

**Zeitschrift:** Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst  
**Band:** 25 (1935)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Die Schweizer Einheits-Skischule  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-634650>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

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

Rühne Skiwanderer streifen auch über die Pässe ins Saastal hinüber, von der Bétempshütte zur Britanniahütte ob Saas-Fee. Sie finden in diesem majestätischen Lande des schweigenden Winters mehr, als was Menschenwort mit unzulänglicher Kraft zu schildern vermag. So treibt Winterfreude in hell bestrahlten, südlichen Höhen, beim Skirennen der Elite in Zermatt und, wo es sei in diesem auserlesenen Eden unseres lieben Schweizerlandes, ihr fröhliches und gesundes, ausgelassenes und auch selbstbesinnliches Wesen. Das ist der Winter in Zermatt.

Dr. Fritz C. Moser.

## Zwei Wintergedichte.

Von Fr. Hossmann.

### I.

Nun lenkt der Winter seinen blanken Schimmel  
Behaglich blinzelnd durch das tote Land.  
Er hält die Zügel lässig in der Hand  
Und äugt empor zum nebelblaffen Himmel.

Im Schneegeschmeide glitzern alle Hecken.  
Der Schimmel wiehert, Raben flattern träg.  
Im Wald verliert er sich auf schmalem Weg  
Und sieht ein Füchlein seine Zähne blecken.

Die silbergrauen Buchen stehn wie Greise  
Entkräftet da, so gottergeben still.  
Des Winterschimmels Schellen schüttern schrill.  
Und Flocken rieseln nieder, dicht und leise.

### II.

Des Himmels grauverhängte Tore sprangen.  
Da stob der Silberfalter loses Heer  
Und wandelte, im Taumeltanz befangen,  
Die Erde in ein blendend weißes Meer.

Nun tragen alle Dächer helle Hauben.  
Und Greisenhaar die Bäume der Alleen.  
Auf Brunnen Säulen rasten weiße Tauben.  
Der Stahlschuh sirt auf marmorblanken Seen.

Die Sonne äugt aus bleichen Wolkenflören.  
Es gleißt und glimmt das Feld wie Diamant.  
Und hungernd hockt in schneeverhangnen Föhren  
Ein Krähen Schwarm, von Gram und Trost gebannt.

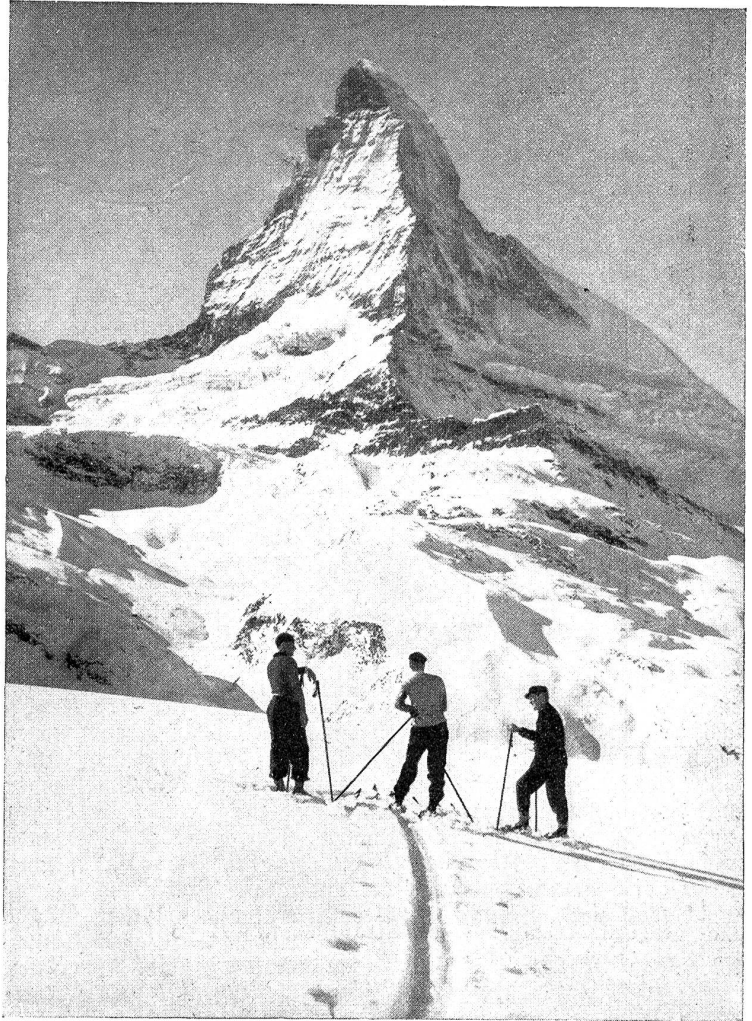
## Die Schweizer Einheits-Skischule.

