

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 11

Artikel: Die Mini-Skimethoden : ein neuer Weg im Skiunterricht

Autor: Kohl, C.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994188>

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: 14.03.2025

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



Die Mini-Skimethode

Ein neuer Weg im Skiunterricht:

Chr. Kolb, Magglingen

So neu wie der Mini-Rock ist diese Skimethode allerdings nicht. Aus einer Zeit, wo die Bekleidungsmode auf ganz anderen Ebenen bestand, ist bekannt, dass der grosse Skipionier Georg Bilgeri schrieb: «Für leichte Skitouren empfiehlt sich eine Länge von 1,90 m bis 2,10 m, für Hochtouren entspricht im allgemeinen die Körperlänge der Skilänge. Auf sommerlichen Gletscherfahrten benutzen wir mit ausgezeichnetem Erfolg Schienen von 1,30 m bis 1,60 m Länge.»* Aus dieser Zeit vor dem Ersten Weltkrieg existieren viele Zeugnisse für den Gebrauch von Kurzskis, sehr oft im Zusammenhang mit Bergsteigen.

Aus neuerer Zeit kennen wir aus Österreich die Versuche Karl Kollers sowie aus Amerika Clif Taylors. Sie haben erkannt, dass der Kurzski nicht nur von guten Fahrern bei besonderen Gelegenheiten verwendet werden kann, sondern vor allem dem Anfänger grosse Hilfe sein kann. Praktische Beispiele sind die Verwendung von Kurzskis in verschiedenen Armeen.

Vom 25. bis 28. September 1969 hatte ich Gelegenheit, an einem internationalen Seminar für Skiunterricht mit ansteigenden Skilängen in St. Moritz teilzunehmen. Dort legte Martin Puchtler, ein deutscher Ski-lehrer, seine Ideen und Erfahrungen vor.

Ausgehend von der Erfahrung, dass sich in den Skischulen Lehrer und Schüler die grösste Mühe geben, aber der Lehrerfolg in keinem Verhältnis dazu steht, führte ihn zur Erkenntnis, dass der Misserfolg auch am Gerät liegen könnte. Den gleichen Ski zu fahren wie

ein Olympiasieger, hat für einen Anfänger etwas Verlockendes, ist aber grundfalsch.

Die grössten Schwierigkeiten begegnen dem Anfänger bei den Richtungsänderungen, beim Drehen der Skis. Je länger die Skis, desto grösser sind die Widerstände gegen das Drehen.

Eine methodische Forderung heisst nun: vom Leichten zum Schweren.

Also geben wir dem Anfänger einen kurzen Ski für seine ersten Übungen und ändern die Skis stufenweise in ihrer Länge mit der Verbesserung der persönlichen Fertigkeit.

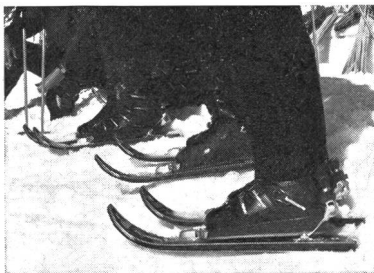
Martin Puchtler benützt in seiner Mini-Skimethode vier Stufen, um zum Fahrski, der etwas kürzer sein, oder Normallänge aufweisen kann, zu kommen:

- | | | | |
|----------|--------|----------|--------|
| 1. Stufe | 65 cm | 3. Stufe | 130 cm |
| 2. Stufe | 100 cm | 4. Stufe | 160 cm |

Mit jeder Stufe arbeitet der Schüler so lange, bis der Lehrer das Gefühl hat, der Schüler sei reif für die nächst höhere. Das dürfte von der ersten zur zweiten bereits nach einem halben Tag eintreten. Weiter oben verlangsamt sich der Stufenwechsel. Versuche haben gezeigt, dass nach etwa 10 Tagen ein durchschnittlich begabter Mann mit dem 160-cm-Ski eine mittelschwere Abfahrt in flüssiger Fahrt hinter sich bringen kann. Lässt sich so etwas auch sagen bei der Aufbauarbeit mit einem Normalski?

* Der alpine Skilauf. München, 1910, 3.

