Jetzt anfangen!

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zürcher Illustrierte**

Band (Jahr): **11 (1935)**

Heft 45

PDF erstellt am: **28.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-755527

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

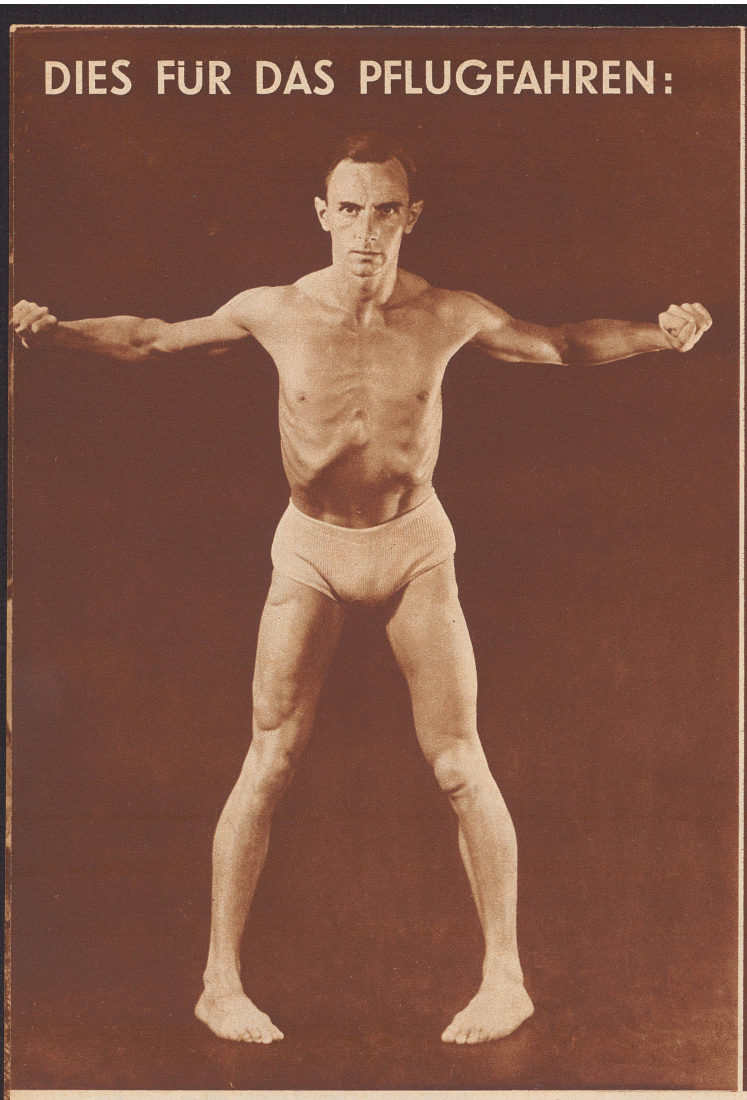
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

