

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

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

**Band:** 33 (1976)

**Heft:** 12

**Artikel:** Das Schlittschuhlaufen im Eishockey

**Autor:** Killias, Rudolf

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994410>

### **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:** 15.03.2025

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

# AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

## Das Schlittschuhlaufen im Eishockey

Rudolf Killias, dipl. Sportlehrer ETS

### 1. Einleitung

Die Werkzeuge des Eishockeyspielers sind Stock und Schlittschuhe. Die wichtigsten Tätigkeiten sind das Laufen mit und ohne Scheibe, das Scheibeführen, das Passen und das Schiessen und auch das Körperspiel. Alle diese Tätigkeiten setzen ein *sauberes, zweckmässiges* Schlittschuhlaufen voraus.

Die Theorie des Schlittschuhlaufens ist kompliziert, spielen doch Faktoren wie Masse, Schwerkraft, andere Kräfte, Mechanik und Rhythmik eine grosse Rolle. Jugendliche lernen das für die Vorwärtsbewegung im allgemeinen notwendige Können jeweils schnell.

Korrektes, gutes Schlittschuhlaufen vor- und rückwärts verlangt allerdings schon mehr, Eishockeyspieler arbeiten während Jahren an der Verbesserung und Vervollkommnung ihres läuferischen Könnens.

Wichtige Elemente bei der Instruktion von Jugendlichen sind:

- der systematische Aufbau des Unterrichts
- die korrekte Demonstration oder

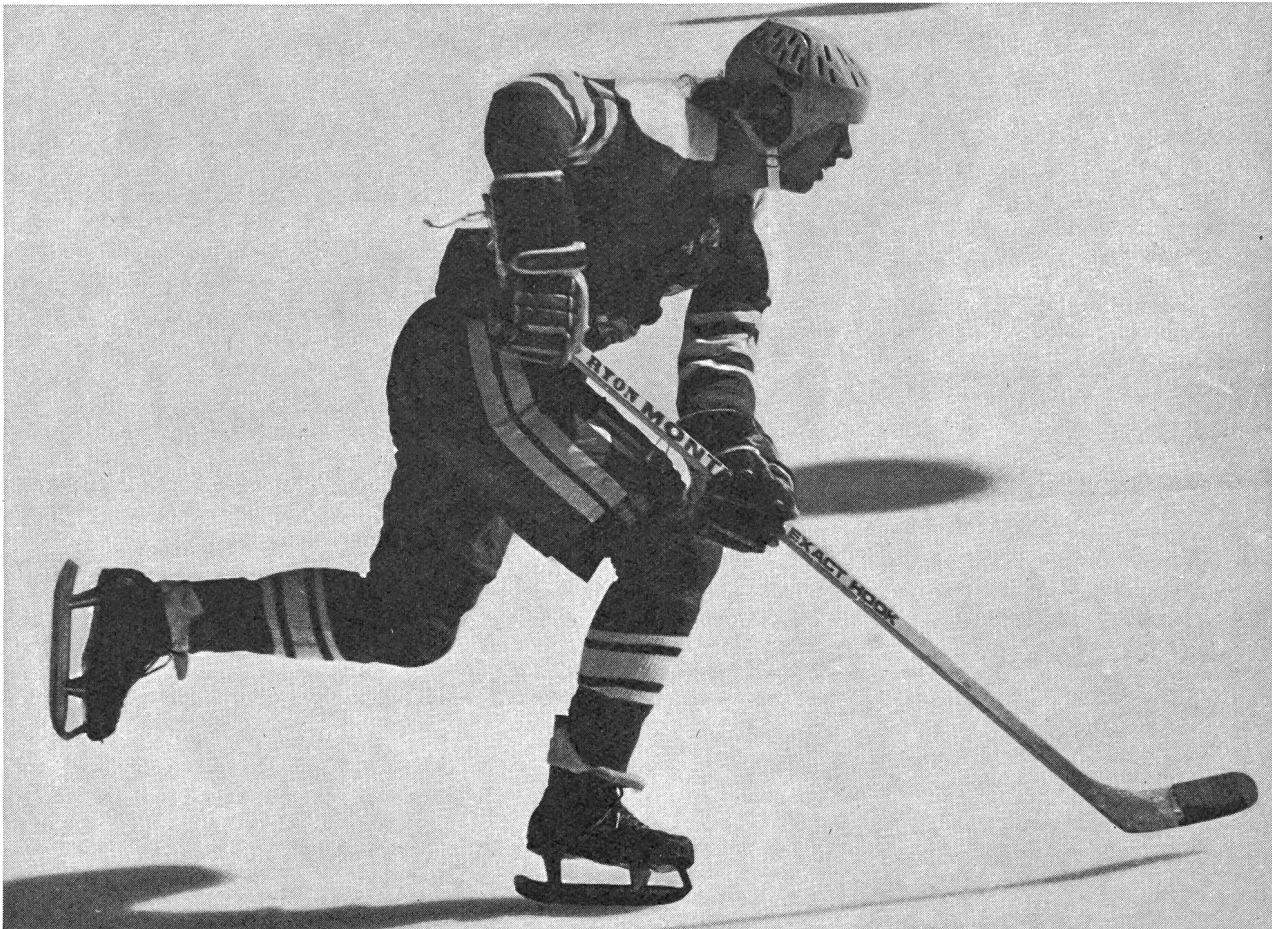
- das korrekte Demonstrierenlassen
- *das gezielte, intensive Laufen*
- das Erkennen der Fehler und
- der sinnvolle Einsatz von Korrekturmassnahmen
- das stete Training und
- die andauernde Verbesserung der Bewegung auf allen Stufen