1. Stufe 65 cm



Hier vermied es Herr Puchtler immer wieder, von einem Ski zu sprechen. Er benützte dafür die Bezeichnung «Hilfsgerät» oder «verlängerte Schuhsohle». Ähnlich wie beim Eislaufen, kann man sich damit in der Ebene fortbewegen, das Aufsteigen bereitet keine Mühe — man stellt seine Schuhe ebenso quer zum Hang, wie wenn keine Bretter daran befestigt wären.

Mit Fang- und Tummelspielen wird die Angewöhnung an das Gerät sehr schnell erreicht und den ersten Gleitversuchen am sanft geneigten Hang steht nichts mehr im Weg.



Wer von uns ist nicht schon einen Hang auf seinen blossen Ski-schuhen heruntergerutscht, um dann seine Fahrt durch plötzliches Querstellen der Schuhe zu bremsen? Dies ist auch möglich auf der «verlängerten Schuhsohle»: Der Anfänger hat die erste Richtungsänderung ausgeführt und erlebt, und was vor allem zählt: mit parallelen Skis!



Im Stand auf gut präpariertem «Bödeli» wird nun einzeln, zu zweit oder in grösseren Gruppen versucht, seine Skis in rhythmischer Folge aus der einen in die andere Richtung zu drehen. Mit



seitwärts gehaltenen Armen, resp. an den Händen gefasst, lässt sich diese Standübung sehr leicht ausführen und die gleiche Bewegung erfolgreich in der Fahrt anwenden: Wedeln in der Falllinie!



Noch interessanter wird diese Bewegungsfolge, wenn eine Vertikale mit Slalomstangen gesteckt wird. Ohne viel Erklärungen findet der Schüler nach kurzer Zeit den Weg und bald kann er sich für einige Zeit des Übens selbst überlassen werden.

Wer einen sog. Mini-Ski-Karajan zur Verfügung hat, braucht um rhythmische Bewegungen und vollen Einsatz bei den Schülern nicht besorgt zu sein!

2. Stufe 100 cm

Mit diesem nächst längeren Ski kommt der Anfänger recht bald zurecht, um so mehr, als das Üben von nun an vorwiegend mit Stöcken erfolgt. Standübungen, auf Stöcke gestützt, bereiten das Kurzschwingen in der Fahrt vor. Hier wird schon auf das leichte Wippen in Fuss-, Knie- und Hüftgelenken hingewiesen.



Eine neue Übung, die sich «Flieger» nennt, kommt zuerst im Stand, dann auch in der Fahrt, zur Anwendung. Damit lernt der Schüler das Verschieben der Hüfte auf die Bogeninnenseite.



Sobald der «Flieger» flügge ist, kann er zwischen den Stangen einer Vertikalen praktiziert werden. Persönlich hatte ich mit dieser Übung viel Mühe, weil eine andere Armhaltung zwischen den Stangen eingefleischt ist. Dem Anfänger soll sie aber leicht fallen.



3. Stufe 130 cm

Bei diesem Sprung von 100 auf 130 cm kann der Anfänger wie der Experte feststellen, dass nicht mehr alle Übungen wie von selbst gehen. Der Gedanke an eine Richtungsänderung allein, so hatte ich wenigstens den Eindruck, genügte bei den ersten beiden Stufen, und sie auch auszuführen. Die Drehwiderstände werden grösser. Abhilfe kann hier betonte Hochentlastung bringen. Folgende Übung wurde zur Einführung gewählt: Die Fahrt im halben Schrittempo wird durch Einstecken der Stöcke vor den Skispitzen gebremst, durch langsames Hochgehen wird wieder Fahrt aufgenommen.

Während der tiefen Körperstellung und dem annähernden Blok-

kieren der Fahrt durch den Stockeinsatz werden bei der nächsten Übung die Skis in flüchtige Stemmstellung gebracht. Mit der Hochbewegung werden sie parallel zusammengeführt. Erfolgt die Anfahrt für diese Übung aus der Schrägfahrt mit Gewichtsverlagerung der Drehimpulse, so ist ein Stemmbogen in der Grobform gefahren worden.



Mit diesem Ski ist es bereits möglich, als «Experte» sauber zu fahren und mit feindosiertem Kanteneinsatz die Schwünge zu bestimmen.

Mir hat die Stufe 130 cm viel Spass gemacht, als ich im obersten Teil des Corvatsch die Bukkelpiste so mühelos und sicher herunterfuhr, wie mir das mit einem Normalski nur in Höchstform möglich ist!



