

**Zeitschrift:** Zürcher Illustrierte  
**Band:** 11 (1935)  
**Heft:** 45  
  
**Artikel:** Jetzt anfangen!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-755527>

### **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:** 12.01.2026

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



## DIES FÜR DAS PFLUGFAHREN:

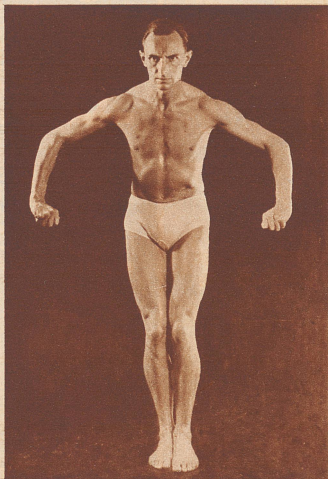


1. Pflugstellung, scharf nach außen gedrückte Fersen, einwärts gestellte Fußspitzen, leicht gebeugte Knie. Der Körper ist aufgerichtet.

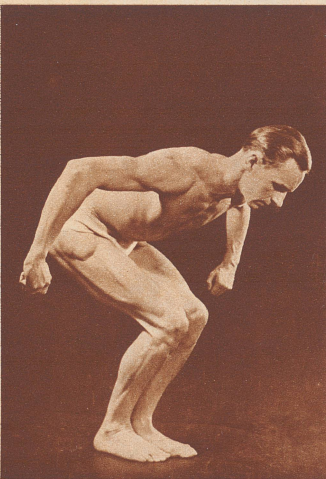


2. Aus der ersten Stellung heraus werden durch federndes Wippen die Knie und Hüften stärker gebeugt und dann wieder gestreckt. Beachte trotz starken Kniebeugens, daß der Druck auf die Außenkanten der Füße verlegt wird.

## DIES FÜR DIE HOCKE:



5. In aufrechter Haltung werden die Füße parallel gestellt, wobei eine Fußspitze weiter vorn steht.

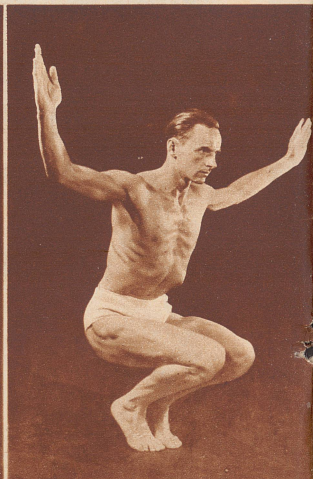


6. Durch Vordrücken der Knie und kräftiges Herunterdrücken der Fäuste wird der Körper in die Kniebeuge und dann immer tiefer bis zur Hockstellung heruntergedrückt. Die Übung ist nur dann wirkungsvoll, wenn auch in der tiefen Hocke die ganze Fußsohle am Boden bleibt.

## DIES FÜR ALLES:

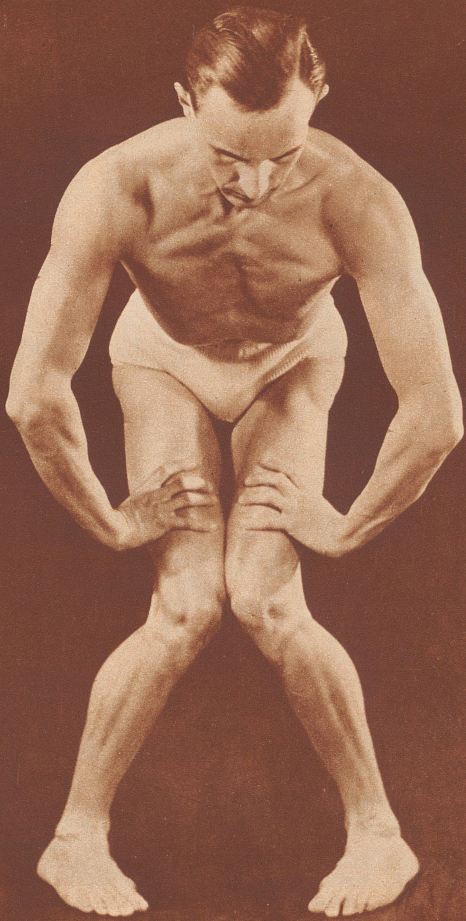


7. Übung zur Stärkung der Fußgelenke, äußerster Zehenstand, Schulter und Becken müssen senkrecht über dem Ballen stehen.



