Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 15 (1939-1940)
Heft: 5

Artikel: Drei Skilektionen. III. das Bremsen; Bögen und Schwünge
Autor: Surava, Peter
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1066493

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: 05.02.2026

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

Drei Skilektionen

III. Das Bremsen; Bögen und Schwünge

Von Peter Surava

Zeichnungen vom Verfasser

Liebe Annemarie !

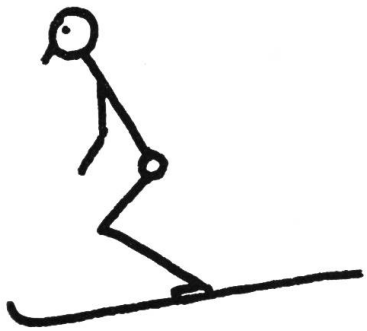
Machen Sie sich keine Sorgen wegen einer kleinen Fussverstauchung ! Das ist schon ganz andern Leuten passiert als Ihnen. Letzten Winter hatte ich ein feines Engagement auf Weihnachten, und drei Tage vorher habe ich mir beim Trainieren tüchtig den rechten Fuss verstaucht. Da gibt es nur eines : Sofort und einen ganzen Tag ohne Unterbruch ganz heisse Umschläge, dann wird Ihr Fuss bald wieder in Ordnung sein. Es gibt zwar immer noch Leute, die auf kalte Umschläge schwören, obschon dabei die Verstauchung doppelt so langsam heilt. Später nehmen Sie Papas Kirschflasche und reiben sich jeden Abend und jeden Morgen den Fuss mit Sprit ein, das stärkt die Muskeln und Bänder.

Und nachher nur wieder frisch drauflos gefahren ! Ja, der Pulverschnee ist schon grössern Kanonen zum Verhängnis geworden. Früher — als es noch keine Pisten gab, da hat man geschmunzelt, wenn von Pulverschnee die Rede war. Heute aber muss ich immer wieder staunen, wie wenig Leute im Neuschnee fahren können. Seit es Pisten gibt auf der Welt, ist das Skifahren ein Massensport geworden. Auf der Piste kann eben jeder fahren, die Schwünge gelingen leichter, und diese Abfahrten haben meistens den Vorteil, dass eine Bahn oder ein Funi 30 oder 40 Sportbegeisterte den Berg hinaufzieht, sie auf dem Gipfel ausspeit und wieder abfahren lässt. Unten im Tal wird die Bahn von neuem gestürmt, und wenn einer die Abfahrt sechsmal im Tag gemacht hat, dann ist er ein Held. Aber noch lange kein guter Skifahrer ! Mag er seine Kristianias noch so elegant in der vorgeschriebenen Kurve absolvieren; er soll einmal mit mir aufs Stätzerhorn hinaufkommen, und ich will ihm beweisen, dass er noch keine Ahnung vom richtigen Skilauf hat. Immer wieder habe ich gesehen, wie die besten Pistenraser im Neuschnee zu Skisäuglingen wurden.

Darum : Alle Skiübungen nicht nur auf abgefahrenem Schnee, sondern auch im Neuschnee üben !

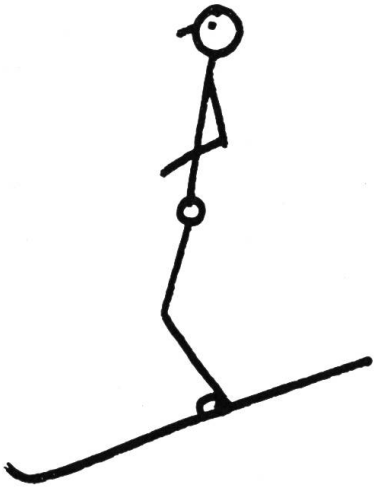
Unterdessen können Sie in Ruhe meine dritte und letzte Skilektion studieren.

