

Zeitschrift: SVZ Revue : offizielle 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: 1

Artikel: Die schweizerische Einheitsskischule = L'école suisse de ski

Autor: E.S.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-772736>

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: 27.03.2026

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

die schweizerische einheitsskischule

l'école suisse de ski

Kalt und feucht sitzt der Nebel zwischen den grauen Häusern der Städte. Raschen Schrittes eilen die Menschen mit hochgeschlagenem Mantelkragen durch die öden Strassen. Sie streben dem warmen Ofen zu, um dort zu träumen von herrlicher Wintersonne und jauchzender Skilust. Denn das Skifahren ist heute die grosse Lösung. Skifahren lernen ist jetzt das Ziel Ungezählter. Es wird ihnen leicht gemacht, diesen Lernbegierigen, denn die am Skisport interessierten Verbände warten mit einem grossartigen Geschenk auf, das in aller Stille herangereift ist: Mit den schweizerischen Skischulen! Ueber 50 Skischulen dienen diesen Winter erstmalig einer einzigen Idee: Der schweizerischen Einheitstechnik. Schweizerische Skischulen von internationaler Berühmtheit und schweizerische Skifahrer von Weltklasse, gefürchtet in allen Skiwettkämpfen, sie alle stellen sich diesen Winter in den Dienst der schweizerischen Einheitstechnik. Gleichmässig über das ganze Land verstreut, in West und Ost, Nord und Süd, überall da, wo Wintersportplätze anzutreffen sind, wird nur noch nach dem System der schweizerischen Einheitstechnik unterrichtet. Der Winter beginnt in der Schweiz je nach Höhenlage im November oder Dezember und dauert bis in den April oder Mai hinein. Ein volles halbes Jahr kann also das Skilaufen in der Schweiz erlernt werden. Aber nicht das Skilaufen nach irgendeinem System in irgendeiner Schule! Nein! So klar wie die schweizerische Einheitstechnik ist, so klar und streng ist auch die Organisation der schweizerischen Skischulen. Hier kommt es hauptsächlich auf die Skischulleiter an. Diese Lehrer sind nun eine Klasse für sich. Sportlich durchtrainierte Skikanonen, meistens gefürchtete Kämpfer, deren Namen bei nationalen und internationalen Konkurrenzen auf den Siegerlisten zuvorderst stehen, auch theoretisch-pädagogisch die Materie beherrschend, bürgen für erstklassigen Unterricht. Durch strenge Prüfungen, teilweise unter staatlicher Aufsicht, werden ungeeignete Lehrkräfte ausgeschieden. Es wird in kleinen Klassen gelernt, in denen nur Schüler mit gleichem Können eingereiht sind. Dadurch wird der Unterricht nicht nur individuell, sondern auch beweglicher, je nach Grösse des Kurortes, Art des Geländes und sportlicher Gesinnung der Skischüler. Es können sich also alle, die unwissendsten Anfänger und die grossen Fahrer, die speziell nur noch die Renntechnik lernen wollen, nach ihren Fähigkeiten und Wünschen unterrichten lassen. Kinderklassen und Rennklassen sind in diesem beweglichen System, das keine schematische Starrheit kennt, selbstverständlich. Das beliebte Tourenfahren wird natürlich auch gepflegt. Aber dies alles nur nach den Grundsätzen der schweizerischen Einheitstechnik.

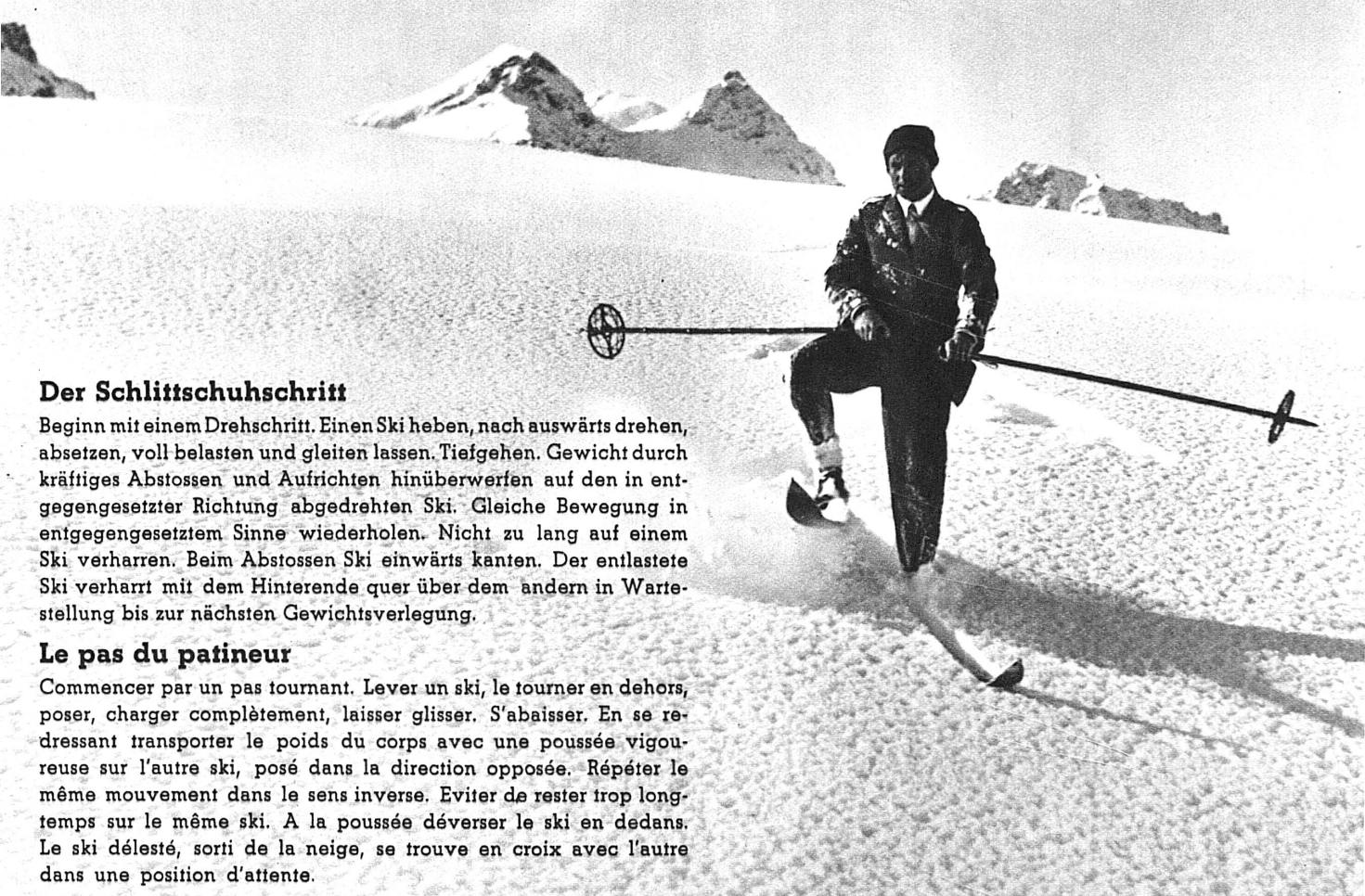
Zielsicher ist diese Organisation und unfehlbar die Methode der schweizerischen Einheitsskitechnik. Darum dürfen heute schon die schweizerischen Skischulen zu den besten der Welt gezählt werden! e. s.