4. Stufe 160 cm

Je mehr sich die Skilänge dem Normalski nähert, desto mehr werden Teilbewegungen im Unterricht eingebaut. Die Übungen der dritten Stufe werden verfeinert, und die Fahrspur ist nicht mehr so breit. Sollte in einem Schüler die Lust zu schnellerer Fahrt aufkommen, so darf er das vom Gerät her ohne weiteres ris-

Zusammenfassung

Der Unterricht mit ansteigenden Skilängen liegt immer noch im Versuchsstadium. Es wäre verfrüht, darüber ein endgültiges Urteil abzugeben. Ob in fünf, vier oder drei Stufen gearbeitet werden soll, ist ebenso wenig abgeklärt, wie die Frage nach der Länge des Erstsks.

Bestätigt hat sich aber in allen Schulen, wo Kurse mit Miniskis durchgeführt wurden, die Ansicht der Schüler und Lehrer, dass das Skifahren auf diese Art viel

kieren, denn die Richtungsstabilität ist hier schon recht hoch. Wenn er dabei noch feststellt, dass die Geschwindigkeit ein wichtiger Verbündeter ist in bezug auf Schwungauslösung, so ist der Übergang von dieser letzten Schulskestufe zum Fahrski bald möglich.

Positive Aspekte der Mini-Skimethode

Der Lehrer hat es nicht mehr nötig, die Schüler wie beim herkömmlichen Unterricht mit Teilbewegungen, zum Mitmachen aufzufordern. Das Gegenteil tritt ein: Der Lehrer muss zurückhalten, um Überanstrengungen zu vermeiden. Die Übungsbereitschaft ist ausserordentlich gross, vor allem wenn noch eine Handorgel im Spiel ist.



— Die Stimmung in einer Mini-Skiklasse ist immer froh, und «Frohsinn ist das Klima, in dem Kinder gedeihen.»* Vergleichen wir diese Situation mit der in einer Anfänger-Skilektion mit Normalski. Nur ein hervorragender Skilehrer kann dort für gute Laune und guten Lehrerfolg sorgen!

— Es ist für den Lehrer nicht nötig, ein blendender Skifahrer zu sein und alle Formen in Vollendung zu beherrschen, dafür müssen seine pädagogischen Fähigkeiten auf höherer Stufe stehen.

— Auch konditionsschwache Leute können das Skifahren noch erlernen, oder nach einem Unterbruch wieder aufnehmen und sich zum «ganzen Volk, das skifährt», zählen.

— Die ernsthaften Verletzungen sind viel weniger häufig. Knochenbrüche kommen auf den untersten Stufen praktisch nicht mehr vor, Knöchel- und Knieverstauchungen werden eine Seltenheit.

Die Häufigkeit der Stürze nimmt allerdings zu, und damit auch die kleinen Bobos wie Prellungen, Finger- und Handgelenkverstauchungen, Schürfungen im Gesicht, usw.

Durch die Tatsache, dass das Stürzen weniger gefährlich ist, hat der Schüler weniger Furcht und fährt entspannter.

— Der Skiunterricht wird durch die wesentliche Verkürzung der Lernzeit billiger, oder der Aufenthalt im Skigebiet kann aus diesem Grund verlängert werden.

Nachteile der Mini-Skimethode

— Nicht jeder Anfänger wird sich fünf Paar Ski leisten können, obwohl sie gesamthaft nicht höher zu stehen kämen, als ein Normalski der oberen Preisklasse. Es ist auch nicht nötig, weil viele Skischulen und Skigeschäfte Leihskis in allen Stufen führen.

— Mit den Skis der untersten beiden Stufen kann nur auf festem, gut präpariertem Schnee gefahren werden. So könnte der Unterricht bei länger andauerndem Schneefall in Frage gestellt sein.

— Weil der Übergang von der unteren zur höheren Stufe während des Unterrichtes im Gelände erfolgen muss, und nicht von einem Tag auf den andern, so muss jeder Schüler 2 Paar Skis und 1 Paar Stöcke mit sich schleppen. So lange es sich um Erwachsene handelt, dürfte die Sache nicht problematisch sein. Wird aber die gleiche Ausrüstung Kindern zugemutet, werden sie damit grosse Schwierigkeiten haben.

