

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 14 (1957)

Heft: 11

Artikel: Bericht über ein Skiexperiment

Autor: Eusebio, Taio

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991082>

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>

Bericht über ein Skiexperiment

Taio Eusebio †



Magglingen, 12. Februar 1957.

«Mein Lieber !

Nun bin ich für einige Zeit wieder mit beiden Füßen und dem Kopf da oben, auf unserem Hügel. — Hier findest Du meinen Bericht über den Versuch in Andermatt. Das sind natürlich mehr meine Ideen und Gedanken als die Uebungen, die ich gemacht habe, aber aus den Ideen entspringt die Methode, nicht aus den paar Uebungen. Sonst geht man hoch, man schraubt entgegen (bildlich, nicht skitechnisch gesprochen!), und oben angelangt, setzt man noch die Rotation hinzu, damit man vollkommen ist...

Ich wünsche Dir alles Gute und Schöne in den Bergen des Engadins: schöne Wege, für immer neue Flüge. Und skifahre »jung«, das ist das grosse Motto dieser Saison und der Zukunft, jung skifahren, jung sterben, aber hundert Jahre leben !

Ich ruhe die Flügel etwas aus, für weitere, neue grosse Wandertage.

Ciau, Dein Zugbruder in die weite Welt

Taio»

Die Idee

Nach Rücksprache mit dem Ausbildungschef der ETS und im Einvernehmen mit meinen Kameraden, die in den ETS-Skikursen mitarbeiteten, fuhr ich nach Andermatt, um einen Versuch in der Skitechnik und Skimethode zu unternehmen.

Ich wollte wieder einmal mit wirklichen Anfängern arbeiten, um meine Ideen und Auffassungen über Technik und Methode auf die Probe zu stellen und neue Erfahrungen zu sammeln; damit man eine Bestätigung oder einen Gegenbeweis hat und entsprechend dem Erfolg in unseren VU-Kursen eine neue Richtung einschlagen kann. Wir waren schon mehr oder weniger bereit, etwas zu ändern, das Gewicht zu verlegen, es standen aber noch Zweifel und Unsicherheiten im Wege. Die volle Ueberzeugung fehlte noch. Ich arbeitete mit neuen Tessiner Vorunterrichtsschülern, die noch nie skigefahren waren.

Im Vordergrund muss der Mensch stehen, er muss arbeiten und spielen, sich lebens-, natur- und wirklichkeitsgetreu bewegen. Die Technik ist sekundär, eine Hilfe, um noch mehr und feiner erleben zu können.

Nicht die Technik steht im Zentrum, sondern die Bewegung. Man soll erreichen, dass der Schüler zu spontanen, instinktiven Bewegungen kommt, die aus einem inneren Erleben, Entfalten entspiessen. Die Bewegungen sollen der Ausdruck vom inneren Leben, vom Kampf, von der Auseinandersetzung mit der Umwelt sein, und nicht etwas Studiertes, Vertechnisiertes, von aussen Aufgedrängtes. Darum steht im Vordergrund die volle Tätigkeit, die das Leben enthält (Tätigkeitswort: gleiten, fahren) und das Spiel (Bekannschaft, Kampf) mit dem Milieu, der Umgebung, dem Gelände.

Nur was dieses Leben enthält, ist sinnvoll und wertvoll, alles andere ist sinnlos, ja naturwidrig.

Tagebuchnotizen

26. Dezember 1956, Nachmittag

Lernen des Stockhaltens, Skiparallellzug. Bewegen, Marschieren in der Ebene, Bekanntmachen mit dem Gerät, kreuz und quer in der Ebene, gleiten, mit probieren zu stossen.

Spiel: Jeder hat seinen Streifen: «Wer macht schöne geometrische Figuren und Zeichnungen auf dem Schnee?» Dabei kommt alles heraus: Treppenschritt, Grätschen, Kreuzen usw., alle Bewegungen des Gehens mit Ski.