A maintes reprises, les hôtes de nos stations d'hiver se sont plaints que le ski fût enseigné selon des méthodes totalement différentes dans les diverses parties de notre pays. Pour peu que l'on changeât de lieu de villégiature d'une année à l'autre, tout était à recommencer. Le besoin se faisait toujours plus sentir de trouver une technique unifiée et spécifiquement suisse. L'Association suisse du ski se mit à la tâche en automne 1931, faisant preuve d'un excellent éclectisme, elle examina les différentes manières de skier et retint tout ce qui lui sembla offrir un intérêt quelconque. La technique qu'elle adopta ne présente donc rien de nouveau, elle n'est que la quintessence de ce qui se pratiquait jusqu'à maintenant.

Une fois cette technique créée, il s'agissait de l'introduire dans nos stations d'hiver et de l'enseigner à tous les skieurs, de l'«as» au débutant. Pour commencer, il fallait former des instructeurs, un cours, organisé à Engelberg, réunit toute une cohorte de grands skieurs, quelques-uns de réputation européenne, qui furent initiés, quinze jours durant, aux principes de la nouvelle technique. Les candidats jugés aptes au point de vue tant pratique que pédagogique reçurent le brevet d'instructeur suisse de ski. Chacun d'eux est cependant astreint à suivre des cours de répétition, institués en vue de maintenir l'unité dans l'enseignement.

Pendant l'hiver 1933-34, la technique unifiée sera enseignée, sous forme de leçons privées ou de cours collectifs, par environ 300 instructeurs de ski et dans 52 stations de sports d'hiver (Jura et Alpes vaudoises, Oberland bernois, Suisse centrale, Grisons). La méthode a été si soigneusement mise au point, tellement facilitée et perfectionnée, qu'il sera désormais inexcusable de ne pas savoir skier. On a tout prévu, la marche, la montée, les différentes positions pendant la descente, le passage des bosses et des monticules, le freinage, les descentes de biais, les changements de direction, les arrêts, télémarks et christianias, et enfin le saut. Il y aura des classes d'enfants aussi bien que des cours pour les bons skieurs qui désirent suivre un entraînement en vue d'une joute sportive.

Tout a été organisé avec tant de soin, la méthode unifiée a été créée si judicieusement, que l'on peut prétendre aujourd'hui, et cela sans fausse modestie, que les écoles suisses de ski se classent parmi les meilleures du monde.



Der Schlittschuhschritt

Beginn mit einem Drehschritt. Einen Ski heben, nach auswärts drehen, absetzen, voll belasten und gleiten lassen. Tiefgehen. Gewicht durch kräftiges Abstoßen und Aufrichten hinüberwerfen auf den in entgegengesetzter Richtung abgedrehten Ski. Gleiche Bewegung in entgegengesetztem Sinne wiederholen. Nicht zu lang auf einem Ski verharren. Beim Abstoßen Ski einwärts kanten. Der entlastete Ski verharrt mit dem Hinterende quer über dem andern in Wartestellung bis zur nächsten Gewichtsverlegung.

Le pas du patineur

Commencer par un pas tournant. Lever un ski, le tourner en dehors, poser, charger complètement, laisser glisser. S'abaisser. En se redressant transporter le poids du corps avec une poussée vigoureuse sur l'autre ski, posé dans la direction opposée. Répéter le même mouvement dans le sens inverse. Eviter de rester trop longtemps sur le même ski. A la poussée déverser le ski en dedans. Le ski délesté, sorti de la neige, se trouve en croix avec l'autre dans une position d'attente.



Die Bergbahnen in der Schweiz befördern den abfahrts hungrigen Skijünger rasch und mühelos in schneeig glitzerndes Winterland, damit er völlig frisch die Abfahrt, die Krone des Skilaufes, beginnen kann. Die Drahtseilbahn Gerschnialp-Trübsee bei Engelberg ist eine der bekanntesten Bergbahnen dieser Art.



L'hiver venu, tous les chemins de fer suisses de montagne se mettent au service du roi des sports: le ski. Sans fatigue, en quelques minutes, le skieur passe des profondeurs de la vallée dans les champs de neige embrasés de soleil, points de départ de descentes vertigineuses. Le téléphérique de Gerschnialp-Trübsee près d'Engelberg est un des plus célèbres chemins de fer de montagne de la Suisse.



Im Parsennskigelände. Abfahrt nach Fideris. – A Parsenn, la piste qui conduit à Fideris.



Der Steigschritt

Den Ski kräftig aufsetzen, damit er nicht zurückgleitet.
Nicht zu steil aufsteigen. Schräg zum Hang. Ski kanten.

Le pas de montée

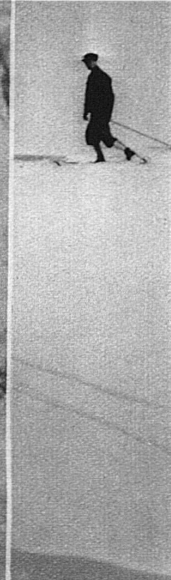
Poser le ski énergiquement pour qu'il ne glisse pas en arrière.
Monter de biais si la pente est trop raide. Poser les skis sur les carres supérieures.



Gehschritt, Gleitschritt Pas marché, pas glissé

Geschlossene Skiführung. Ski parallel bewegen. Mit vorgedrücktem Knie. Ski vorschieben. Körper vorfallen lassen. Gleiten. Den Körper aufrichten. Hinteres Bein gelockert nachziehen. Stöcke richtig fassen, nahe beim Ski absetzen, nicht zu weit vorn. Arme strecken - ziehen, abstossen, Bewegung nach vorn: linker Ski und rechter Stock - rechter Ski und linker Stock zusammen.