Zweiundfünfzig Skischulen begannen letzten Winter ihre Arbeit nach dem Lehrplan der Schweizer Einheits-technik. Ein gewaltiger Erfolg war ihnen beschieden. Von Weihnachten bis Ostern verzeichneten sie insgesamt die unerwartet hohe Zahl von 120,000 Tageschülern. Im kommenden Winter wird die Bewegung anwachsen. Der verheißungsvolle Anfang verspricht eine glänzende Entwicklung.

Skifahren und Skifahren sind zweierlei. Es gibt Stümper, und es gibt Könner; manch ein Stümper hätte wohl das Zeug zum Könner. Mut und Wille genügen nicht immer, wenn man es zu etwas bringen will. Dazu gehört ein klarer Plan, ein gangbarer Weg und ein leitendes Vorbild.

Es gibt nur ein vollkommenes Skifahren; denn die Gesetze der Physik sind eindeutig und streng, und ihnen unterliegen alle Stellungen und Bewegungen des Skilaufs. Genaue theoretische Erkenntnis, reiche Erfahrung und scharfe Beobachtung bilden die Grundlage der Schweizer Einheits-technik.

Aus Pech, Glück und Zufall zimmert sich wohl einer mühselig „seine“ Technik. Doch wird er das Gefühl nicht



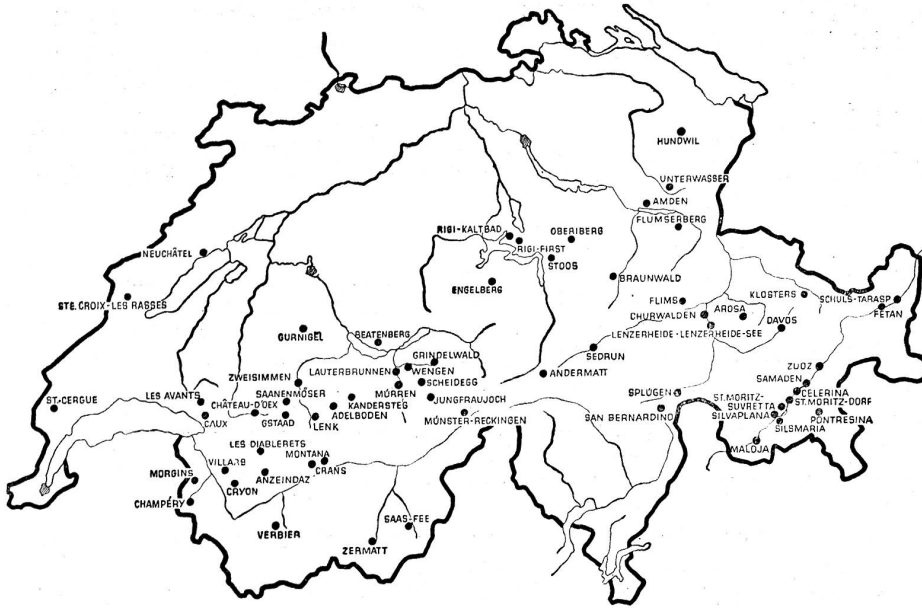
Skifahrer am Fusse des Matterhorns.

los, daß er viel spielender und vor allem viel richtiger Skifahren lernte, wenn er nur wüßte, wie vom Einfachen zum Schwierigern fortschreiten, wenn er nur die beste, unfehlbare Methode kannte. Nur theoretische Anleitungen, wie ja manches gute Buch sie gibt, geben ihm wohl guten Rat und gute Winke, doch führen sie ihn nicht zum Ziel. Auf seine Veranlagung und auf sein Übungsfeld kann das Buch nicht Rücksicht nehmen. Theorie und Praxis, ein allgemeingültiger Lehrplan und ein ganz bestimmter Lehrer können



Abfahrtstellung.

dem Anfänger erst die Anleitung geben, die ihm Fehler und Irrtümer erspart.



Karte der schweizerischen Skischulen.

Die richtige Methode ist im Stoffplan der Schweizer Einheits-Skischule festgelegt. Der Schweizer Skilehrer, der nach dieser Methode unterrichtet, versteht es, sie in jedem einzelnen Fall anzuwenden. Für seine Aufgabe ist er in hohem Maße qualifiziert. Seine Leistungen an nationalen und internationalen Sportwettkämpfen empfehlen sein hohes Können. Er ist aber auch ein prächtiger Mensch. Sportlich durchtrainiert, als Sportsmann kameradschaftlich, als Kamerad guter Erzieher, als Erzieher und Lehrer streng und rücksichtsvoll zugleich, bürgt er für einen erstklassigen Unterricht. Er spricht mehrere Sprachen, er kennt seine Heimat, seine Berge, er kennt das Übungsgelände sehr genau.