Spiel: «Wer zeichnet die schönste Blume?» Ohne Stöcke um die Stöcke kreisen. Front Berg! Jetzt wollen wir Front Dorf! S. oben! Jeder studiert, wie er es machen will. Ausführen. Dann einer nach dem andern (Umtreten, Spitzkehre, Springen). Diesmal alle zusammen. Mehrmals wiederholen.

Leichte Abfahrt, 5—10 m, oben und unten eine Ebene, schöner Auslauf — Bindungen berühren, fünf- bis sechsmal beugen, bis jeder ohne Sturz durchkommt. R.w. gehen, weiterwandern. Vorbereitung für Schräg-

fahren — Treppenschritt auf und ab (Fallinie und schräg aufwärts). Leichte Schrägfahrt. Am Ort oberen Ski parallel öffnen, anziehen, herunterziehen (rutschen). Probieren wir mit dem unteren Ski — wegdrücken, schieben. Erarbeiten des Kantengefühls für das Abrutschen.

Fahren, einige Wippübungen an Ort.

Die Buben sind gelöst, gut. Man muss nicht grosse Technik, aber Bewegung fördern. Sie folgen gut.

27. Dezember 1956, Morgen

Gehen, Aufstieg oberhalb Soldatenstube. Oben einige kleine Abfahrten, guter Hang. Wanderung mit Abfahrt, wechselartiges Gelände, dann Strasse, Dorf, neben der Schanze einige Schrägfahrten, dann lange Abfahrt (60—80 m) mit einigen Beweglichkeitsübungen — hoch — tief. Einen Ski heben, im Wechsel, Katzenbuckel. Jeder hat seine Piste am Hang.

Spiel: «Wer arbeitet am besten, wer lässt die beste Spur zurück?» Talski nach unten schieben, dann Bergski nachziehen bis zum Aufschliessen, usw. Gefühl der Arbeit beim Abrutschen, l. und r. üben. Einige machen es gut, sehr gut.

Nachmittag

Aufstieg hinter Soldatenstube. Zwischenhinein noch einige Uebungen für das Abrutschen. Uebung bleibt die gleiche wie am Morgen. Oben an Ort: Hinausschieben eines Skis in Winkelstellung, dann den anderen. Gefühl für Ausschieben — Stemmarbeit — Kanten — aktive Bewegung. Am leichten, runden Hang Ausschieben in Stemmstellung, probieren hochstehen, tiefgehen (einige Jungen sehr gut vom Anfang an). Schwierigkeiten bietet der Schuh, der am Fussgelenk zu weich ist, und die Backen, die eine zu wenig gute Führung gewährleisten, schlecht auch für das Abrutschen.

Fahren mit leichtem Hüpfen. Dann lange Wanderung gegen das Unteralpental und zurück.

Im Tälchen hinter Soldatenstube hinunter: Stemmen — Fahren, unten wieder das Abrutschen probieren.

28. Dezember 1956, Morgen

Nätschen — Aufstieg rechts vom Skilift. Einige Versuche des seitlichen Abrutschens mit vw. Bewegung. Aufstieg im Zick-zack, kurze aber sehr steile Hänge suchend, um die Schrägfahrhaltung zu betonen. Lange Schrägfahrten, jedoch leicht. Einige Mulden und Wellen.

Beim seitlichen Abrutschen beginnen die Schüler, die Ski geschlossen zu halten und das Gefühl zu haben, fortwährend abzurutschen. Einige beginnen schon mit den Kanten zu spielen — drücken — entlasten — mehrmals wiederholt, aber Ort oft gewechselt. 5 fahren sehr gut, 3 gut, 2 schwach, besonders Fussgelenk. Abfahrten.

Stemmen mehrmals, schon viel besser. Auf der Ebene einige Lockerungsübungen und Haltungen Stemmboegen. In Bewegung probiert — noch nicht gut.

Nachmittag

Wieder Aufstieg, von Zeit zu Zeit kleine Abfahrt und wieder hinauf.