Trace serrée. Skis absolument parallèles. En poussant un genou en avant, avancer un ski. Porter le poids du corps sur le pied avancé. Glisser. Se redresser. Ramener la jambe arrière doucement. Saisir les bâtons correctement. Poser les bâtons près des skis. Pas trop en avant. Allonger le bras. Tirer-pousser. On avance le ski gauche avec le bâton droit et le ski droit avec le bâton gauche.



Zweischritt

Zusammengesetzt aus einem Geh- und einem Gleitschritt. Während des Gehschrittes beide Stöcke nach vorn schwingen. Durch kräftigen Zug und Stoss das Gleiten des zweiten Schrittes unterstützen. Während des Gleitens wird das hintere Bein nach vorn geschwungen.

Le pas de deux

Composé d'un pas marché et d'un pas glissé. Pendant le pas marché porter les deux bâtons en même temps en avant. Par une traction (tirer) et une poussée vigoureuses renforcer le pas glissé. La jambe arrière, détendue, souple, se ramène pendant le pas glissé.

Dreischritt: Zwei Geh- und ein Gleitschritt.

Pas de trois: Deux pas marchés et un pas glissé.

Vierschritt: Drei Geh- und ein Gleitschritt.

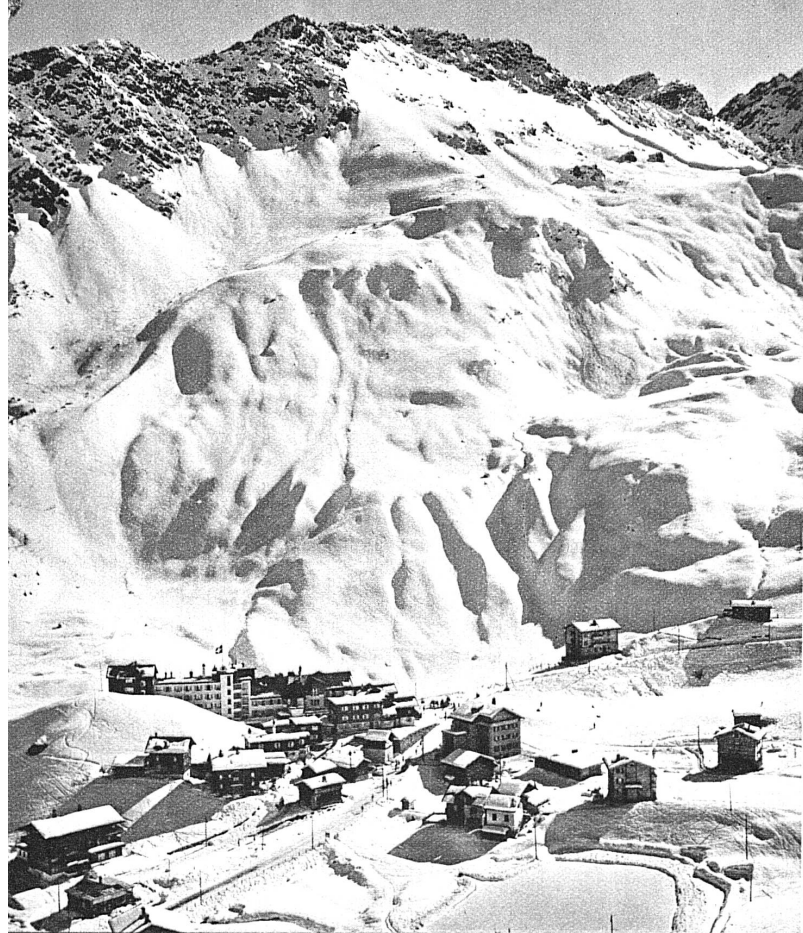
Pas de quatre: Trois pas marchés et un pas glissé.



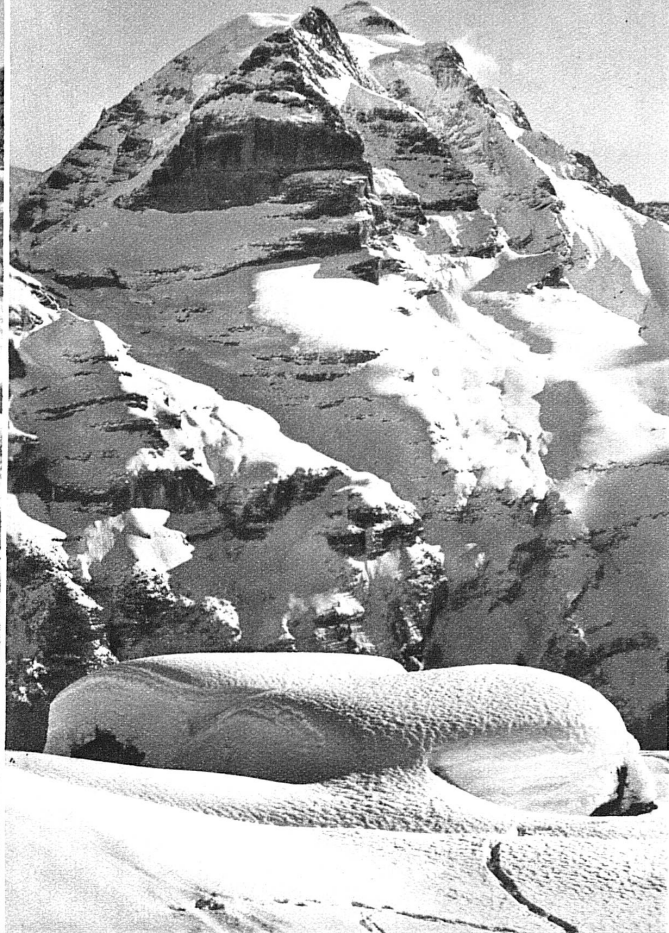


Winterabend am Persgletscher im Oberengadin. – Soir d'hiver au Persgletscher. (Haute Engadine).





Arosa im Winter. – Arosa en hiver.



Mürren mit Blick auf die Jungfrau. – Mürren et la Jungfrau.