Wenn ich hin und her überlege, was eigentlich das Wichtigste beim Skifahren ist, dann komme ich immer wieder auf die *Gewichtsverlegung* zurück. Ich habe viele Skilehrbücher durchgelesen, aber nie etwas davon gefunden. Wohl wird viel vom Gleichgewicht geredet, was sicher auch seine Bedeutung hat. Wesentlicher aber, und für die Beherrschung der Skis von allergrösster Bedeutung, ist die Gewichtsverlegung. Ich meine damit die Fähigkeit, das Körpergewicht von einem Ski auf den andern zu wechseln oder dasselbe auf den vordern (Vorlage) oder auf



1. Vorlage

den hintern Teil (Rücklage) der Bretter zu verlagern. Darum habe ich Ihnen in meinem letzten Briefe so viele Fahrübungen aufgezählt : Auf einem Bein fahren, Gewicht von einem Ski auf den andern verlegen usw.



2. Rücklage

Bei der Bogen- und Schwungschule, zu der wir in diesem Briefe zu sprechen kommen, werden Sie erst recht sehen, wie wichtig die Gewichtsverlegung ist. Zuerst aber müssen Sie lernen zu bremsen, denn ein Skifahrer, der nicht bremsen kann, ist wie ein Autofahrer, den man auf die Fahrt schickt und ihm nur den Motor ankurbelt und den Gashebel zeigt. Die Skis dürfen nicht Sie, sondern Sie sollen die Skis beherrschen !

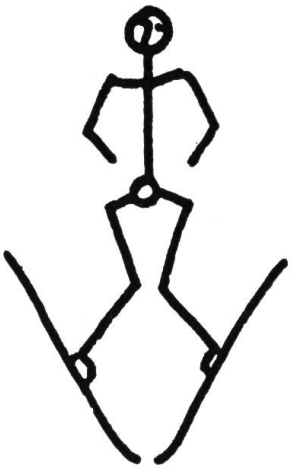
Also los, ziehen Sie Ihre Skis gleich in der Stube an ! Wir wollen die Bremsstellung (Stemmstellung) gleich zuerst auf dem Trockenen einmal üben. Ungezwungene, etwas tiefe Fahrstellung — Knie ganz stark nach vorn schieben und die hintern Skienden auseinanderdrücken. Die Spitzen bleiben zusammen, ohne sich zu berühren. Das Körpergewicht liegt gleichmässig auf beiden Skis. Nicht vorhangen mit dem Oberkörper — Hüfte vorschieben ! Wichtig : Absätze bleiben unten !

Jetzt aber auf den Schnee an einen sanften Hang ! Nehmen Sie gleich zu Beginn die Stemmstellung ein, lassen Sie sich von einem Freund einen kleinen Stoss in den Rücken geben und fahren Sie ab! Führen Sie die Skis flach auf dem Schnee. Und jetzt heisst es üben ! Wir sind vielleicht am schwierigsten und verhängnisvollsten Punkte der ganzen Skifahrerei angelangt. Stemmübungen sind kein Vergnügen, wir wollen es offen zugeben. Doch hier gibt es nichts zu rütteln. Üben und nochmals üben !

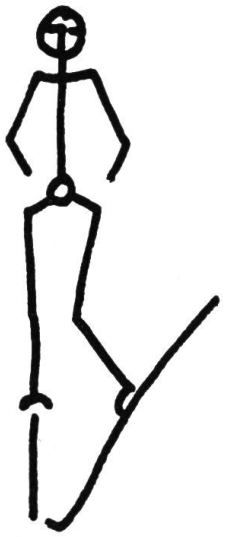
Ein paar Tannenzweiglein in Abständen von etwa sechs Metern in den Schnee gesteckt tun gute Dienste. Man fährt geschlossen bis zum ersten, beginnt zu stemmen und bleibt in der Stemmstellung bis zum zweiten, dort nimmt man in der Fahrt durch Hochgehen die Bretter wieder zusammen, und so wird von der Fahrstellung in die Stemmstellung gewechselt und umgekehrt. Zuletzt probiert man in einem ziemlich steilen Hang die Fahrt mit einfacher Stemmstellung ganz abzustoppen. Es muss gelingen !

Gelingt es, dann, liebe Annemarie, sind Sie bogenreif geworden. Ohne einen saftigen Muskelkater wird es auch nicht abgehen. Aber nur nicht faulenzen deswegen ! Jetzt erst recht weiter trainieren, dann vergeht er am schnellsten.