*Kein Trainer und kein Leiter wird das notwendige und manchmal auch harte Training ersetzen können* — mit noch so fachkundiger Darlegung der Materie und bei aller Begeisterung, die er bei Jugendlichen wecken kann.

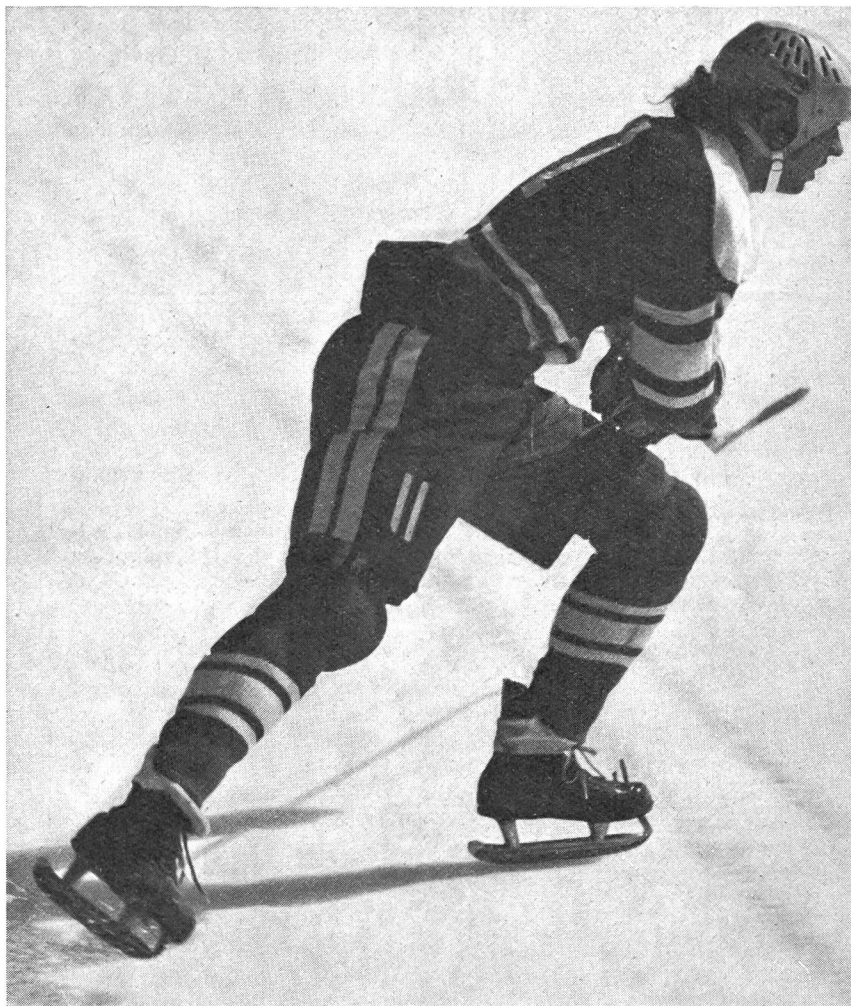
Spätestens nach den Spielen von 1972 und 1973 der Kanadier gegen die Russen und nach dem Sieg der CSSR an den WM 1976 weiss nun auch jeder Laie, dass im Eishockeysport dem Faktor «Talent» wohl auch seine Bedeutung zukommt, dass grundsätzlich aber

- nur viel Arbeit Resultate bringt
- die Beherrschung der technischen Elemente und insbesondere des Schlittschuhlaufens die Basis für jeden Könner bedeutet
- die Technik eines erfolgreichen Sportlers nie Anlass zu kritikloser Kopie sein kann

Der Eishockeysport verfügt über einen hohen technischen Ausprägungsgrad und setzt deshalb gründliche Kenntnis der Materie durch den Leiter voraus.