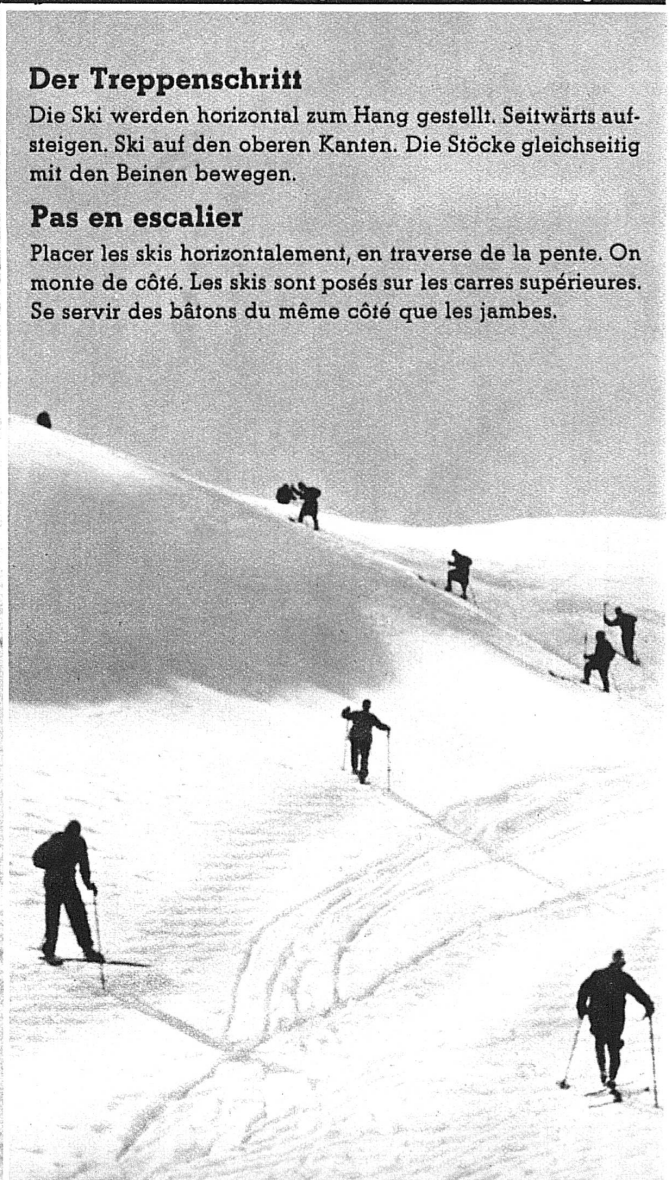


Der Treppenschritt

Die Ski werden horizontal zum Hang gestellt. Seitwärts aufsteigen. Ski auf den oberen Kanten. Die Stöcke gleichzeitig mit den Beinen bewegen.

Pas en escalier

Placer les skis horizontalement, en traverse de la pente. On monte de côté. Les skis sont posés sur les carres supérieures. Se servir des bâtons du même côté que les jambes.





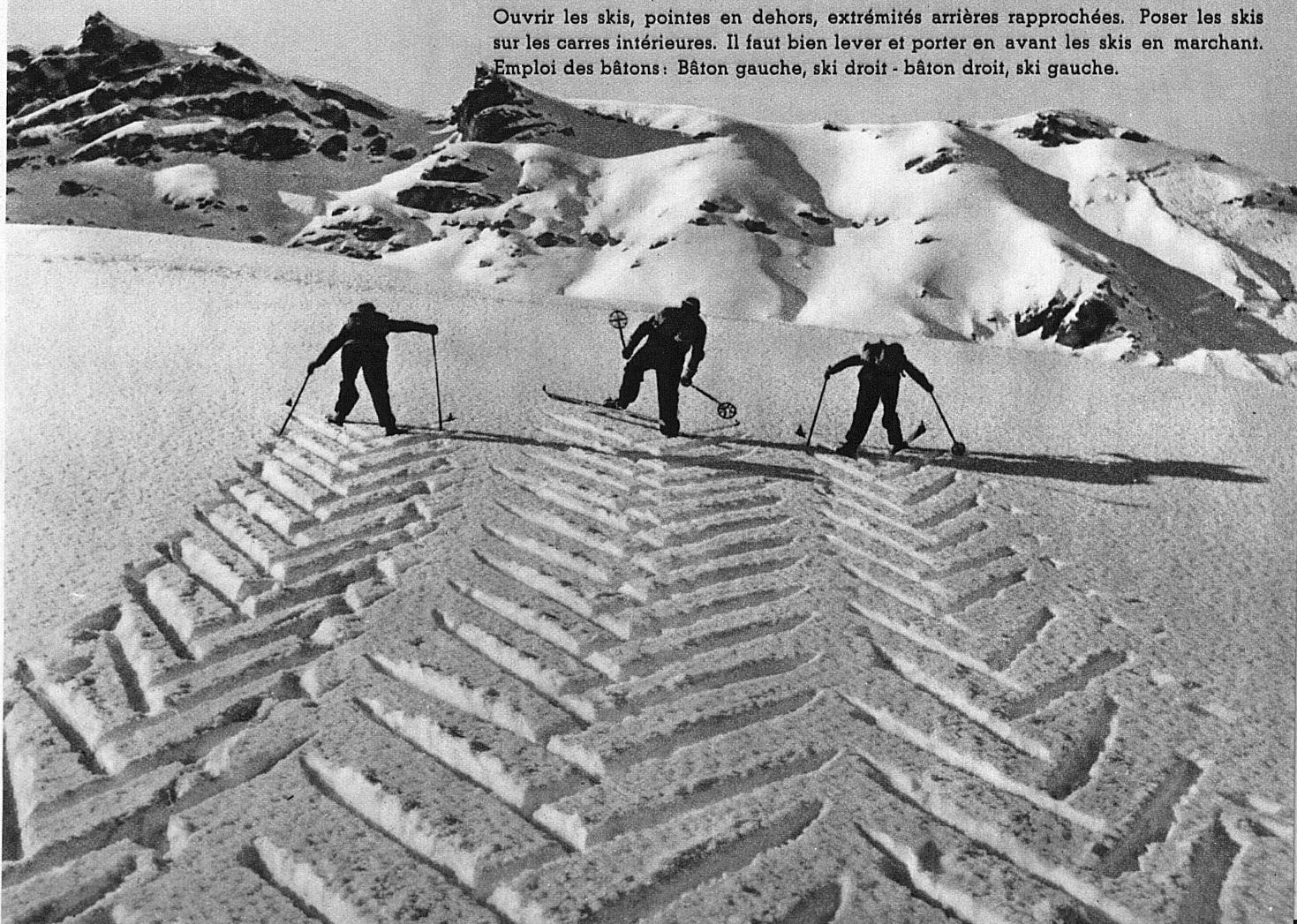
Die Kleine Scheidegg im Berner Oberland. — La Petite Scheidegg (Oberland Bernois).

