

Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 36 (1946)
Heft: 1

Artikel: Wir lernen Skifahren
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-633457>

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: 17.03.2025

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



Fahrstellung hoch

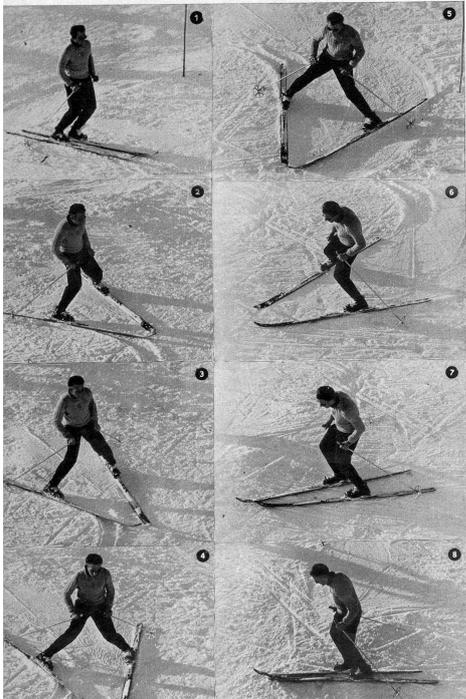
Fahrstellung mittel

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's leider nicht sehr weit her bei der Watson'schen „Schneefahrt“ von Grund auf gelernt sein wollen, und dessen könnt ihr gewiss sein! Der Steimbogen am Skifahren ist im tiefen Pulverschnee kunstgerecht zu drei Vierteln, der beherrscht die wichtigste Grundlage des ganzen Geheimnisses der viel berühmten Skitechnik, denn auf diesem langsame, sicheren Bewegungsverhalten baut alle andere, auch die Kristiania; der Königin; Möller; Steier; von Alpinen und wie die Katzen alle heißen, auf. Und jeder kann das lernen, einen solchen Steimbogen, nur muß er den nötigen Willen und die nötige Geduld dazu aufbringen. Die Skifahrer der Schweiz 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 Theaterraum 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 in jenen 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 verlagert, der Steimbogen befindet sich in der Mitte. 5 Die Drehung geht weiter, Hauptgewicht immer noch auf dem linken Ski. 6 Die Drehung ist vollzogen und die Steimbogenstellung wird langsam geschlossen. 7 Gewicht ist typisch auf dem Tal. Der entlastete Bergski ist eingezogen. 8 Der Steimbogen ist vollendet. PHOTOPRESS-Bildamt 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

