**Zeitschrift:** Die Schweiz = Suisse = Svizzera = Switzerland : offizielle Reisezeitschrift der Schweiz. Verkehrszentrale, der Schweizerischen Bundesbahnen, Privatbahnen ... [et al.]

**Herausgeber:** Schweizerische Verkehrszentrale

**Band:** - (1943)

**Heft:** 1

**Artikel:** Ski-Training

**Autor:** Gut, Paul

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-773309

**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:** 04.08.2025

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

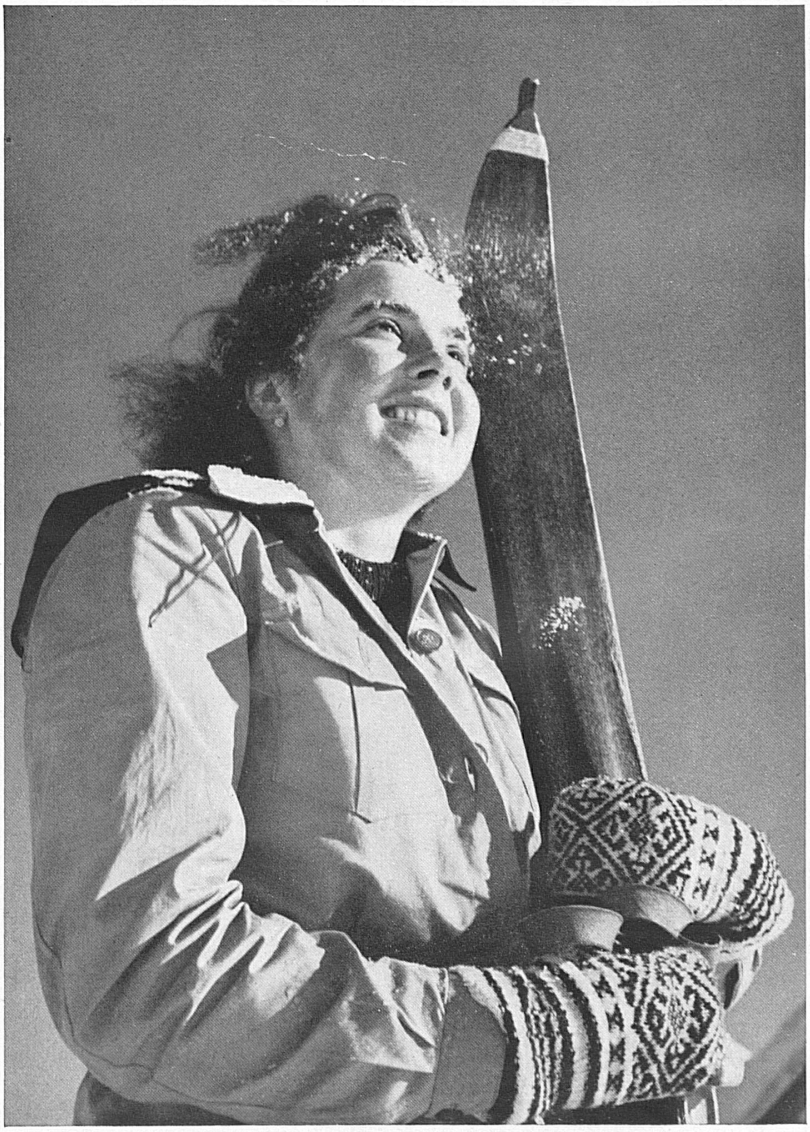
# Ski-Training

Training bedeutet in Sport und Beruf, körperlich und geistig, Übergang von verkrampfter Kraft zu fließender Eleganz. Das zürichdeutsche « Chrampfe » für Arbeiten ist schlecht. Nur der Anfänger « kraftet ». Deshalb liefert er auch die meisten Unfälle. Das Ziel des Trainings ist ein besserer Gesundheitszustand, den wir in der Sportsprache « Form » nennen. In dieser Form ist der Mensch (und das sportliche Tier) qualitativ und quantitativ leistungsstärker, widerstandsfähiger, mutiger, selbstsicher, elastisch, frisch, glücklich.

Dem Spezialtraining (des Skifahrers am Steilhang und des Schlittschuhläufers auf dem Blankeis) muß eine gute Allgemeinausbildung vorangehen. Im Sport genau wie im Beruf, sonst bringt man es in beiden nicht über eine gewisse Mittelmäßigkeit hinaus und nicht zum Glücksgefühl sicheren Erfolges.