Der Unterricht wird in kleinen Klassen erteilt, in denen alle Schüler nahezu das gleiche Können zeigen. Die gründliche Bemühung um den einzelnen Schüler garantiert allein rasche und erfreuliche Fortschritte. Besondere Sorgfalt wird den körperlich benachteiligten oder etwas ängstlichen Skischülern gewidmet. Überall wird darauf Bedacht genommen, den örtlichen Verhältnissen Rechnung zu tragen, Kinderklassen oder Rennklassen aufzustellen, wenn dafür Bedarf eintritt. Auch dem Tourenwesen wird ein breiter Spielraum eingeräumt.

Sechs Stufen umfasst die schweizerische Einheitstechnik: Das Gehen im Gehschritt und im Gleitschritt, das Stei-



Stemmstellung.

gen im Steigschritt, Treppenschritt und Grätenschritt wird zuerst gelehrt. Beim Fahren spielt die Körperstellung

eine große Rolle. Vorlage und Rücklage, hohe, mittlere, tiefe Stellung und Ausfallstellung müssen erfaßt werden. Wie diese Stellungen je nach dem Gelände eingenommen werden müssen, lernt der Schüler auf der zweiten Stufe. Mit dem richtigen Stemmen und dem seitlichen Abrutschen gewinnt er die Technik der Fahrtbremsung. Die Kenntnis der Stemmwirkung und der Drehwirkung, welche aus Körperkraft, Schwungkraft, Eigengewicht und Steuerwirkung beim Stemmhub und beim Pflugboden entsteht, ist grundlegend für alle Richtungsänderungen. Wie die Schwünge gezogen oder gerissen werden, Kristiania und Telemark, wird auf der fünften Stufe gezeigt, und auf der sechsten endlich wird das Letzte, Kühnste angepaßt, die Sprünge, Drehsprung und Geländesprung.

Die Berufsskilehrer der Schweizer Skischulen werden staatlich ausgebildet und patentiert. Die kantonalen Patentprüfungen basieren auf der schweizerischen Einheitsstechnik. In einzelnen Kantonen ohne Patentgesetz wird die Ausbildung der Skilehrer in den Kursen des Interverbandes für Skilauf vollzogen, wodurch auch hier die Einhaltung der Einheitsstechnik garantiert wird. Sämtliche Skischulleiter sind in besonderen Kursen auf ihre Aufgabe eingeschult worden. So führt die Einheitsstechnik alle ihre Leute Schritt für Schritt dazu, sich einzureihen in die große Schar der Wettkämpfer und an all den Wettspielen teilnehmen zu können, die den Winter so prächtig und abwechslungsreich beleben; nach dem Kurse ist der Wettkampf die beste Förderin jedes weiteren Fortschrittes. Eine Schussfahrt oder eine Slalomabfahrt zwingen ihn, die in der Schule erarbeiteten Fertigkeiten zur letzten Vollkommenheit zu steigern.

## Lebe vernünftig!

### 12 Gesundheitsregeln.

Das Deutsche Rote Kreuz hat ein Gesundheitsmerkleinblatt herausgegeben, das an die Spitze seiner 12 Regeln die Forderung „Lebe vernünftig!“ stellt. Vor dem Essen Hände waschen! Wohnung sauber halten! Kräftige deinen Körper durch Leibesübungen, aber übertreibe nicht! Pflege die Zähne! Gut gekaut ist halb verdaut! Iss Schwarzbrot und Vollkornbrot! Gemüse, Salate, Tomaten, Früchte sind bei der Ernährung besonders wichtig! Meide Alkohol und Tabak! Hüte dich vor Geschlechtskrankheiten! Denke daran, daß die Tuberkulose eine ansteckende Krankheit ist! Achte auf hartnäckige Wunden und Geschwüre, Verhärtungen und Knoten, Blutungen ohne ersichtliche Ursache, Abmagerungen ohne erkennbaren Grund. Sie können Krebsverdächtig sein! Achte frühzeitig auf Körperfehler! Die Hälfte allen Krüppeltums ist vermeidbar! Schütze das heranwachsende Geschlecht schon vor der Geburt! Mütter, stillt eure Kinder selbst! Die Schlussregel gilt dem kommenden Geschlecht: Bedenke, daß du Entel bist und Ahnherr sein sollst. Denke rechtzeitig, daß die Ehe nur dann eine sittliche Grundlage hat, wenn der ehrliche Wille zur Aufzucht einer hinreichenden erbgesunden Nachkommenschaft besteht. Heirate nicht ohne Gesundheitszeugnis! Das Schicksal eines Volkes wird bestimmt durch die Anzahl seiner gesunden und vollwertigen Bürger. W.K.