Nun fange ich wieder an zu schulmeistern. Mein Grossvater hat immer gesagt, an mir sei ein Lehrer verloren gegangen, und es sei schade, dass ich nicht nach Chur ans Seminar sei. Dann wäre



3. Beidseitiges Stemmen (Pflug)



4. Einseitiges Stemmen

doch einer von uns etwas Rechtes geworden. Aber ich will lieber in Sonne und Sturm draussen stehen als in einer Schulstube auf meine Pensionierung warten. Ja, in der Freiheit unserer Berge will ich ein Schulmeister sein, und es ist meine Freude und mein Stolz, vielen Menschen das Skifahren zu lehren, damit sie sich freuen können an all dem Schönen, das uns der Herrgott mit dem Winter geschenkt hat.

Es gibt Bogen und Schwünge, und es gibt eine Menge Arten und Abarten. Ich will und kann Ihnen nicht alles aufzählen und erklären. So beschränke ich mich auf das, was wichtig ist. Von allen Richtungsänderungen ist der Stemmbogen die bedeutendste. Es gab zwar eine Zeit, wo man glaubte, ohne ihn auszukommen und ihn aus dem Lehrprogramm entfernen wollte; doch der Versuch misslang kläglich. Wohl kann man auf einem abgefahrenen Idiotenhügel oder auf einer guten Piste ohne ihn durchkommen; aber eine richtige Skitour mit wechselnden Schneeverhältnissen kann man sich ohne den Stemmbogen nicht vorstellen.

Sein Name sagt bereits, um was es geht : Einen Bogen zu machen in der Stemmstellung. Es gibt einen beidseitigen und einen einseitigen Stemmbogen. Die Bezeichnung ist so gemeint, dass mit beiden Skis gestemmt wird oder nur mit einem. Beim ersten geht man aus der Fahrt in die Stemmstellung, und *ohne* diese zu verlassen erreicht man durch Körperdrehung gegen den bogenäussern Ski einen Bogen. Die Schweizerische Einheitstechnik behandelt diese Art Stemmbogen (auch Schneepflugbogen) nebensächlich, und er wird oft gar nicht mehr gelehrt, weil er meistens verkrampft ausgeführt wird und zuviel Kräfte verbraucht.

Der richtige Stemmbogen (einseitig) wird aus der Schrägfahrtstellung (also nie in der Fallinie !) angesetzt. Erinnern Sie sich gut, liebe Annemarie : Gewicht auf dem untern Ski, oberer Ski etwas vor und vom Hang *weg* lehnen. In dieser Fahrstellung bringt man den obern (bogen-

Plag sie nicht, gib ihnen Jemalt.

Gesundheit, unser höchstes Gut. In schweren Zeitläuften ist jedermann geradezu verpflichtet, gesund zu bleiben. Wer seinem Körper täglich das nötige Quantum lebenswichtiger Vitamine zuführt, besitzt erhöhte Widerstandskraft gegen Seuchen und Krankheiten.

Jemalt, das wohlschmeckende Malzpräparat mit Zusätzen von Lebertran, Hagebuttenmark und Hefeextrakt, enthält in 30 g. = 3 Esslöffel die für den Erwachsenen nötige Tagesration Vitamine.

In Büchsen zu Fr. 2.25 und 4.50 in allen Apotheken und Drogerien erhältlich.

Dr. A. Wander A. G., Bern

J36

äussern) Ski in Stemmstellung, jedoch *ohne* ihn mit Körpergewicht zu belasten. Nun beginnen sich die Bretter langsam in die Fallinie des Hanges zu drehen. Ist die Fallinie erreicht, wird das Körpergewicht vom innern gegen den äussern Ski hinübergedreht, wodurch der Bogen zustande kommt. Kein Würgen, kein Sich-die-Hüften-Ausschrauben — alles geschieht durch die Gewichtsverlegung. Ist die neue, gewünschte Richtung erreicht, wird der innere Ski aufgeschlossen und von neuem Schrägfahrtstellung eingenommen, aus welcher zu einem weitern Bogen angesetzt werden kann.

Und jetzt aufgepasst: Seine Majestät, der *Kristiania!* Der Wunschtraum so mancher Skifahrer und Anfänger!

