

# Der Einheitsskilauf in der Schweiz

Autor(en): **Flückiger, A.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **SBB Revue = Revue CFF = Swiss federal railways**

Band (Jahr): **6 (1932)**

Heft 11

PDF erstellt am: **26.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-780427>

## **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.



# Der Einheits- in

Die Vereinheitlichung des Skilaufes in der Schweiz heisst nicht Schaffung von etwas Neuem oder gar Verblüffendem auf skisportlichem Gebiet. Es ist kein weiteres Skilehrbuch entstanden, kein neues System entdeckt worden. Der Einheitsskilauf der Schweiz ist



Oben: Kristianiaübungen. Das Querdrehen der Ski kann verschiedene Möglichkeiten haben. Die Drehwirkung auf die Ski kann erzeugt werden durch Drehung mit Körperkraft (Schraube und Gegenschraube), durch die Schwingkraft des bewegten Körpers, durch Eigengewicht des Körpers in Fahrt schräg zum Hang und schliesslich durch Steuerwirkung der Skistellung



Links: Die Spitzkehre, oder das Wenden vorwärts mit Ski hat im Aufstiege wichtige Bedeutung. In gemeinsamen Besprechungen und Demonstrationen auf dem Schnee blieb der Text des vorläufigen Entwurfes „Der Skilaut“ noch einmal zu überprüfen

Unten: Die Kursteilnehmer folgen mit Interesse den Ausführungen des Leiters. Der Gleitschritt, der hier besprochen wird, darf als die Grundlage des Skilaufes gelten. Diese Erkenntnis hat sich im Laufe der Konferenzen klar ergeben

Phot.: Othmar Gurtner, Meerkämper



# skilaut der Schweiz

eine Kristallisierung aus allem, was es seither gab in bezug auf Skilaut und Skiunterricht. Es bedeutet eine umfassende Normung von Wesenszügen, zusammengestellt von einem Kongress berufener Skileute.

A. FLÜCKIGER.

Links: Alle in der neuen schweizerischen Einheits-technik ausgebildeten Skilehrer tragen dieses neue Skilehrer-Abzeichen

Oben: Bevor man sich an die Übungen in der Abfahrt wagen darf, ist es wichtig, dass Fuss, Unter- und Oberschenkel richtig auf die Ski zu stehen kommen. Das Vordrücken der Knie, das Arbeitenlassen der Fussgelenke und das Auflockern des Körpers sind unumstössliche Wesenheiten. Nicht eindringlich genug kann das vorgezeigt werden

Rechts: Mulden werden durchfahren, indem der Körper vorher tief geht. Vor der tiefsten Stelle der Mulde beginnt er sich mit entsprechender Rücklage aufzurichten, bis zur hohen Fahrstellung über der tiefsten Stelle der Mulde, um nachher wieder tief zu gehen

Unten rechts: Zu allen Möglichkeiten im Aufstieg gehört auch der Treppenschritt

Unten: Der Kristianschwung besteht darin, dass beide Ski gleichzeitig parallel abgedreht werden. Den Schwung kann man bald mit mehr Vorlage, bald mit mehr Rücklage ausführen. Vorlage ist günstig für alle gerissenen, kurzgedrehten Schwünge; Rücklage eignet sich eher für gezogenes, ruhig aufgesetztes Querdrehen