8. Aus Stellung No. 7 plötzliches, federndes Kniebeugen. Bei der Übung ist zu beachten, daß sich der Schwerpunkt des Körpers (Hüfte, Gesäß) senkrecht über den Füßen auf und niederbewegt.





3. Die Hände drücken (Daumen vorn) von hinten auf die Oberschenkel, der ganze Körper wird ausgiebig gedehnt. Die Übung dient der Geschmeidigkeit im Hüft- und Kniegelenk.



4. Aus der Pflugstellung Nr. 1 wird ein Bein stark gebeugt, das Knie nach vorne und leicht einwärts gedrückt, die Ferse des gebeugten Beines bleibt am Boden und das Körpergewicht auf die Seite des gebeugten Beines heruntergedrückt. Aus dieser Lage werden die Arme kräftig seitwärts geschwungen, das gebeugte Bein gestreckt und der ganze Körper durch die flüchtige, aufrechte Grätschstellung in die Beugstellung des anderen Beines hinüberschwungen.

# Jetzt anfangen!

Aufnahmen aus dem Walter Saxer-Gymnastik-Studio in Zürich von Heinz Guggenbühl

Wenn der erste Schnee vor dem Skifahrer liegt, dann erlebt er seine erste Winter-Enttäuschung: er ist nicht in Form, es geht alles viel mühsamer und harziger als im Frühling beim Aufhören. Dieser Enttäuschung kann man begegnen. Das Mittel ist: rechtzeitig vorarbeiten. Das braucht nicht im Trockenskikurs zu geschehen, der ist auch für Anfänger nicht so wichtig, wie man eine Zeitlang zu glauben geneigt war. Nein, vorarbeiten mit vernünftiger wohlüberlegter Skigymnastik. Die ist für den Säugling die rechte Vorbereitung und ist für den Allerlei-Könnler oder für das Kanönnchen das Mittel, um in Form zu kommen. Es sind keine Kraftleistungen nötig. Jeder gibt so viel her, wie sein Körper ohne übermäßige Anstrengung zu geben vermag. Das aber mit Konzentration und Tempo. Wir zeigen ein paar solche Übungen zum Ski-Heile unserer Leser. Nur eine Auswahl. Das ganze Programm ist weit vielfältiger. Jeder erinnere sich an die Unzulänglichkeiten des vorigen Winters, an diesen Sturz und jenen Sturz, und es wird ihm klar werden, woran es gebrach, und wo seine Schwächen liegen! Die heißt es nun mit Ueben bekämpfen. Aus dem Wenigen, was wir zeigen, möge sich der denkende Skifahrer sein Turn-Programm selber weiterentwickeln und dann beim Abfahren oder bei wohlgelegenen Schwüngen glücklich und allen Faulen überlegen sein.

## DIES FÜR DIE SPITZKEHRE:

In der gewöhnlichen Parallelstellung der Füße wird die Ferse eines Beines an die Fußspitze des anderen Fußes gestellt und ruckartig der ganze Fuß parallel zum andern nach außen gedreht. Federn in den Knien, Kniebeugen und -strecken verstärken die Übung wesentlich. Das Bild zeigt zwei Stadien der Übung übereinander kopiert. Wir fügen bei, daß die Skier zu der Übung nicht nötig sind; sie dienen hier lediglich zur Verdeutlichung des Bildes und des Vorgangs.

