

Zeitschrift: SBB Revue = Revue CFF = Swiss federal railways
Herausgeber: Schweizerische Bundesbahnen
Band: 4 (1930)
Heft: 11

Artikel: Jeder sein eigener Skilehrer = Chacun son propre maître de ski
Autor: Flückiger, Alfred
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-780575>

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: 23.02.2026

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

Jeder sein eigener Skilehrer

Chacun son propre maître de ski



Vorbereitungsstellung zur Skiwende. Ski geschlossen, Stockstütze nach rückwärts

Position initiale pour la rotation: skis fermés, mains sur les hanches, bâtons en arrière

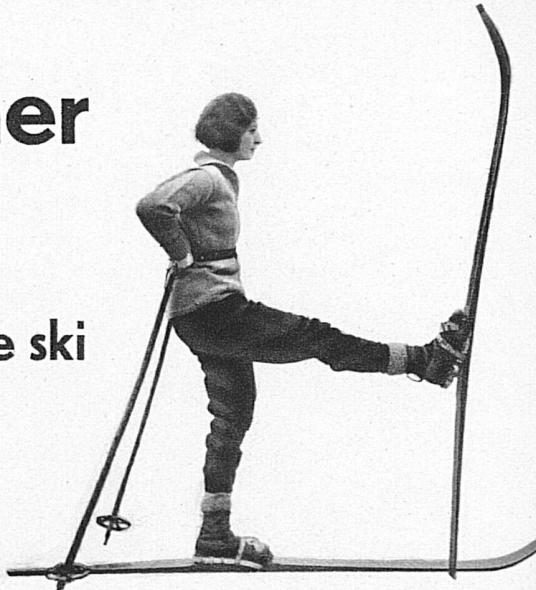
Heute, im Augenblicke, wo sich der Skisport eine Lebensbejahung, eine volksumfassende Entwicklung leistet, die zuvor kein Wintersportgebiet — nicht einmal der Schlittschuh — kannte, erfreuen sich technisch-methodische Hinweise in Wort und Bild über die Vorbereitung für Skifahrten ausserordentlicher Beliebtheit und Beachtung. Man hat gelernt, aus dem innert kurzer Zeit entstandenen reichen, technischen Bildermaterial, sowie aus den vorhandenen, guten Skibüchern zu schöpfen. Jeder — selbst der noch nicht Eingeweihte — findet da sein ihm Passendes heraus, übt im Trockenkurs oder im Schnee dasjenige, was seiner Art und seinem Körper am zweckmässigsten scheint. Schon in der Wahl der bevorzugten Abfahrtsstellung unterscheidet sich das Temperament. Der gemütvolle Wanderer, der Zeit, viel Zeit hat, und bedächtig die Halden hinunterränkt, dem tut's die gewöhnliche Abfahrtsstellung. Der rasche, fixe Skihirsch kann naturgemäss die Abhänge nur bolzgrad in tiefster Hocke hinunterstieben.

Das grundlegende Stemmfahren, der Stemmschwung und der Stemmbo gen sind ihrer Anstrengungen wegen nicht überall beliebt; wer aber weite Touren unternimmt, kommt ohne Stemmfahren-Können schlecht weg. Daneben gibt es fein ästhetische Seelen, die in der glitzrig-wundervollen Pulverschneewelt alles barbarisch finden,



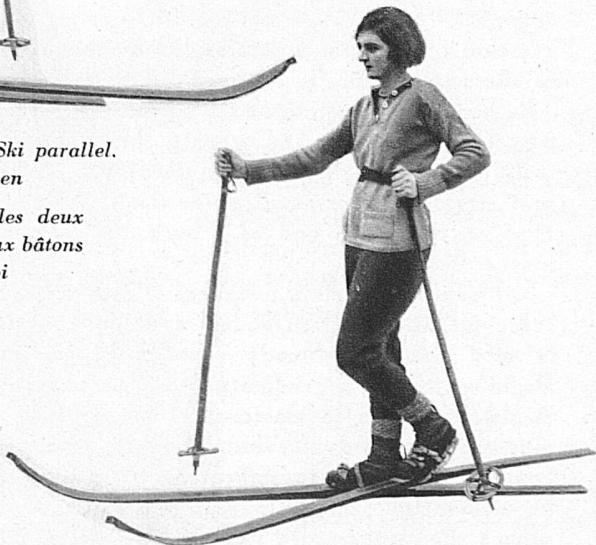
Wenden: Anfangsstellung. Beide Ski parallel. Gute Stockstütze im Rücken

Rotation. Position de début: les deux skis croisés et parallèles; les deux bâtons bien plantés derrière soi



Wenden: Beinspreizen und Ski aufstellen, Knie locker

Rotation: Elévation de la jambe droite en avant, en posant sur le sol l'arrière du ski, le genou légèrement replié