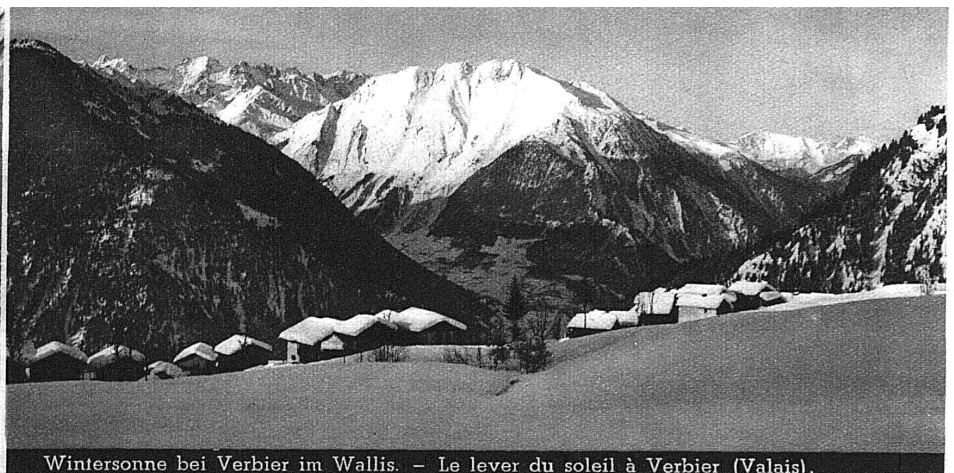
Grätenschritt

Skispitzen nach aussen drehen. Skienden zusammen. Ski nach innen kanten. Beim Schreiten Ski genügend heben und weit vorführen. Gebrauch der Stöcke wechselseitig zu den Beinen.

Pas en ciseaux

Ouvrir les skis, pointes en dehors, extrémités arrières rapprochées. Poser les skis sur les carres intérieures. Il faut bien lever et porter en avant les skis en marchant. Emploi des bâtons: Bâton gauche, ski droit - bâton droit, ski gauche.

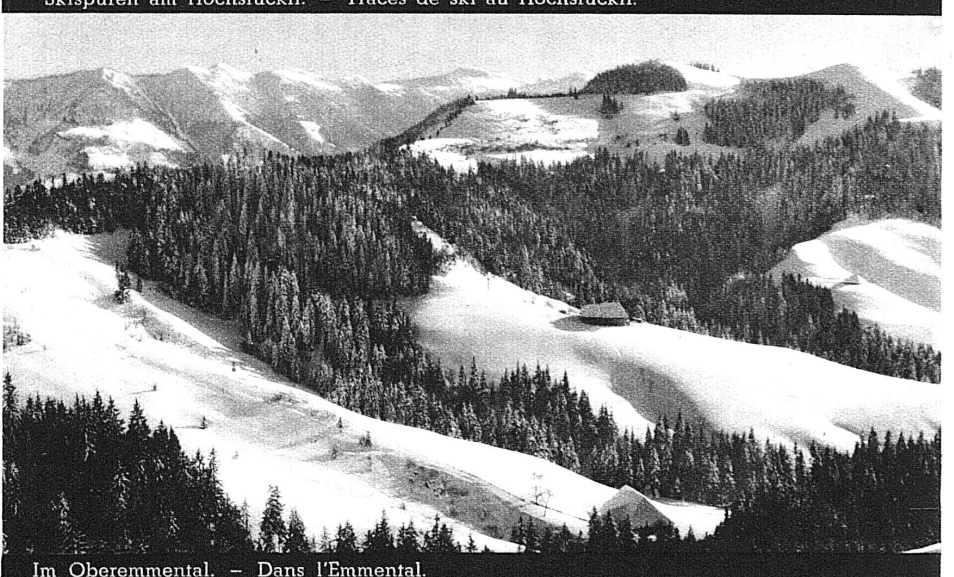




Wintersonne bei Verbier im Wallis. – Le lever du soleil à Verbier (Valais).



Skispuren am Hochstuckli. – Traces de ski au Hochstuckli.



Im Oberemmental. – Dans l'Emmental.

Direkte Abfahrt

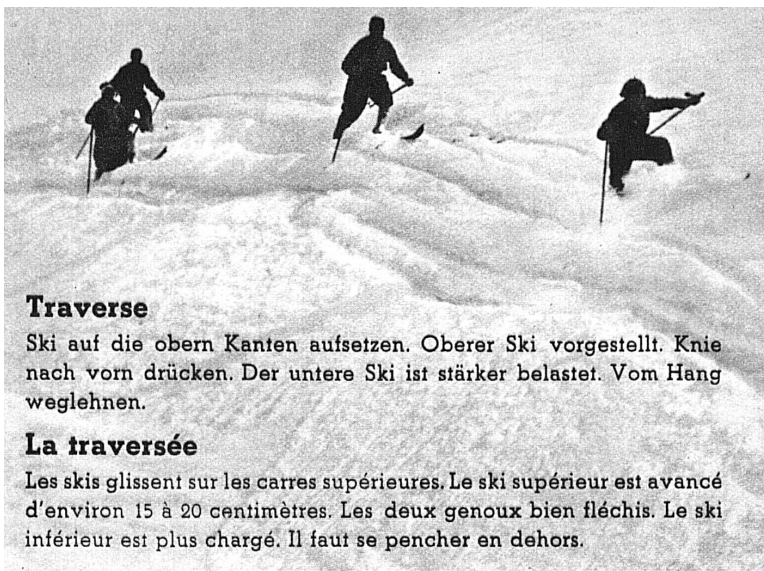
Ski parallel, nicht gekantet. Ein Ski ungefähr um Fusslänge vorgestellt. Gewicht auf beide Ski verteilt. Knie nach vorn drücken. Ungezwungene, natürliche Körperhaltung. Arme etwas nach vorn, frei hängend. Stöcke richtig fassen. Schneeteller über den Schnee heben.

La descente directe

Skis parallèles, à plat. Avancer un peu l'un des skis. Le poids du corps est réparti sur les deux skis. Pousser les genoux en avant. Position du corps: naturelle, souple, lutter contre la raideur. Les bras portés un peu en avant, pendent librement. Tenir les bâtons correctement. Rondelle au-dessus de la neige.