* Aus dem Referat von H. Sigl, München.

mehr Freude vermittelt. Ebenso sind überall anfänglich organisatorische Schwierigkeiten aufgetreten.

Wenn die Kondition (Kraft, Mut, Geld, Ausdauer) fehlt, um auf konventionelle Art Skifahren zu lernen, und wer auf hohe Geschwindigkeit keinen Wert legt, der wird in einer Skischule mit Kurzskiuunterricht gut aufgehoben sein.

In der Schweiz haben die Skischulen Sils (Corvatsch) und Davos die grössten Erfahrungen im Unterricht auf Miniski. Aber auch in Einsiedeln, St. Moritz, Wengen, Wildhaus u. a. m. wird eifrig damit experimentiert.

Und für uns im J + S?

Alle Vorzüge der Miniski-Methode gelten natürlich auch für unsere Skikurse, nur bringen die Schüler meist andere, bessere Voraussetzungen mit, als dies an einer Skischule der Fall ist. Aus diesem Grunde könnten wir uns im Unterricht in der Grundschule mit nur zwei Skilängen begnügen. Ich denke an die Längen 120 und 160 cm.

Wir werden alle Fragen, die den Unterricht mit Kurzski im J + S betreffen, prüfen, und würden uns freuen, wenn wir bald mit einem Versuch starten könnten. Bis es aber so weit ist, wird noch viel Schnee fallen,

mancher gute Fahrer wird für die Miniskifahrer etwas wie Mitleid aufbringen, denn der sportliche Fahrer bleibt dem Normalski treu. Was muss es doch für ein Gefühl sein, in einer Schlange vor dem Skilift oder der Gondelbahn zu warten und ein Paar lange Ski in den Händen zu halten!

Es ist zwar nicht zu übersehen, dass der Normalski im Sog der Miniski-Welle um durchschnittlich 5 cm kürzer geworden ist! Sollten Sie sich mit der Beschaffung von neuen Skis befassen, so beachten Sie die neueste Tabelle zur Ermittlung Ihrer idealen Skilänge, sei es für einen Kurzski (Fahrski) oder einen Normalski.

Körpergröße					Punkte
Masse in cm:	bis 160	bis 170	bis 180	über 180	
Punkte	0	5	10	15

Körpergewicht:					
Gewicht in kg:	bis 55	bis 60	bis 70	bis 80	über 80
Punkte	0	5	10	15	20
				

Lebensalter:							
Punkte	bis 25	bis 35	bis 45	bis 50	bis 55	bis 60	über 60
	30	25	20	15	10	5	0
						

Technisches Fahrkönnen	Punkte
Anfänger ohne Skikurs	0
Nach einem Skikurs	5
Mit zwei Kursen und einer Winterpraxis	10
Guter Schule-Fahrer	15
Mehrjährige Praxis auf Pisten	20
Routinierter Pistenfahrer	25
Beherrscher aller Schneearten	30
Skiläufer mit Rennerfahrung	40

Durchschnittliche Geschwindigkeit:	Punkte
Langsam sehr vorsichtig	0
Gemütlich mit möglichst wenig Krafteinsatz	5
Immer tempokontrolliert	15
Tempokontrolliert mit Steigerungen	30
Gelegentliche Schussfahrten	40
Sportlich	50
Ab und zu schnell mit Spass am Tempo	60
Immer schneller	80

Gesamtpunktzahl

Tabelle für Martin-Puchtler-Ski

Damen Punkte	Skilänge cm	Herren	
		Punkte	Skilänge cm
0— 60	150	0— 40	150
55— 90	160	35— 70	160
85—120	170	65—100	170
115—150	180	95—130	180
145 und darüber	190	125 und darüber	190

Tabelle für Langski

Damen Punkte	Skilänge cm	Herren	
		Punkte	Skilänge cm
0— 50	170	0— 30	185
45— 70	175	25— 60	190
65— 90	180	55— 90	195
85—110	185	85—120	200
105—130	190	115—150	205
125 und darüber	195/200	145 und darüber	210

Können Sie auf Grund Ihrer Gesamtpunktzahl zwischen zwei Längenbereichen wählen, so gilt als Faustregel:

- Der langsamere Fahrer nimmt den kürzeren Ski**
- Der schnellere Fahrer nimmt den längeren Ski**