Ich habe angefangen, meinen Skischülern kein Wort davon zu sagen, wenn ich mit der Kristiania-Schule beginne. Wenn ich zum vornherein sage, dass jetzt Kristiania geübt wird, haben die Leute den Schlotter in den Knien, bevor sie wissen warum.

Wenn ich in unserm Skilehrer-Lehrbüchlein nachschaue, wie der Kristiania ausgeführt wird, so steht dort der schöne Satz: Die Skis werden in paralleler Stellung aus der Fahrrichtung abgedreht. Schön!

Es ist aber leider nicht so einfach.

Liebe Annemarie, wir kommen nicht darum herum, noch etwas Theorie zu treiben.

Es gibt gerissene und gezogene Schwünge. Die ersten werden durch die Drehmuskeln, also mit Körperkraft erzeugt, die zweiten dagegen mit dem Eigengewicht und der Gewichtsverlegung. Ich müsste Ihnen hier eine lange Geschichte über Trägheitskraft und Beharrungsvermögen erzählen, und am Ende wüssten Sie soviel wie vorher.

Die gerissenen Schwünge brauchen also mehr Kraft und sind auf die Dauer anstrengender als die gezogenen. Wir müssen ja sowieso im Schweiss unseres Angesichts unser Brot essen — also, wenn immer möglich entscheiden wir uns für

Wer rechnet, kauft
«3 Kinder» Frischeier-Teigwaren
An der Ausgiebigkeit und am Nährwert gemessen, sind sie die billigsten. Verlangen Sie ausdrücklich diese Marke. Überall erhältlich.
TEIGWARENFABRIK FRAUENFELD A. G.

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.

das Kraftsparende : Die gezogenen Schwünge.

Es gibt sogenannte « Hilfen », die uns den Kristiania erleichtern können. Eine davon ist das *Anstemmen*. Der Kristiania wird durch die Steuerwirkung des in Stemmstellung gebrachten bogenäussern Skis eingeleitet. Das Resultat ist ein Stemmkristiania. Der Anfang des Schwunges ist genau gleich wie beim Stemmbogen — nur wickelt sich jede Bewegung schneller ab. Statt dass sich der Körper langsam in die neue Fahrrichtung dreht, wird die Drehung rasch ausgeführt und am Schlusse der bogeninnere Ski sofort zugezogen.

Sie werden bald merken, dass der Stemmkristiania ein ganz patenter Kerl ist. Mit ihm kann man nun wirklich fast überall durchkommen, und er lässt einem höchst selten im Stich. Aus langsamer und schneller Fahrt — im guten und schlechten Schnee : Überall ist er zu gebrauchen. Je nach der Schneebeschaffenheit wird man wenig oder stark anstemmen.

Und noch etwas : Sicher haben Sie auch schon gesehen, dass so viele Skifahrer, die sich nicht getrauen, einen Bogen oder einen Schwung anzusetzen, sich mit einer Spitzkehre behelfen. Lachen Sie nicht ! Das ist gar nicht so schlimm. Immer noch besser als ein Sturz; denn man kann nicht von allen Leuten verlangen, dass sie in jedem beliebigen Steilhang Bogen machen können. Eines aber kann man verlangen, dass jeder Skifahrer aus der Schrägfahrt stoppen kann und die Spitzkehre nicht aus sitzender Stellung ausgeführt wird, wie dies meistens geschieht. Nichts einfacher als das !

Fahren Sie in Schrägfahrtstellung durch einen Hang, Ski gut geschlossen und leichte Vorlage. Jetzt lehnen Sie den Oberkörper etwas zurück und — — — ? Fein, nicht wahr ? Die Bretter drehen sich gegen den Hang, und Sie haben den ersten gezogenen Kristiania gemacht. Später drehen Sie noch ganz leicht die Hüften einwärts, und Sie werden sehen, es geht ganz leicht. Nun steigern Sie die Steilheit der Fahrt immer etwas mehr bis zur Fallinie. Aber immer nach rechts und nach links üben, sonst gliedern Sie sich still und unbemerkt in das Heer der Linkskomplexler ein; denn die meisten Skifahrer können Kristianias viel leichter nach rechts als nach links ausführen.