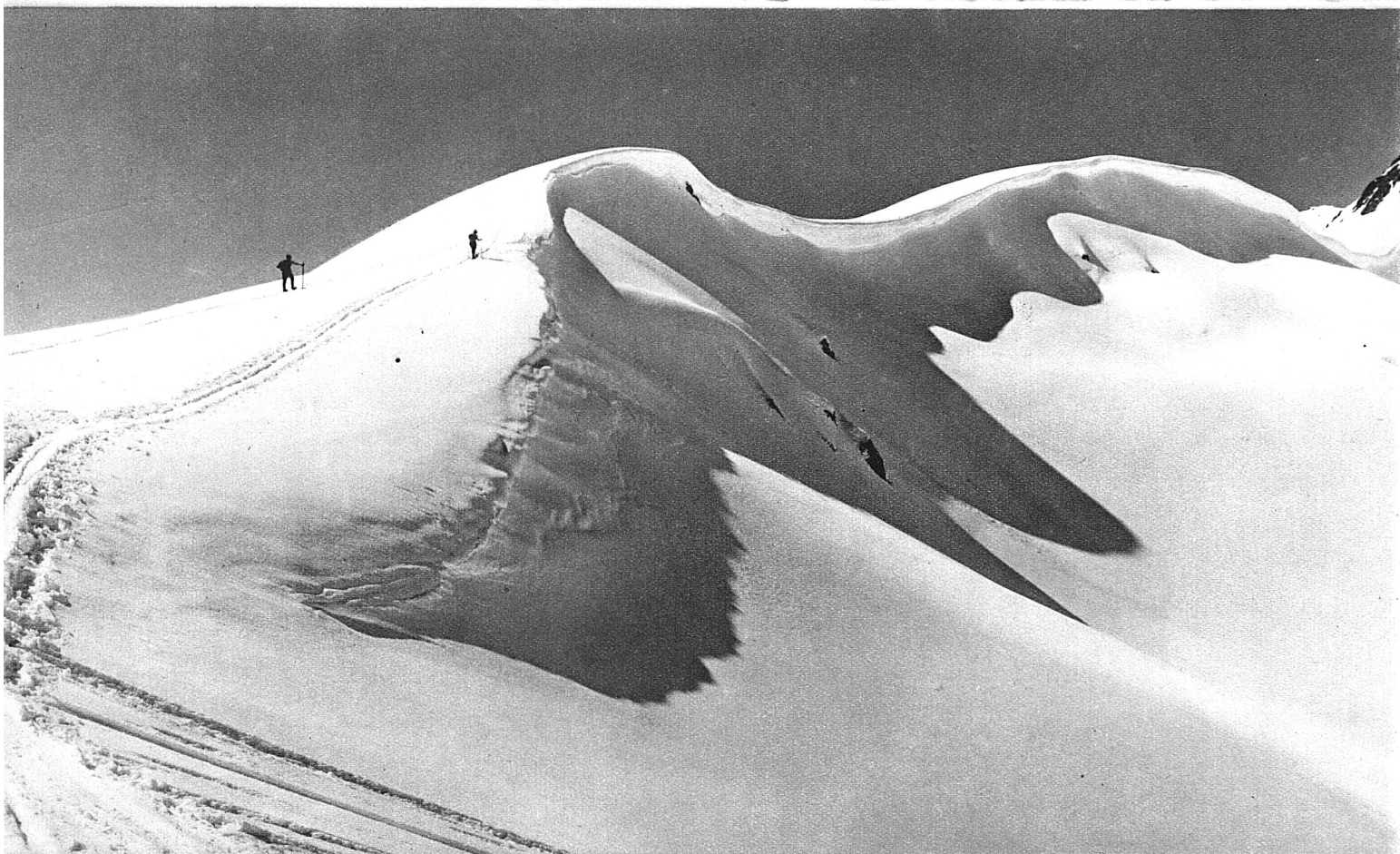


Traverse

Ski auf die oberen Kanten aufsetzen. Oberer Ski vorgestellt. Knie nach vorn drücken. Der untere Ski ist stärker belastet. Vom Hang weglehnen.

La traversée

Les skis glissent sur les carres supérieures. Le ski supérieur est avancé d'environ 15 à 20 centimètres. Les deux genoux bien fléchis. Le ski inférieur est plus chargé. Il faut se pencher en dehors.



Im Skigelände bei Davos. – Champs de ski au-dessus de Davos.





Die Hockstellung

Die Ski sind gleichgestellt oder ein Ski etwas vorgeschoben. Knie in Winkelstellung nach vorn gedrückt. Absätze auf dem Ski. Ski mehr oder weniger geöffnet. Beine federnd. Hände tief vorhalten.

La position accroupie

Tenir les skis à même hauteur, alignés, ou avancer un peu un ski. Genoux en équerre et poussés aussi en avant que possible. Les talons restent sur les skis. Les skis sont plus ou moins écartés. Jambes assouplies. Tenir les mains en bas et en avant.



Horntaube bei Gstaad. – Horntaube près de Gstaad.



Ausfallstellung

Einen Ski weit vorschieben. Beide Knie gebeugt. Vorderes Knie möglichst nach vorn gedrückt. Hinterer Oberschenkel ungefähr senkrecht. Hinterer Absatz gehoben. Körper aufgerichtet. Vorübung für Telemark.

Position fendue

Un ski bien avancé. Les deux genoux sont pliés. Pousser le genou avant aussi en avant que possible. La cuisse arrière reste à peu près verticale. Torse normalement droit. Le talon du pied arrière est levé. Exercice préparatoire au télémark.

Stemmstellung

In mittlerer bis tiefer Fahrstellung (Ski auf gleicher Höhe) wird ein Ski belastet, dieser bleibt in der Fahrrichtung. Der andere Ski wird unbelastet in Stemmstellung gebracht. Wichtige Vorübung für den Stembogen und Stemmchristiania.

Freinage avec un ski

Dans la position fléchie ou basse de descente (skis alignés): porter le poids du corps entièrement sur l'un des skis. L'autre ski se place en position de freinage et reste délesté. Le ski lesté reste dans la direction de descente. Exercice préparatoire au virage en stem et stemchristiania.



Die Pflugstellung

Knie krümmen zu mittlerer oder tiefer Fahrstellung. Skienden auseinanderpressen. Skispitzen zusammen, nicht kreuzen. Beide Ski sind gleich belastet und je nach Schneebeschaffenheit und Gefälle des Hanges mehr oder weniger gekantet. Knie stark nach vorn drücken. Oberkörper aufrecht.

La position de chasse-neige

Dans la position de descente fléchie ou basse: écarter les extrémités arrières des skis. Les pointes des skis restent alignées et rapprochées. Empêcher les skis de se croiser. Les deux skis sont également chargés et déversés selon l'état de la neige et la raideur de la pente. Les genoux doivent être poussés énergiquement en avant. Le haut du corps est redressé.

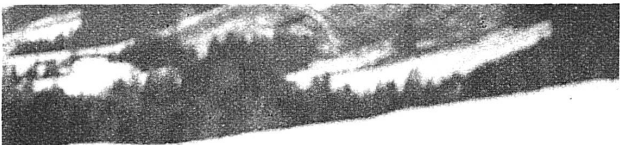
Der Pflugbogen

Pflugstellung. Skispitzen zusammen. Ski nicht kreuzen. Körper schrauben. Gewicht auf den bogenäussern Ski. Äussere Schulter nach vorn. Skistellung beibehalten. Knie nach vorn drücken. Absatz nicht heben.

