

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 26 (1969)

**Heft:** 11

**Rubrik:** Skifahren schon jetzt vorbereiten!

### **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:** 29.03.2025

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

Die aufgeführten Beispiele fördern nicht nur die oben aufgeführten Eigenschaften, sondern sie lockern das oft strenge Training angenehm auf.



Schulung der Beweglichkeit durch Umlaufen von Slalomstangen. Diese Übung kann sehr gut zu Beginn eines Trainings als Aufwärmung ausgeführt werden.

Die gleiche Übung lässt sich sehr gut auch in Wettkampfform ausführen, indem wir zwei gleiche Parcours nebeneinander anlegen.

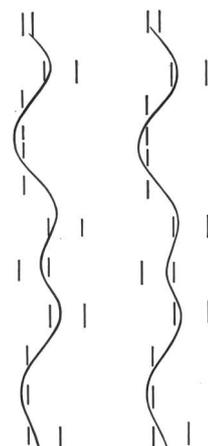
Zur Schulung des Rhythmuswechsels können wir das Umlaufen einer Slalomstange auch innerhalb eines Slaloms verlangen. (Markierung durch zwei Torstangen.)



Reaktionsschulung mit zwei nebeneinander liegenden Vertikalen.

Der Fahrer wechselt je nach dem Armzeichen des Trainers von der linken in die rechte Vertikale oder umgekehrt.

Diese Übung schult auf eine amüsante Weise die Reaktion und den Rhythmuswechsel. Je länger der Parcours ist, um so grösser wird das Vergnügen.



Auf einem gleichmässigen Hang bereiten wir zwei gleiche Slaloms vor.

Zwei Fahrer starten gleichzeitig und der Zielrichter muss den schnelleren Konkurrenten bezeichnen.

Bei guten Verhältnissen lassen sich in dieser Form auch Stafettenwettkämpfe austragen. Mit dieser Trainingsorganisation erreichen wir die Wettkampfsituation und machen das Üben erst recht spannend.

#### Literaturverzeichnis:

K. Gamma, «Starke und elastische Beine». In: Kleiner Ski des SSV 1968.

W. Weiss, «Der funktionelle Skiunterricht», Referat ZK SIVS 1966.

## Skifahren schon jetzt vorbereiten!

### Körperliches Training und richtig eingestellte Sicherheitsbindungen helfen zahlreiche Unfälle verhüten

BfU. Allein in der letzten Skisaison haben sich weit über 10 000 Knochenbrüche ereignet, nicht zu reden von allen anderen, mehr oder weniger schweren Verletzungen. Ein Grossteil dieser Unfälle hätte zweifellos vermieden werden können, wenn folgende, auch für den kommenden Winter gültigen Grundsätze und Regeln beobachtet worden wären:

- Dank dem Gebrauch von Sicherheitsbindungen lässt sich das Risiko ganz entscheidend senken. Jedem Skifahrer wird deshalb dringend empfohlen, auf Sicherheitsbindungen «umzustellen»,
- Sicherheitsbindungen vermögen aber ihren Zweck nur zu erfüllen, wenn sie richtig eingestellt sind. Deshalb hat die Schweiz. Beratungsstelle für Unfallverhütung (BfU) einen Testapparat und Einstellnormen entwickelt, die ihre Bewährungsprobe im Einsatz durch eine beachtliche Zahl von Sportgeschäften schon während zwei Wintern bestanden haben,
- Aber die Sportgeschäfte brauchen für die sorgfältige Einstellung der Sicherheitsbindungen Zeit. Es wird dringend empfohlen, Schuhe und Skis im Oktober, spätestens November zur Kontrolle abzugeben. Selbst die Mitglieder unserer Nationalmannschaft pflegen das zu tun.

In persönlicher Hinsicht gilt:

- Training — Training — Training, zum Beispiel im Rahmen der von den Sektionen des Eidg. Turnvereins veranstalteten Kurse «Turnen für Jedermann», in Kursen von Skiclubs, Skischulen, usw.
- Nach der Neueinstellung der Bindungen beim ersten Fahren prüfen, ob Technik und Körper «harmonieren»,
- Vor jedem Anschnallen der Skis vergewissern, ob sich die Sicherheitsbindungen nicht verstellt haben,
- Beim Skifahren nicht untrainiert zu grosse Leistungen vollbringen. Am Morgen zuerst warmlaufen und am Abend wegen zunehmender Ermüdung besser auf eine Abfahrt verzichten,
- Weisungen des Pisten- oder Rettungsdienstes unbedingt beachten, desgleichen Signale und allenfalls Pistensperrungen.

Die Vorbereitungen für einen unfallfreien Skiwinter beginnen jetzt.

Des Athleten Ureigenes ist es  
sich selbst zu erkennen  
sich zu bilden  
und sich zu überwinden.

Coubertin