

Zeitschrift:	SVZ Revue : officielle Reisezeitschrift der Schweiz. Verkehrszentrale, der Schweiz. Bundesbahnen, Privatbahnen ... [et al.] = Revue ONST : revue de l'Office National Suisse du Tourisme, des Chemins de Fer Fédéraux, Chemins de Fer Privé ... [et al.]
Herausgeber:	Schweizerische Bundesbahnen
Band:	- (1934)
Heft:	11
Artikel:	Die Schweizer Einheits-Skischulen = L'école suisse de ski unifiée
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-772903

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

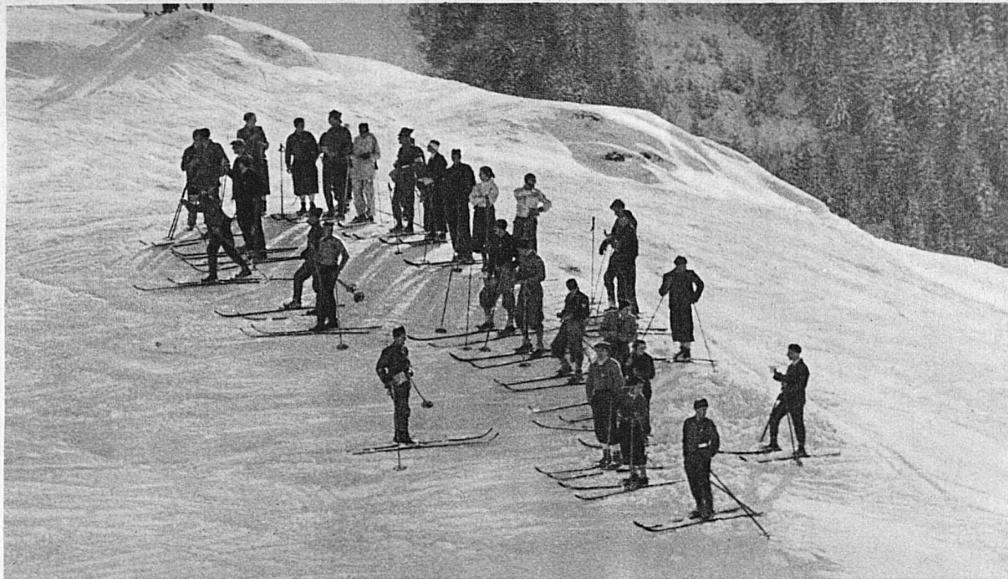
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 17.01.2026

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



Die Schweizer Einheits-Skischulen

Zweiundfünfzig Skischulen begannen letzten Winter ihre Arbeit nach dem Lehrplan der Schweizer Einheitstechnik. Ein gewaltiger Erfolg war ihnen beschieden. Von Weihnachten bis Ostern verzeichneten sie insgesamt die unerwartet hohe Zahl von 120,000 Tagesschülern. Im kommenden Winter wird die Bewegung anwachsen. Der verheissungsvolle Anfang verspricht eine glänzende Entwicklung. Skifahren und Skifahren sind zweierlei. Es gibt Stümper, und es gibt Könner; manch ein Stümper hätte wohl das Zeug zum Könner. Mut und Wille genügen nicht immer, wenn man es zu etwas bringen will. Dazu gehört ein klarer Plan, ein gangbarer Weg und ein leitendes Vorbild.

Es gibt nur ein vollkommenes Skifahren; denn die Gesetze der Physik sind eindeutig und streng, und ihnen unterliegen alle Stellungen und Bewegungen des Skilaufs. Genaue theoretische Erkenntnis, reiche Erfahrung und scharfe Beobachtung bilden die Grundlage der Schweizer Einheitstechnik.



Der Sturz ist nicht so gefährlich, wie er aussieht; denn weich ist der Schnee



Die Kleine Scheidegg, der klassische Start für die Abfahrten nach Grindelwald und nach Wengen

Aus Pech, Glück und Zufall zimmert sich wohl einer mühselig « seine » Technik. Doch wird er das Gefühl nicht los, dass er viel spielernder und vor allem viel richtiger skifahren lernte, wenn er nur wüsste, wie vom Einfachen zum Schwierigern fortschreiten, wenn er nur die beste, unfehlbare Methode kannte. Nur theoretische Anleitungen, wie ja manches gute Buch sie gibt, geben ihm wohl guten Rat und gute Winke, doch führen sie ihn nicht zum Ziel. Auf seine Veranlagung und auf sein Uebungsfeld kann das Buch nicht Rücksicht nehmen. Theorie und Praxis, ein allgemein gültiger Lehrplan und ein ganz bestimmter Lehrer können dem Anfänger erst die Anleitung geben, die ihm Fehler und Irrtümer erspart.

