

**Zeitschrift:** SBB Revue = Revue CFF = Swiss federal railways

**Herausgeber:** Schweizerische Bundesbahnen

**Band:** 6 (1932)

**Heft:** 11

**Artikel:** Der Einheitsskilauf in der Schweiz

**Autor:** Flückiger, A.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-780427>

### 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:** 10.01.2026

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

# Der Einheits- in

Die Vereinheitlichung des Skilaufes in der Schweiz heisst nicht Schaffung von etwas Neuem oder gar Verblüffendem auf skisportlichem Gebiet. Es ist kein weiteres Skilehrbuch entstanden, kein neues System entdeckt worden. Der Einheitsskilauf der Schweiz ist



Oben: Kristianiaübungen. Das Querdrehen der Ski kann verschiedene Möglichkeiten haben. Die Drehwirkung auf die Ski kann erzeugt werden durch Drehung mit Körperkraft (Schraube und Gegenschraube), durch die Schwungkraft des bewegten Körpers, durch Eigengewicht des Körpers in Fahrt schräg zum Hang und schliesslich durch Steuerwirkung der Skistellung

Links: Die Spitzkehre, oder das Wenden vorwärts mit Ski hat im Aufstiege wichtige Bedeutung. In gemeinsamen Besprechungen und Demonstrationen auf dem Schnee blieb der Text des vorläufigen Entwurfes „Der Skilauf“ noch einmal zu überprüfen

Unten: Die Kursteilnehmer folgen mit Interesse den Ausführungen des Leiters. Der Gleitschritt, der hier besprochen wird, darf als die Grundlage des Skilaufes gelten. Diese Erkenntnis hat sich im Laufe der Konferenzen klar ergeben

Phot.: Othmar Gurtner, Meerkämper



# skilauf der Schweiz

eine Kristallisierung aus allem, was es seither gab in bezug auf Skilauf und Skiunterricht. Es bedeutet eine umfassende Normung von Wesenszügen, zusammengestellt von einem Kongress berufener Skileute.

A. FLÜCKIGER.

Links: Alle in der neuen schweizerischen Einheitstechnik ausgebildeten Skilehrer tragen dieses neue Skilehrer-Abzeichen

Oben: Bevor man sich an die Übungen in der Abfahrt wagen darf, ist es wichtig, dass Fuß, Unter- und Oberschenkel richtig auf die Ski zu stehen kommen. Das Vordrücken der Knie, das Arbeitenlassen der Fußgelenke und das Auflockern des Körpers sind unumstößliche Wesenheiten. Nicht eindringlich genug kann das vorgezeigt werden

Rechts: Mulden werden durchfahren, indem der Körper vorher tief geht. Vor der tiefsten Stelle der Mulde beginnt er sich mit entsprechender Rücklage aufzurichten, bis zur hohen Fahrstellung über der tiefsten Stelle der Mulde, um nachher wieder tief zu gehen

Unten rechts: Zu allen Möglichkeiten im Aufstieg gehört auch der Treppenschritt

Unten: Der Kristianiaschwung besteht darin, dass beide Ski gleichzeitig parallel abgedreht werden. Den Schwung kann man bald mit mehr Vorlage, bald mit mehr Rücklage ausführen. Vorlage ist günstig für alle gerissenen, kurzgedrehten Schwünge; Rücklage eignet sich eher für gezogenes, ruhig aufgesetztes Querdrehen