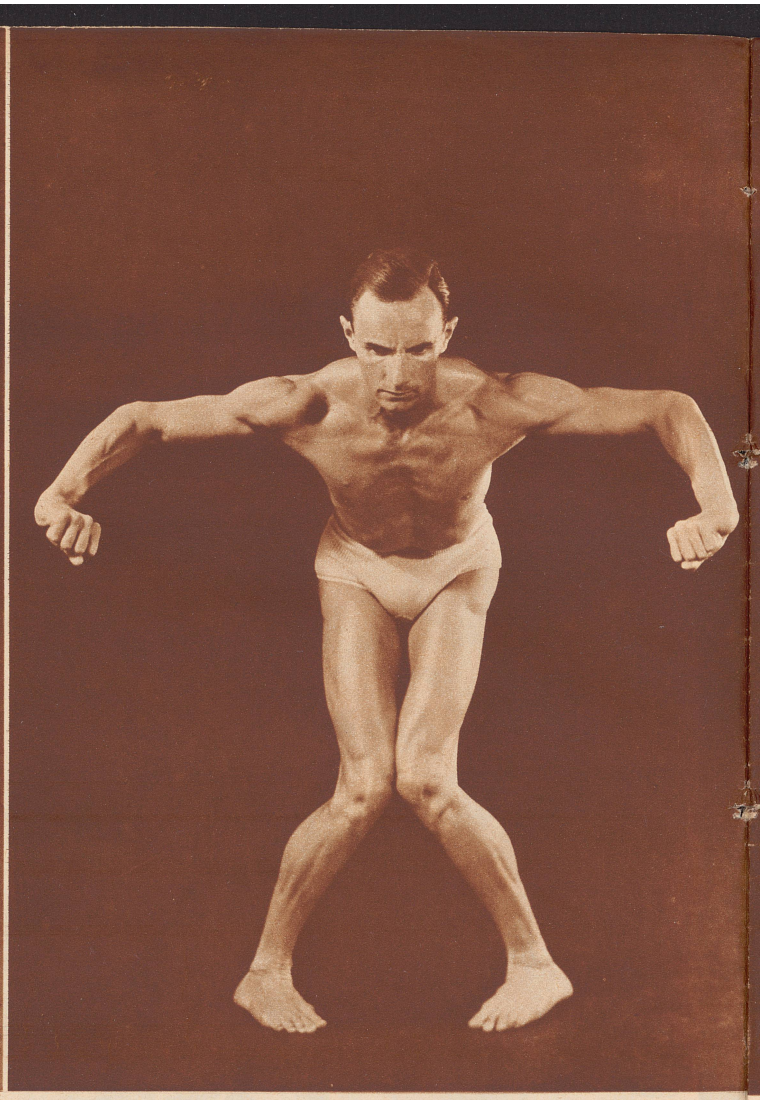
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

DIES FÜR DAS PFLUGFAHREN:



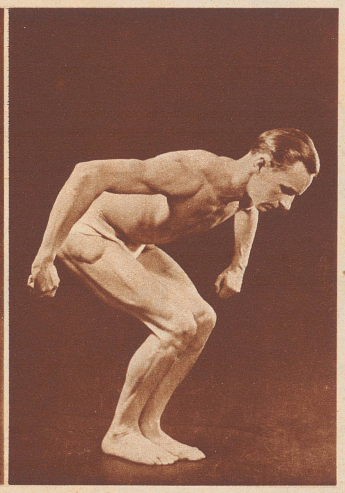
1. Pflugstellung, scharf nach außen gedrückte Fersen, einwärts gestellte Fußspitzen, leicht gebeugte Knie. Der Körper ist aufgerichtet.



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:

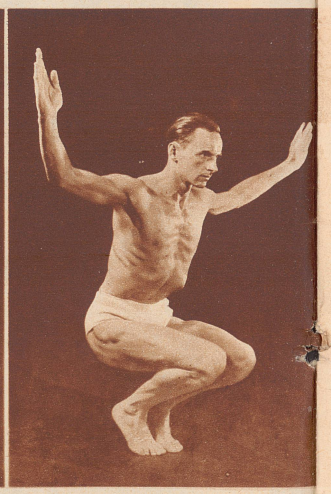
5. In aufrechter Haltung werden die Füße parallel gestellt, wobei eine Fußspitze weiter vorn steht.