Heute ist mir übrigens etwas passiert. Ich hatte eine gute Klasse in der Skischule, und wir übten Kristiania aus grossem Tempo. Ich fuhr ihn vor, und — weiss der Teufel, was das war — mitten im Schwunge blockierte eine Kante, und ich flog, wie ich in meinem Leben noch nie geflogen bin. Das wäre noch alles nicht so schlimm gewesen; aber ich flog direkt auf den Kopf, und der Schnee war hart und festgefahren. Zum Überfluss brach noch eine Spitze ab.

Ein Skilehrer darf alles, nur umfallen, das darf er nie ! Wenn er einmal doch das Missgeschick hat, das zu tun, was ihm seine Schüler hundertmal vor-

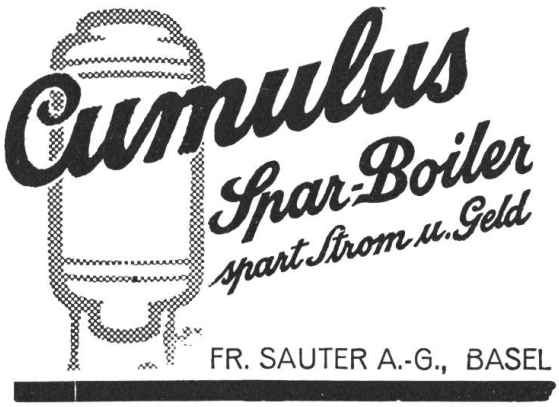
CLICHES JEDER ART FÜR HANDEL, INDUSTRIE UND GEWERBE
PHOTO-VERGRÖSSERUNGEN FÜR ALLE ZWECKE
SCHWITTER A.G
BASEL: ALLSCHWILERSTRASSE 90 • ZÜRICH: KORNHAUSBRÜCKE 7

SUPER-
Raviolini
ALLA MILANESE
in Dosen zu 85 Cts. u. Fr. 1.55
Seethal

Bei Erkältungen

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

Contra-Schmerz



machen und worüber er keine Miene verzieht, dann hebt ein Huronengebrüll und ein Spottgelächter an, wie wenn dies der erste und der einzige Sturz in der Skigeschichte gewesen wäre. Mir war nicht ums Lachen. Der Kopf tat mir weh, und ich hatte eine furchtbare Wut.

Wenn Sie einmal gut Ski fahren, mühelos Wellen und Mulden meistern, Stemmbogen und Stemmkristianias überall ausführen können, dann will ich Ihnen in einer Viertelstunde noch den schönsten Schwung zeigen. Der Schwung des guten Fahrers. Kommen Sie mit mir auf einen steilen Hügel hinauf ! In leichter Schrägfahrt geht's in die Tiefe ! Ski ganz zusammen und grosse Vorlage. Jetzt nur keine Angst : Durchhalten und abwarten. Was passiert ? Die Bretter drehen sich von selbst gegen die Fallinie. Und nochmals : Keine Angst und warten ! Die Bretter drehen sich weiter. Sie haben gar nichts anderes zu tun als die Vorlage beizubehalten und zu warten, bis Ihre Bretter den gezogenen Kristiania beendet haben.

Theorie : Vorlage treibt die Ski gegen die Fallinie. Durch die entstandene Drehung ergibt sich der Schwung, den man je durch leichte oder starke Hüftdrehung unterstützen und beschleunigen kann. Der gleiche Vorgang vollzieht sich, wenn man in der Fallinie die Vorlage verlässt und Rücklage einnimmt.

Probieren Sie's, Annemarie ! Es ist keine Hexerei.

Ich möchte Ihnen noch vieles erzählen, von Geländesprüngen und Telemarks, doch ich habe nun genug geschulmeistert. Wenn Sie mehr wissen wollen, kommen Sie an einem Sonntag zu uns hinauf ! So schön wie im Februar ist es den ganzen Winter nie.

Skiheil ! Und kommen Sie bald !

Ihr

Peter Surava.

P. S. Lesen Sie mein neues Büchlein *Tagebuch eines Skilehrers,* das soeben bei Oprecht & Helbling herausgekommen ist. Sie können noch verschiedenes daraus lernen!