Die richtige Methode ist im Stoffplan der Schweizer Einheits-Skischule festgelegt. Der Schweizer Skilehrer, der nach dieser Methode

unterrichtet, versteht es, sie in jedem einzelner Falle anzuwenden. Für seine Aufgabe ist er in hohem Masse qualifiziert. Seine Leistungen an nationalen und internationalen Sportwettämpfen empfehlen sein hohes Können. Er ist aber auch ein prächtiger Mensch. Sportlich durchtrainiert, als Sportmann kameradschaftlich, als Kamerad guter Erzieher, als Erzieher und Lehrer streng und rücksichtsvoll zugleich, bürgt er für einen erstklassigen Unterricht. Er spricht mehrere Sprachen, er kennt seine Heimat, seine Berge, er kennt das Uebungsgelände sehr genau.

Der Unterricht wird in kleinen Klassen erteilt, in denen alle Schüler nahezu das gleiche Können zeigen. Die gründliche Bemühung um den einzelnen Schüler garantiert allein rasche und erfreuliche Fortschritte. Besondere Sorgfalt wird den körperlich benachteiligten oder etwas

ängstlichen Skischülern gewidmet. Ueberall wird darauf Bedacht genommen, den örtlichen Verhältnissen Rechnung zu tragen, Kinderklassen oder Rennklassen aufzustellen, wenn dafür Bedarf eintritt. Auch dem Tourenwesen wird ein breiter Spielraum eingeräumt. Sechs Stufen umfasst die schweizerische Einheitstechnik : Das **Gehen** im Gehschritt und im Gleitschritt, das Steigen im Steigschritt, Trepenschritt und Grätenschritt wird zuerst gelehrt. Beim **Fahren** spielt die Körperstellung eine grosse Rolle. Vorlage und Rücklage, hohe, mittlere, tiefe Stellung und Ausfallstellung müssen erfasst werden. Wie diese Stellungen je nach dem Gelände eingenommen werden müssen, lernt der Schüler auf der zweiten Stufe. Mit dem richtigen Stemmen und dem seitlichen Abrutschen gewinnt er die Technik der **Fahrtbremsung**. Die Kenntnis der Stemmwirkung und der Drehwirkung, welche aus Körperkraft, Schwungkraft, Eigengewicht und Steuerwirkung beim Stembogen und beim Pflugbogen entsteht, ist grundlegend für alle **Richtungsänderungen**. Wie die **Schwünge** gezogen oder gerissen werden, Kristiania und Telemark, wird auf der fünften Stufe gezeigt, und auf der sechsten endlich wird das Letzte, Kühnste angepackt, die Sprünge, Drehsprung und Geländesprung.

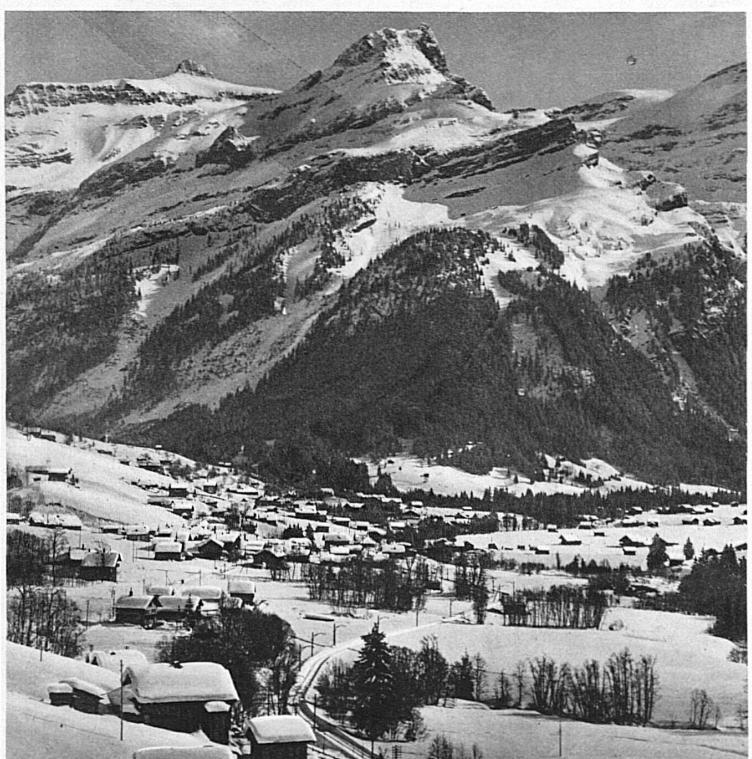
Massgebend für den Unterricht in allen Schweizer Skischulen ist die Einheitstechnik des Interverbandes für Skilauf, der alle skisportlich interessierten Landesverbände umfasst. Durch strenge Prüfungen, teilweise unter staatlicher Aufsicht, werden ungeeignete Lehrkräfte ausgeschieden. In den Schweizerischen Skischulen kann jedermann am Unterricht teilnehmen.