Seitliches Abrutschen mit vw. Bewegung; geht schon ordentlich. Abfahrt — Wippübungen hoch, tief. Immer wieder Geländewechsel. Von Zeit zu Zeit an Ort Korrektur von normaler Fahrstellung der Schrägfahrstellung. Abrutschen, Abfahrt, Stemmen und Stemmboegen schon viel besser. Schwierig ist die seitliche Beweglichkeit: Gewichtverlagerung und Schulter zu Tal. Manchmal nur einen Bogen, um die Bewegung zu betonen. Es geht besser. Abfahrt auf der Piste oben, unten auf der Strasse. Im allgemeinen gute Fortschritte. Beurteilung der Lage gut.

Die Tiefbewegung ist schwer. Das Abrutschen mit dieser Bewegung rentiert nicht. Hochgehen mit Wegnehmen der Hüfte vom Hang geht vielleicht etwas leichter. Aber am besten ist die Uebung Druck—Schub des Talski und Zug des Bergski. Man muss sich lösen von der Theorie.

Hochbleiben, kleine drückende und entspannende Bewegung geht jetzt gut.

29. Dezember 1956, Morgen

Fahrt auf Oberalp. Traversierung bis Nätschen. Alles auf und ab, sehr gute Anpassungsarbeit (Geräte und Gelände). Zuletzt gute Abfahrt bis Nätschen.

Nachmittag

Abfahrt nach Andermatt, Piste und Strasse.

Abrutschübungen, Stemmen und viele Beweglichkeitsübungen, besonders auf der Strasse. Ski heben, tiefbeugen, Schlittschuhschritt usw. Zurück nach Nätschen mit dem Zug.

Ueben im Feld: Stemmen mit Bewegung. Winkelstel-



lung wechseln — gut. Dann Stemmboegen — Gewichtverlagern gut (ohne Stöcke). Nochmals Stemmen ohne Stöcke. Schub betonen l., dann r. im Wechsel eins — zwei — l. r. (Hände auch in Kniekehle) — gut, prima! Versuchen, immer leichter zu werden und Schub zu betonen — die Schüler kommen fast zum Stemm-kristiania.

Hüpfen, Skienden heben, dann das Tiefbeugen betonen (viele Fortschritte, Fussgelenk beginnt zu arbeiten).

Versuchen, sw. zu hüpfen, mehrmals — es werden Kristianias, Beginn von Wedeln. Dann das gleiche mit Stöcke in der Mitte halten. Weichheit und Beugung betonen. Die Schüler machen kurze Kristianias, unten machen sie den Stopkristiania.

Nachher Abfahrt wie immer. Wir probieren Stemm-kristiania mit Hochgehen. Fortschritte. Bin sehr zufrieden, die Schüler sind begeistert.

Das Hochentlasten ist wichtig. Das Entlasten nach oben bewirkt, dass die Jungen von der Erde loswerden, sie werden frei, so können sie besser manövrieren, die Bewegungen werden leichter. Man muss aber den Tiefschwung gleichwohl bearbeiten, um die Beweglichkeit, die Gelöstheit, um die Fähigkeit des Abfederns, die Beherrschung der Ski zu erreichen.

Kein Abrutschen mit Tiefgehen für Anfänger und mittelmässige Fahrer. Das ist für später, eine Uebung der Schulung, der Analyse, also der Präzision.

30. Dezember 1956, Morgen

Nätschen — Kleiner Aufstieg. Dann Wiederholung von allen gestrigen Uebungen am Skischulhang. Gut, man sieht gute Sachen. Einführung Stemm-kristiania mit Hochgehen — anstemmen, beugen, hochgehen, nachschliessen. Mit den Stöcken den Weg markieren. Abfahrt nach Andermatt.

Leider ist der Kurs zu Ende. Bin sehr zufrieden. Die Schüler sind auch voller Begeisterung und Entzücken. Ich weiss jetzt ganz eindeutig, welches unser Weg ist. Ein schöner, beglückender Weg.