Gleitphase beim Vorwärtslauf von Jürg Berger (Nationalmannschaftsspieler). Man beachte, dass Mittelfuss und Knie des Standbeines mit den Schultern auf einer Linie liegen. Die Arme — obwohl an den Stock gebunden — unterstützen die Vorwärtsbewegung der unteren Gliedmassen. Blick nach vorne.



Abstossphase beim Vorwärtslaufen von Jürg Berger. Einsatz der Fussspitze des stossenden Fusses. Stossendes Bein bildet mit Hüfte und Schulter eine Linie. Beim Standbein Bewegungsfreiheit im Fussgelenk nach vorn notwendig. Dadurch wird das Körpergewicht beim Standbein auf die Mitte des Eisens übertragen und der Widerstand beim Gleiten vermindert.

## 2. Das Schlittschuhlaufen des Eishockeyspielers

Beim Eishockeyspiel ist das Schlittschuhlaufen Mittel zum Zweck. Keine Jury bewertet korrekte Haltung, die Schönheit der Bewegung und die Eleganz der Darbietung. Das ändert nichts an der Tatsache, dass die Bewegungen der schnellsten und gewandtesten Spieler als harmonisch, elegant und gekonnt empfunden werden. Der grosse Unterschied zum Eislaufen liegt aber in der grundverschiedenen Haltung des Athleten. Der Eishockeyspieler läuft

- mit geöffneten Beinen (Spurbreite = Schulterbreite)
- in leicht gebeugter Körperhaltung
- mit nach vorn gedrückten Knien und Schultern
- mit einem Stock, den er von der Lauffähigkeit unabhängig gebrauchen und beherrschen muss

Gemeinsamkeiten mit dem Kürläufer bestehen trotzdem, das liegt auf der Hand. So benötigen Kunstläufer und Eishockeyspieler *einen ausgeprägten Gleichgewichtssinn.*

Spitzenkünstler sind in beiden Sparten sehr begabte Gleichgewichtsakrobaten. Ohne guten Gleichgewichtssinn wird ein Spieler das korrekte Schlittschuhlaufen für das Eishockey nie erlernen können.

## 3. Bemerkungen zum Material

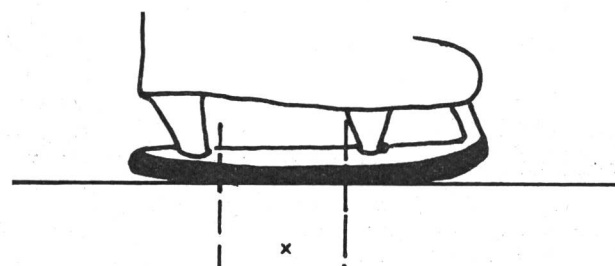
### a) die Schlittschuhe

Die Schlittschuhe haben die Aufgabe, einen möglichst sicheren Halt des Knöchels zu garantieren. Das seitliche Umkippen soll vermieden werden. Die Schuhferse muss Gelenkstütze sein. Eine weitere Gelenkstütze be-

findet sich an der Innenseite des Fussquergewölbes und garantiert eine natürliche Haltung des Fusses auch während der Bewegung. Der Schuh muss in der Länge und Breite passen. Die Zehen sollen über einen kleinen Spielraum verfügen. Der Schuh gewährt dann genügend Halt, wenn der Jugendliche auf einem normalen Holzboden mit den Schlittschuhen spazieren kann ohne umzukippen.

Zu grosse Schuhe sind für das Erlernen des Schlittschuhlaufens hinderlich. Kein Eishockeyspieler mit Schuhgrösse 42 kann sich mit Schuhen der Grösse 46 fortbewegen. Was vier Nummern Unterschied beim Grossen, sind zwei beim Kleinen. Warum deshalb ein derartiges Kunststück von einem technisch unerfahrenen Jungen verlangen.

Kurz gesagt: *Die Schlittschuhe müssen genügend Halt bieten und bequem sein.* Für das Erlernen des Laufens ist auch die Auflagefläche des Eisens auf dem Eis von grosser Bedeutung. Je nach Schuhgrösse wird sie zwischen ungefähr 3 und 10 cm betragen (Grösse 28 bis 45). Spitzenspieler verfügen über eine Auflagefläche von rund 5 bis 8 cm.



Durch Vergrößerung der Auflagefläche wird

- die Gleitfähigkeit verbessert
- die Wendigkeit verschlechtert

Durch Verkleinern der Auflagefläche wird

- die Gleitfähigkeit verschlechtert
- die Wendigkeit verbessert

Gute Beobachtungen des Schülers, Kontrolle seiner Schuhe und der nötige Hinweis können manchmal Wunder wirken.