Training ist immer und überall zunehmende Anpassung an die gewollte oder verlangte Leistung unter abnehmender Ermüdung. Trainierte Organe arbeiten rationeller: bei gleichem Arbeitsaufwand mit besserer Leistung. Die wesentlichen Vorgänge beim ganzen Training und in jedem Training spielen sich nicht im Muskel, sondern im Zentralnervensystem ab. Wir erwerben beim Training bessere, kraftsparende Koordinationen (bessere innere Zusammenarbeit) und wertvolle, aufwandsparende Bewegungsautomatismen. Was wir anfangs bewußt erarbeiten mußten, geht später unbewußt (« von selbst ») weiter. Wir verbessern beim sportlichen und beruflichen Training unsere äußere und innere Konzentration auf die Leistung unter Ausschluß schädlicher Ablenkbarkeit und negativer Gefühle (Angst, Hemmungen).

Dem wintersportlichen Städter empfehlen wir als Vortraining: Verzicht auf Auto, Straßenbahn und Lift, welche ihm die kleinsten Spaziergänge



Phot.: Heiniger, Hans Steiner, Villiger

und Steigungen des Alltags wegnehmen. Ein kleiner Laufschritt haus- und hotelaufwärts bringt Herz und Lungen des Bureau- und Laboratoriumsarbeiters angenehm in Schwung. Velofahren ist ein ausgezeichnetes Skitraining und in mancher Beziehung mit dem Skifahren verwandt. Die beim Skifahren stark beanspruchte Oberschenkel-Streckmuskulatur wird beim Velofahren gründlich trainiert, bei beiden auch der Gleichgewichtssinn und der Mut zu rasantem Schuß und wohlberechnetem Schwung. — Dazu zehn Minuten Frühturnen mit oder ohne Radio, aber immer ohne Kleider und am offenen Fenster, denn etwas Kältetraining gehört mit zur Vorbereitung zum Wintersport. (Es ist ein zweifelhaftes Vergnügen, wenn man zufolge großer Kälteempfindlichkeit auf einer Skitour nur zu einem Wunsch und Gedanken fähig ist: hinunter ins warme Bad und Bett.)

Früh anfangen, nie aufhören. Langsam anlaufen, gleichmäßig zulaufen. Angst vor Unfall macht Unfall; Mut schützt davor. Kleinmut kommt vor dem Fall. Zielarbeit, Arbeit auf ein Ziel hin (Schweizer Skitest, internationaler Schlittschuhtest in Bronze, Silber und Gold, Schweizerisches Sportabzeichen, Lokalkonkurrenzen) macht das härteste Training, bei welchem der sogenannte «Lebenswandel» und die häusliche Bequemlichkeit von selbst und fast schmerzlos aufhören, zum Vergnügen. Manche «Studenten» würden nie studieren, wenn nicht das Examen drohen oder winken würde.

Das Skifahren besteht der Reihe nach aus «Gehen, Fahren, Bremsen, Drehen» (Oberst Erb). Wer sich viel zutraut, der wird viel leisten; wer sich zuviel zutraut (ohne Skischule sofort am Steilhang beginnt oder auf Hochtouren geht) wird Patient, Unfallpatient oder medizinischer Patient. Patient wird aber auch, wer gar nichts unternimmt.

Beim Training einer Abfahrtsstrecke mag man drei Etappen machen: 1. Training der einzelnen Schwierigkeiten und Etappen in fehlerfreier, sturzfreier Fahrt (Pistenstudium, wozu auch wenigstens ein Aufstieg über die Piste gehört). 2. Pausenfreie Erledigung der ganzen Strecke, langsam und absolut sturzfrei. Erst 3. und letztens: Tempo, rasseln lassen, nach Herzenslust und was man eben noch durchstehen kann. Aber auch in der Tempophase immer «mit Kopf» fahren. Kopflos geht es wahrscheinlich schief. Und auch in der Tempophase gilt unser engadinerromanisches Rezept: «Scha tü hest prescha, fo plaun» (Wenn du schnell unten sein willst, fahre langsam = sturzfrei). Die konsequente Befolgung dieser Regel hat die St. Moritzer Trainer Elvira Osirnig und Rudolf Rominger jahrelang von Sieg zu Sieg geführt.

Oft sieht man aber, daß von Anfang an mit vielen Müdigkeitsstürzen, Muskelschmerzpausen und Unfällen gleich auf Tempo trainiert wird. Falsch. Gelten nicht für das Schreibmaschinentraining genau dieselben Etappenregeln wie für die Rennstrecke? Die Sekretärin, welche sie nicht einhält, wird nie eine Künstlerin, sondern bleibt eine Pfuscherin. Genau dasselbe gilt für die präzise Beinarbeit des Organisten, der ohne Grammatik ein Schmierfink wird und bleibt, mit dem einzigen Unterschied gegenüber der Sekretärin, daß es lang nicht alle merken.

Zum Training gehört ein Trainer, zu Beginn jedes Winters neu und und wenn es auch nur für einige Startstunden ist. Denn sonst gerät man allzu leicht auf ein falsches Stilgeleise, das sehr mühsam — nach geheiltem Beinbruch — zu korrigieren ist.

Und nun: Gut Schnee (und Eis), Glückauf und -ab ohne Holz- und Beinbruch!

Dr. Paul Gut.