-Branche und nachgewiesen die sparsamste Schönheitspflege für Ihre Böden.

½ kg Büchse : Fr. 1.70
 1 kg Büchse : Fr. 3.20
 5 kg Büchse : Fr. 15.-
 überall erhältlich.

BROWA
Hochglanz-Politur
 für Linoleum, Inlaid und Parkett
 Fabrikanten: Brogle's Söhne, Sisseln/Aargau

Mist. Jetzt aber ist er parfümiert und hat lackierte Fingernägel. Ja, ja — unser Pfarrer hat schon recht: Wo die Fremdenindustrie Trumpf ist, werden die Einheimischen verdorben.

Ein guter Skilehrer wird Sie fahren lehren ohne einen einzigen schweren Sturz. Mit Umsicht und Liebe wird er leichte, auslaufende Hügel aussuchen, dann etwas steilere und solche mit kleinen Mulden und Wellen. Er wird lustige Spiele erfinden, damit Ihnen nicht langweilig wird: Nastücher auflesen während der Fahrt, von einem Bein auf das andere treten, auf einem Bein fahren, mit drei Stöcken ein Tor machen und unten durch fahren, Ski in der Fahrt öffnen und schliessen; je nach Gelände und Schnee wird er Sie in der hohen, mittleren oder tiefen Fahrstellung fahren lassen, und vor allem — wird er Sie mit Geduld und Gewissenhaftigkeit lehren, schräg am Hang zu fahren.

Die Schrägfahrtstellung ist ein Prüfstein und die Grundlage für jeden weiteren Erfolg überhaupt. Wird sie nicht richtig ausgeführt, ist Hopfen und Malz verloren. So viele Skifahrer machen keine rechten Fortschritte, weil es hier nicht klappt.

Das Körpergewicht ruht auf dem unteren (talseitigen) Ski, der obere Ski ist etwas vorgeschoben und der Körper knickt sich in der Hüfte leicht nach aussen (vom Hang weg). Diese Stellung ist die Ausgangsstellung für den Stemmbogen und eine gute Vorübung für den Kristiania.

Nun haben Sie ein Übungsprogramm in konzentrierter Form. In meinem nächsten Briefe will ich Sie lehren zu bremsen und Bögen und Schwünge zu machen.

Denken Sie stets daran: Eines nach dem andern!

Bis dahin grüsse ich Sie herzlich.

Ihr

Peter Surava.