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

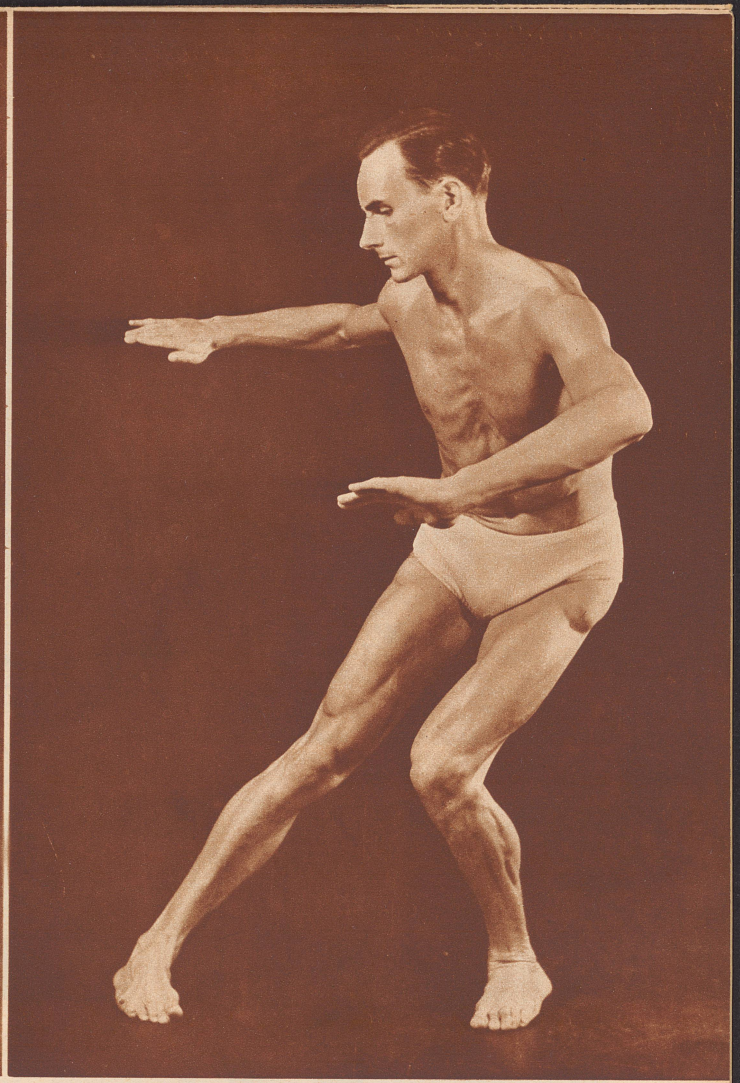
DIES FÜR ALLES:

7. Uebung 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 Uebung 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 Uebung dient der Geschmeidigkeit im Hüft- und Kniegelenk.

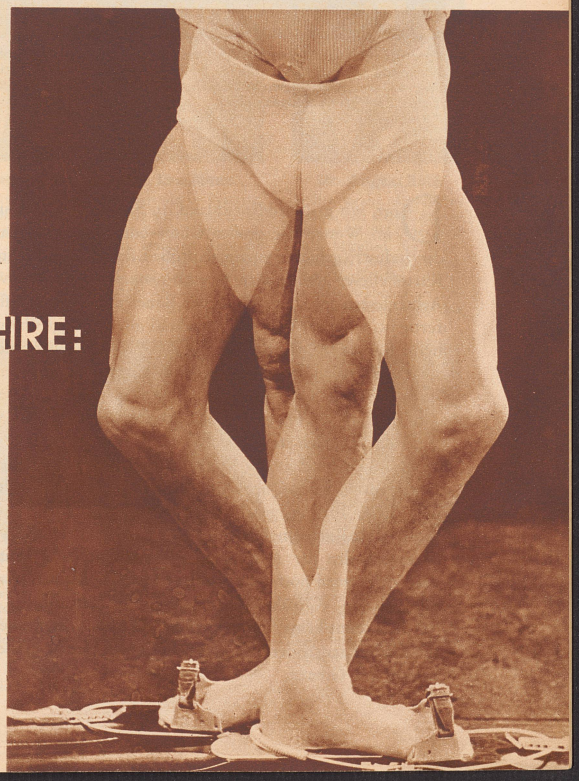


4. Aus der Pflugstellung Nr. 1 wird ein Bein stark gebeugt, das Knie nach vorne und leicht einwärts gedrückt, die Ferse des gebeugten Beines bleibt am Boden und das Körpergewicht auf die Seite des gebeugten Beines heruntergedrückt. Aus dieser Lage werden die Arme kräftig seitwärts geschwungen, das gebeugte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

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-Könner oder für das Kanönchen 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 Uebungen 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 wohlgelungenen 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 Uebung wesentlich. Das Bild zeigt zwei Stadien der Uebung übereinander kopiert. Wir fügen bei, daß die Skier zu der Uebung nicht nötig sind; sie dienen hier lediglich zur Verdeutlichung des Bildes und des Vorgangs.