

Wir lernen Skifahren

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Die Berner Woche**

Band (Jahr): **36 (1946)**

Heft 1

PDF erstellt am: **24.04.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-633457>

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.



Fahrstellung hoch

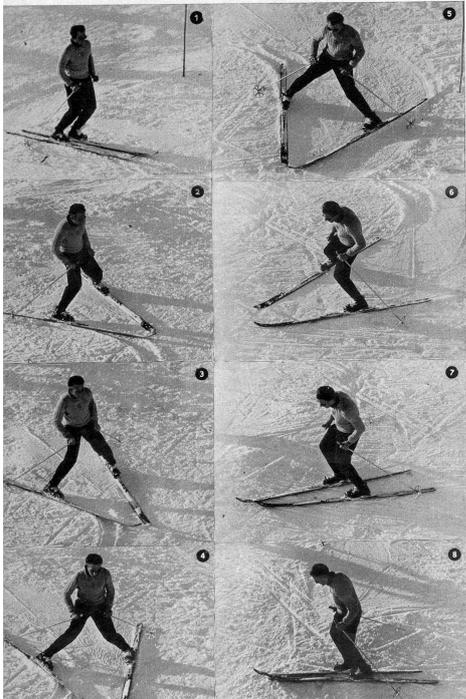
Fahrstellung mittel

Fahrstellung tief

Fahrstellung Anfall (Telemarkstellung)

DIE FAHRSTELLUNG

Die Fahrstellung bildet die Grundlage der erfolgreichen Terrainbeherrschung. Sie ergibt sich aus den Schwerpunktsetzungen und hat sich an die Geländeverhältnisse anzupassen.



Wir lernen Skifahren

nach der schweizerischen Einheits-technik

Da nicht jeder Leser unserer Zeitschrift Gelegenheit hat, in eine Skischule zu gehen oder Skitunden zu nehmen, so möchten wir hier anhand einiger Bilder zeigen, wie die Grundprinzipien des Skifahrens erlernt werden können. Doch vom Lesen allein kann man das Skifahren nicht erlernen. Übung allein macht den Meister — auch hier. Und natürlich Glück zum Start!



DER STEMMBOGEN

die elementare Grundlage

Was ist ein Steimbogen? Ja, liebe Skifahrer, mit dem berühmten Enkristiania — und grad wieder oft! — ist leider nicht sehr weit her bei der Watson-Kil. In der Tat ist es ein Geheimnis, das die fast geschwungenen „Schwäche“ der schweizerischen Skihandschrift von Grund auf gelernt sein wollen, und dessen könnt ihr gewiss sein! Ein Steimbogen am Steinhilf auch im tiefen Pulverschnee kunstgerecht zu steuern, der beherrscht die wichtigste Grundlage des ganzen Geheimnisses der viel berühmten Skitechnik, denn auf diesem langsame, sicheren Bewegungsbild auf alle Fälle, auch die Kristiania der Königin, Möller, Steier, von Almen und wie die Katzen alle heißen, auf. Und jeder kann das lernen, einen solchen Steimbogen, nur muß den nötigen Willen und die nötige Geduld dazu aufbringen. Die Skifahrer der Schweiz Skischulen bringen diese Geduld ja auch auf, um Euch in dieses Geheimnis einzuführen und eure Fehler zu korrigieren. Sie kommen nicht umsonst jedes Jahr vor Saisonbeginn zusammen, um auf dem Schnee und im Theaterrand während einer strengen Arbeit die ihr Können in jeder Beziehung zu vervollständigen. Man darf sich ihnen ruhig anschauen, denn die nur scheinbar verlorene Zeit am „Idiotentisch“ — wie man heutzutage so gerne den Lehrgang der Skischulen zu bezeichnen pflegt, macht sich später in Form doppelt bezahlt.

1 Traversieren am Hang. Gewichtsverlegung auf den Berg. 2 Gewichtsverlegung auf den Tal. Anstemmen mit dem Berg. 3 Gewichtsverlegung langsam vom Tal zum Bergski. 4 Das Hauptgewicht liegt auf den Ski links geht weiter. Hauptgewicht immer noch auf dem linken Ski. 5 Die Drehung ist vollzogen und die Steimbogenstellung wird langsam geschlossen. 6 Gewicht ist typisch auf dem Tal. Der entlastete Bergski wird gezogen. 7 Der Steimbogen ist vollendet. PHOTOPRESS-Bildm. Zürich-Bern-Garf

DER STEMMKRISTIANIA

ausgeführt von Jack Eitinger Skileiter in Davos-Platz

Der Steimbogen ist die logische Fortsetzung des Steimbogens, nur ist das Tempo rascher als beim Steimbogen. Wer ihn technisch einwandfrei beherrscht, kann überall skifahren, auch im steilsten Gelände. Er ist die Fahrweise des „Ski-Hochschülers“.

1 Schrägfahrt 2 Gewicht auf dem Tal und leicht anstemmen 3 Tiefgehen, Gewicht auf dem Tal lassen 4 Entlasten der Ski durch Hochgehen mit dem Körper 5 Langsamtes Übertragen des Gewichtes auf den schwächeren Ski und Vorlage 6 Tiefgehen, Vorlage beibehalten 7 Immer tiefer und Knie vorziehen bis der Schwung angefallen ist 8 Wiederaufrichten des Körpers und Schrägfahrt