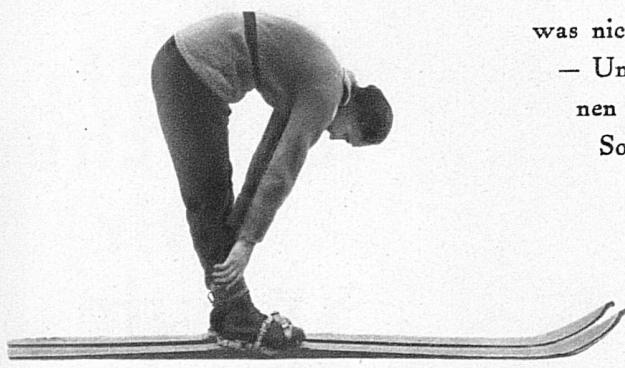
Das Wenden wird beendet:
Nachziehen des ursprünglichen Standskis

Fin de la rotation: Le ski de base est ramené près de celui qui a opéré la conversion

*Schlussstellung:
Das Wenden ermöglicht eine halbe Drehung*

*Position finale:
La rotation a permis de faire un demi-tour*





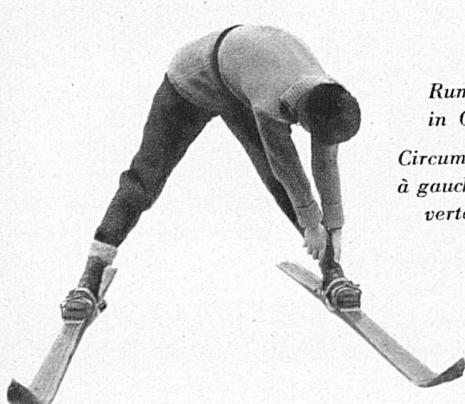
Rumpfbeugen vorwärts in Grundstellung

Flexion complète du torse en avant



Hinuntersitzen auf Ski-Hinterenden

Position assise sur l'extrémité arrière des skis



Rumpfdrehbeugen in Grätschstellung

Circumduction du torse à gauche, en position ouverte (grand écart)



Knickstütze zwischen den Skistöcken. Uebung zur Kräftigung der Arme

Position d'appui sur et entre les deux bâtons.
Exercice pour fortifier les bras

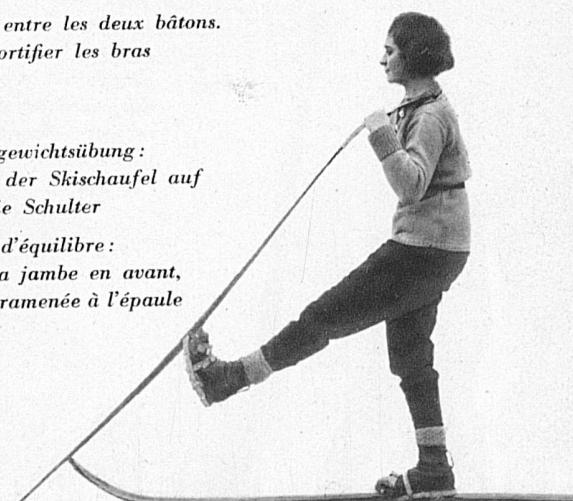


*Gleichgewichtsübung:
Hüpfen auf einem Bein*

*Exercice d'équilibre:
Elévation du genou; on sautille sur une jambe*

*Gleichgewichtsübung:
Rückziehen der Skischaufel auf die Schulter*

*Exercice d'équilibre:
Lancement de la jambe en avant,
la pelle du ski ramenée à l'épaule*



was nicht die Telemark-Herkunft in irgendwelcher Form ausweisen kann.
— Und endlich sind es die schlagfertigen, geschäftigen, kurzangebundenen Naturen, die wie geölte Blitze in hingepfiffenen Kristianias aller Sorten Hang und Mitmenschen erstaunen machen. Jedem das Seine!
— Um allen diesen Wünschen gerecht zu werden, sie zur Erfüllung vorzubereiten, können schon im Trockenkurs, wie die hier eingestreuten Bilder anschaulich machen, alle Register der Skifahrkunst gezogen werden. Sind für den Anfänger da rein technische Möglichkeiten zu erlernen, wie Einprägung von Stellung, Ueben von Richtungsänderungen durch Wenden oder Umspringen, so wird der fortgeschrittene Fahrer mit hohem Genuss und Gewinn die mehr turnerischen Trainingsübungen bevorzugen, die seinem Körper eine flotte Schulung und kaum gehahnte Frische für die Fahrten im weiten Reiche des Winters gewährleisten.

Wenn auch der Schnee noch spärlich ist und erst in grossen Fetzen an den Berglehnen hängt, lebt doch in allen Skigemütern die Hoffnung auf Schnee, damit sich unsere schlanken Bretter wieder einmal austoben können. Kommt auch der Schnee im Tiefland nicht vor die Fenster, so führen uns die prächtigen Sportzüge der Bundesbahnen nach allen Richtungen der Alpen. Für billig Geld ein herrliches Wochenende. *Skiheil!*

Alfred Flückiger.