Virage chasse-neige

On part de la position de chasse-neige. Pointes de ski rapprochées. Ne pas croiser les skis. Vissage du corps. Lester le ski extérieur. Epaule extérieure en avant. Maintenir la position de ski. Pousser les genoux en avant. Il ne faut pas lever les talons.





Bei Wengen. – Aux abords de Wengen.

Der Kristiania

In der Anfahrt den bogeninnern Ski vorschieben. Vorlage nehmen. Aus-
holen für die Schraubenbewegung. Ski anfangs flach. Körper kräftig in
ausgeglichener Drehbewegung mit vorübergehendem Tiefgehen einwärts
schrauben. Die Knie werden energisch nach vorn gedrückt. Die Fersen
bleiben auf dem Ski. Während des Schwunges offene Skistellung.

A la descente préliminaire avancer le ski intérieur. Charger les deux skis
à peu près également. Se pencher en avant. Prendre de l'élan pour le
vissage du corps. Tenir les skis à plat au début. Tourner le corps énergi-
quement dans une rotation égalisée vers l'intérieur de la courbe. Pendant
ce vissage, mouvement rapide de haut en bas. A la fin du virage on se
redresse. Il est important de pousser les genoux en avant et de ne pas
lever les talons. Exercer le christiania en position ouverte.

Le Christiania



Sonloup-Les Avants.

Der Stemmchristiania

Anfahrt. Tiefgehen. Innenski belasten. Den bogenäussern Ski entlastet nach aussen stemmen. Skispitzen zusammen. Körper schrauben und Gewicht nach aussen verlegen. Knie nach vorn. Vorlage! In der Stemmstellung verharren. Inneres Fussgelenk entspannen. Den innern Ski beiziehen und gleichzeitig nach vorn führen.

Le stem-christiania

Descente préliminaire: Flexion des genoux. Lester le ski intérieur. Amener le ski extérieur, délesté, en position de freinage, les pointes de ski rapprochées. Transporter le poids du corps, en même temps qu'on visse, sur le ski extérieur. Fléchir les genoux et se pencher en avant et en dehors. Maintenir la position de freinage initiale. Détendre la cheville intérieure. Avancer (ramener) le ski intérieur en position de christiania.

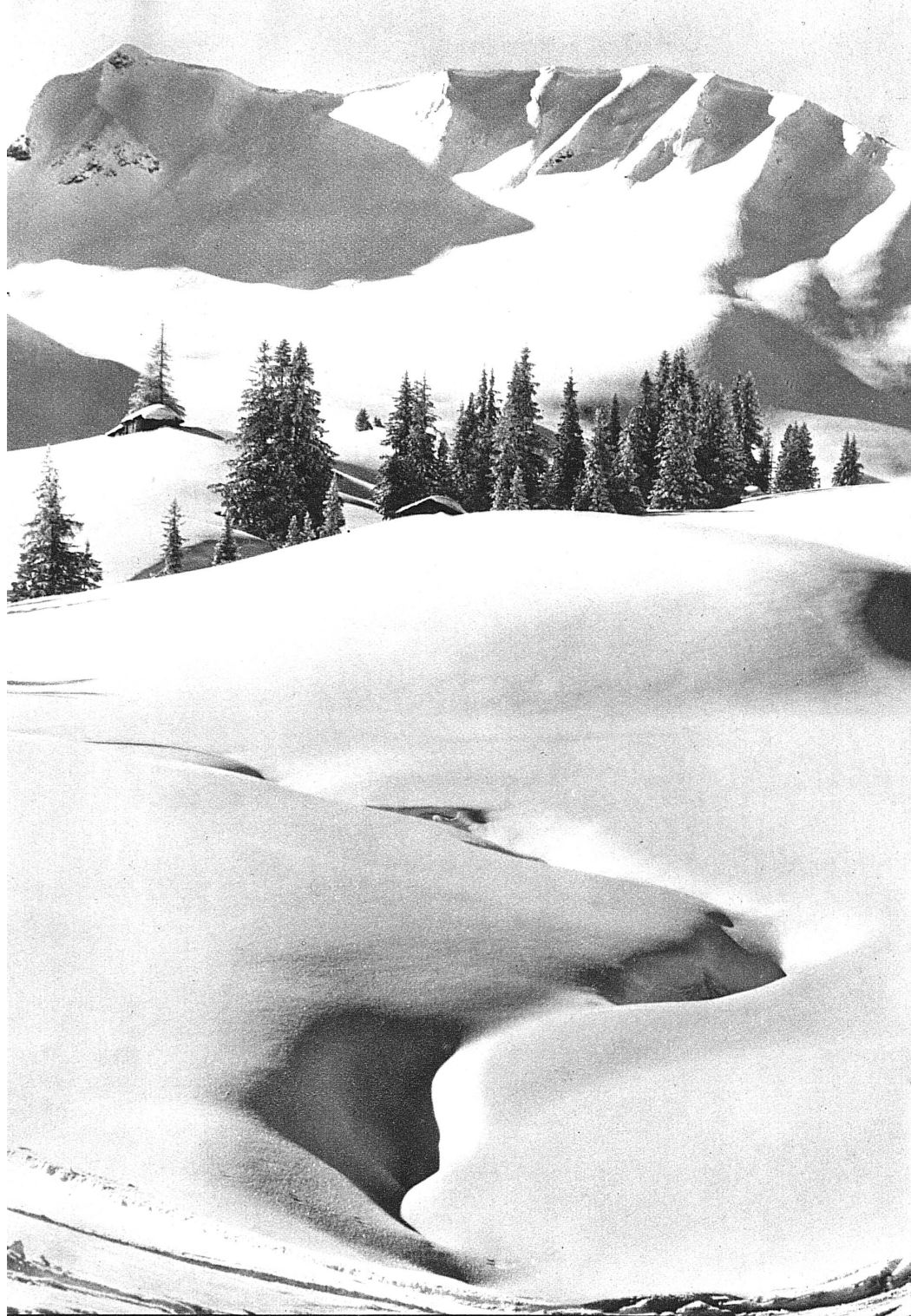


Schwung nach links, Skischwung nach rechts. — Descente en lacets.



Im Parsennschnee. — Dans la neige poudreuse de Parsenn,





Im Hahnenmoos bei Adelboden. – Hahnenmoos près d'Adelboden.



Der Telemark

In geschlossener Stellung anfahren. Den bogenäussern Ski in Ausfallstellung vorführen und nach der Richtung des Schwunges abdrehen. Ski mit Fersen-
druck kräftig nach aussen pressen. Anfangs flache Skiführung. Der Innenski folgt der Bewegung mit Spitze am Ausse-
nuss. Inneres Knie nicht bogeneinwärts abdrehen. Hinterer Absatz gehoben. Am Ende des Schwunges Rückkehr zur geschlossenen Fahrstellung. Ohne Stöcke üben.