L'école suisse de ski unifiée

Qu'est-ce donc que cette école suisse unifiée dont on fait tant d'état? C'est fort simple: entre toutes les pratiques, les méthodes, et le pédant



Crucifix au coq près de Saas-Fee



Un beau cirque pour les jeux d'hiver: les Diablerets dans les Alpes vaudoises

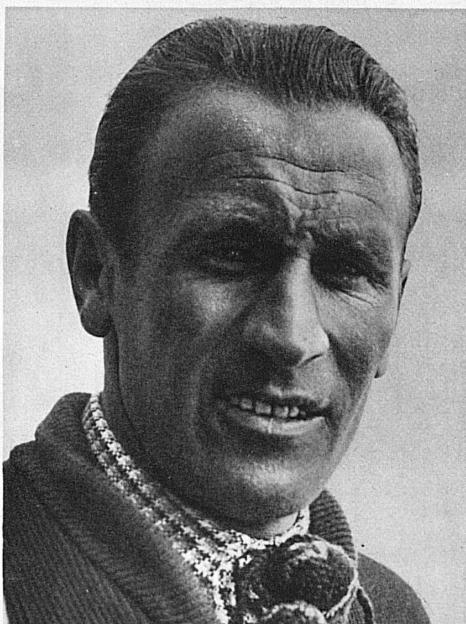


A Zermatt le Cervin tout cuirassé de glaces continue de régner sur les champs de neige illimités



Un regard à la Jungfrau, et puis en route pour la course à la mort blanche

travail scientifique auxquels le ski a donné sujet, il s'agissait de dégager le meilleur, la pratique saine, claire, efficace, qui permettrait d'amener l'aspirant-skieur au point de maîtrise qu'il faut pour jouir vite et pleinement d'un séjour de montagne dans le laps d'une saison d'hiver. Car le but du ski n'est point le ski lui-même; c'est la joie de parcourir librement et légèrement les solitudes ensoleillées des blanches altitudes, dans une promenade qui, par instants, vous donne la sensation rêvée du vol, et où le corps, affranchi de la pesanteur, semble glisser dans un air sans poids. Il s'agissait encore d'offrir à l'apprenti-skieur, qui est en même temps un voyageur curieux, la faculté de changer d'école et de site, de visiter au cours du même hiver nos divers « royaumes du ski », dont chacun possède une physionomie et des beautés particulières. Et qu'en changeant de site, il retrouvât partout le même enseignement. C'est la raison qui conduisit l'Association suisse du ski



Vedettes du ski: David Zogg d'Arosa, vainqueur du FIS dans l'épreuve descente-slalom

à convoquer un jour son équipe de maître dans les champs d'Engelberg pour jeter les bases d'une méthode complète, rigoureuse et unique, qui depuis lors est strictement enseignée dans les 52 stations à écoles. — Le trait premier de la méthode, c'est le **drill** préparatoire, destiné à créer chez l'élève, avant même de prendre contact avec la neige, certains automatismes et dynamismes qui lui faciliteront singulièrement les choses quand il abordera le parquet blanc. Il y a des muscles de la jambe qui demandent à être préalablement allongés. Les muscles du skieur ont leur forme spécifique comme ceux du boxeur. Ces automatismes acquis, le ski ne requiert plus ni l'entraînement continu que réclamerait le tennis, par exemple, ni la résistance physique que supposent l'alpinisme ou la nage. C'est là même la merveille de cet engin, qu'avec un peu de science seulement il vous permet de franchir des espaces considérables, sans que l'effort y soit à la mesure du chemin parcouru. Heureuse perspective pour le quinquagénaire désenraîné, à qui les sports de fatigue sont dorénavant interdits. Un stage dans une école de ski, et, de nouveau, toute la montagne lui est rouverte, les horizons et la souplesse du jeune homme lui sont rendus. — Un avantage certain de l'école unifiée, c'est qu'en disciplinant les tempéraments, elle supprime d'abord certains handicaps de constitution et les flagrantes inégalités des complexions. Elle relève instantanément la moyenne des skieurs, et, sans parler de l'agrément qui en résulte pour les courses en groupes ou en clubs, elle amène progressivement tout son monde à s'aligner dans ces joutes et ces concours qui donnent tant d'attrait et d'amusement à la vie du ski. Car, après la classe, le concours est la meilleure école de progrès pour le novice. Une course de pente ou de slaloms l'oblige à mettre en œuvre jusqu'à la prouesse son bagage d'école. Encore n'est-ce là qu'une face de l'école de ski, car, au delà de la prouesse sportive, au delà de la jeunesse retrouvée et de tout, elle vous donne encore la clef du merveilleux royaume des neiges, où nul ne saurait entrer s'il ne sait se tenir debout sur ses deux bouts de bois.

Phot.: Egli, Gaberell, Perren-Barberini, Klopfenstein, Steiner-Heiniger, Zürcher



Carl Graf de Wengen, vainqueur au slalom au championnat d'Andermatt