Le télémark

Dans la position de descente en trace serrée avancer le ski extérieur en position fendue et, après, le tourner dans la direction du virage. Pousser fortement en dehors l'arrière du ski. Le ski intérieur suit le mouvement avec la pointe à côté du pied extérieur. Au commencement tenir les pieds à plat. Tourner un peu le genou intérieur contre le genou extérieur. A la fin du virage reprendre la position initiale de descente. Travailler sans bâtons.

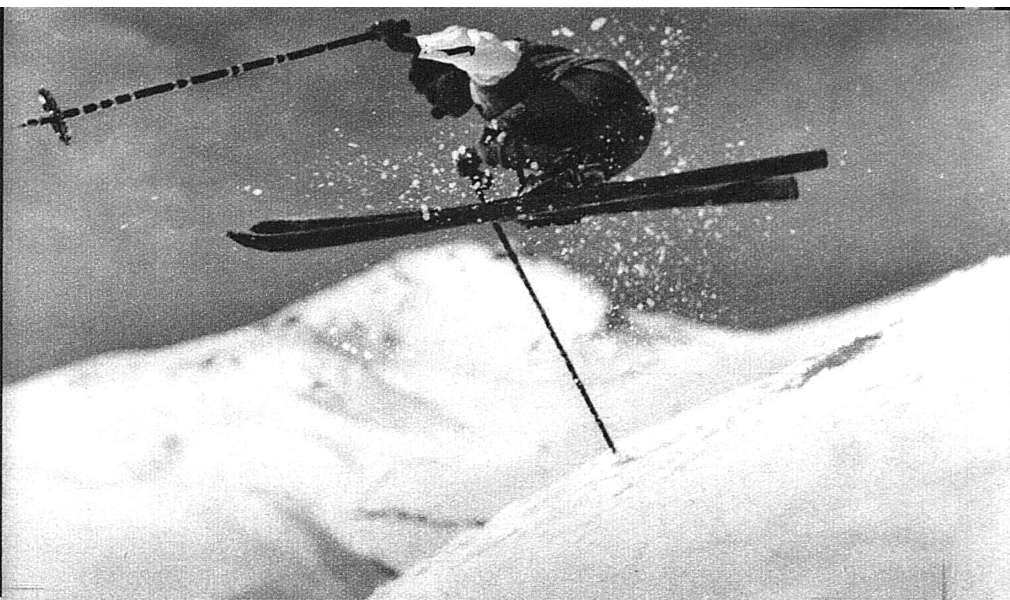


Drehsprung

In langsamer Fahrt Ski auf gleiche Höhe bringen. Knie und Füße zusammen. Der Körper senkt sich zur Sprungstellung. Stöcke bei der Spitze des Innenskis einsetzen. Hochschnellen. Drehung unter Benützung der Stöcke als Stützpunkt. Körper strecken und federnd niederspringen.

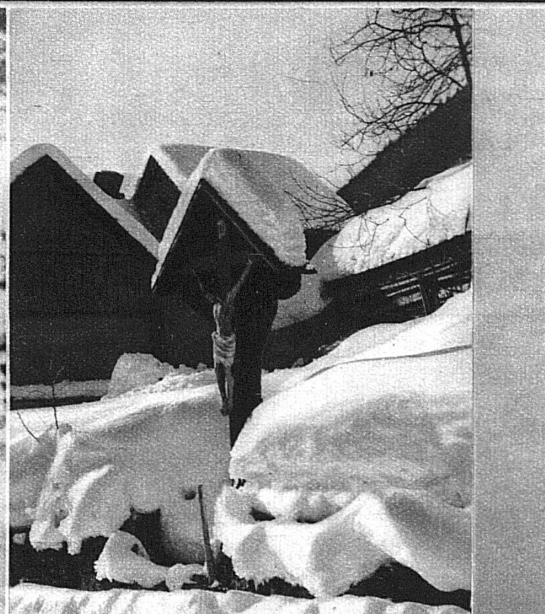
Saut tournant

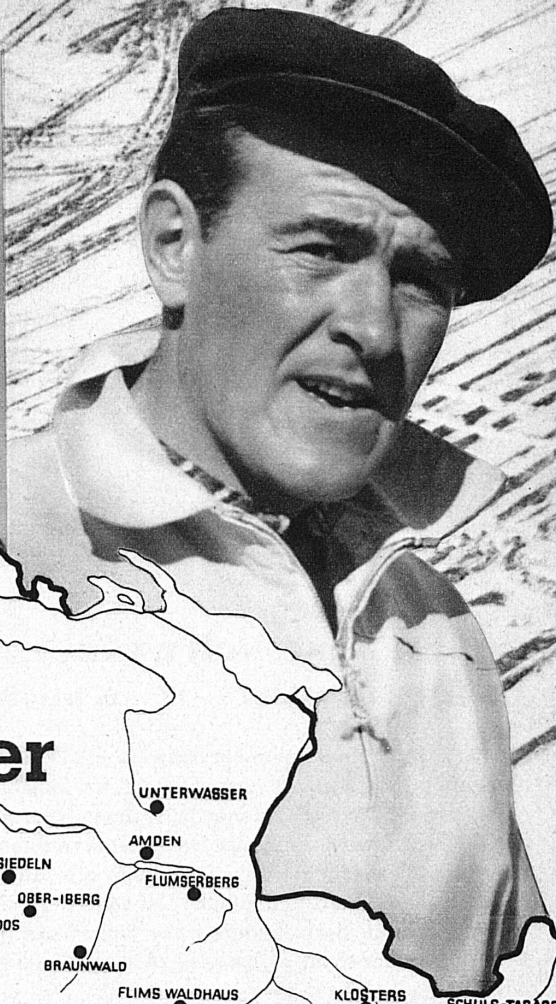
Descente lente. Amener les deux skis à même hauteur. Genoux et pieds serrés. Le corps se ramasse en position de saut. Planter les bâtons à côté de la pointe du ski intérieur. S'élancer en l'air. Se servir des bâtons comme point d'appui. Tourner. Se redresser. Au retour au sol flexion souple des genoux.



Oben : Blick nach Maloja. – Maloja (Haute Engadine).

Unten : Im Greyerzerland. – En Gruyère.





Oben: Elias Julen, Skimeister 1932; Walter Prager, Skimeister 1933; Otto Furrer, Zermatt.
Unten: Christian Rubi, Wengen; Fritz Steuri, Kl. Scheidegg; Hermann Steuri, Grindelwald.

die schweizer skischulen