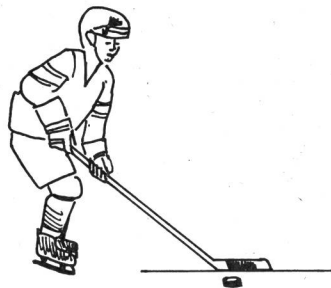
#### b) Der Eishockeystock



Der Spieler hält den Stock vor dem Körper, deshalb darf er nicht zu lang sein. Als Faustregel gilt, dass der Stock beim Spieler auf Schlittschuhen in aufrechter Haltung nicht über das Kinn hinausreichen soll.

Richtige Länge des Stockes gleich Y. Die Stocklänge beeinflusst die Haltung des Spielers, ebenso alle Aktivitäten mit der Scheibe.

Bei leicht gebeugter Haltung muss die ganze Stockschaufel auf dem Eis aufliegen. Die Wahl des richtigen Winkels ist entscheidend. Beachte: der Stock wird vor dem Körper geführt.



Jugendliche benötigen vorwiegend die Winkelgrößen 5, 6 und 7.

#### c) Schutzmaterial

Als Schutzmaterial ist in dieser Reihenfolge zu empfehlen:

- Kopfschutz/Helm, er ist beim Anfänger besonders nötig als Schutz bei Stürzen rückwärts (Hinterkopf)
- Ellbogenschoner
- Schienbeinschoner

Tragen Mitspieler einer Gruppe keine Schienbeinschoner, so ist hohes Schiessen und Passen im Training und im Wettkampf zu verbieten. Das Körperspiel erfordert eine komplette Ausrüstung und eine fachgerechte Anleitung. Gegen hohe Stöcke gibt es keinen Schutz, hingegen kann der Leiter durch stetes Daraufhinweisen und Spielunterbrechungen sehr schnell erreichen, dass die Stöcke in jeder Situation in Bodennähe bleiben.

#### 4. Innen- und Aussenkante

Das Eisen der Schlittschuhe hat zwei Kanten, eine innere (am linken Fuss rechts und am rechten Fuss links) und eine äussere. Das grosse Problem des Anfängers besteht darin, dass er versucht, sich im Gleichgewicht zu halten, indem er die Schlittschuhe in gera-

der Linie aufsetzt und beide Kanten belastet. Diese Belastung beider Kanten muss aber zum Verlust des Gleichgewichtes und zum Sturz auf dem harten Eis führen.

Die erste Tätigkeit jedes Leiters auf dem Eis besteht darin, die Haltung seiner Schüler auf den Schlittschuhen zu kontrollieren: die Füße stehen in Schulterbreite, die Knie sind leicht nach vorne gebeugt, ebenso der Rücken, die Arme halten den Stock vor dem Körper. Der Schüler schaut geradeaus und nicht auf's Eis.

Diese Haltung erlaubt es, das Körpergewicht in jeder Situation auf die Mitte des Eisens des Schlittschuhs zu übertragen. Stösst der Schüler nun mit dem linken Fuss ab, so gleitet er kurze Zeit auf der Aussenkante rechts und längere Zeit auf der Innenkante rechts. Daraus ist ersichtlich, dass der Eishockeyspieler praktisch nur Bogen läuft. Bogen werden aber nur auf einer Kante des Schlittschuhs gelaufen.

#### 5. Das Vorwärtslaufen

Die Phasen des Vorwärtslaufens sind:

- die Abstossphase
- die Erholungsphase
- die Aufsetzphase

Während der Abstossphase des rechten Beines erfolgt die Aufsetzphase des linken. Während der Erholungsphase des rechten Beines gleitet der Spieler auf dem linken (= Gleitphase).

Am Ende der Erholungsphase und bei der Aufsetzphase des rechten Beines erfolgt die Abstossphase des linken Beines.

Grösste Bedeutung ist der Bewegung des Körperschwerpunktes beizumessen. Da dieser in den Hüften liegt, kann er allgemeingebäuchlich auch mit der Bewegung der Hüften identifiziert werden.

Oekonomisches und rationelles Laufen zeichnet sich durch eine möglichst gradlinige Bewegung der Hüften aus. Schwingungen seitwärts sind bei kräftigem Abstoss als Element der harmonischen Bewegung richtig, sollen aber nicht zu ausgeprägt sein (schönes Bogenlaufen). Hingegen zeichnet sich der unökonomische Läufer, der schnell ermüdet, durch grosse vertikale Schwingungen seiner Hüften aus (Bewegungen auf- und abwärts).

#### Aphorismen

Einem spielenden Menschen kann man tief in die Seele blicken.

Josef Recla

\*\*\*

Alles ist schwer, bevor es leicht ist.

Fuller

\*\*\*

Wer von einer Sache begeistert ist, kann sie auch glaubhaft machen.

Josef Recla



Der Abstoß mit dem rechten Bein beginnt am Ende der Gleitphase des linken Beines.

Die Innenkante liegt auf dem Eis auf und dank dem Abdrehen des Fusses ist der nötige Widerstand zum Kräfteinsatz gewährleistet.

Der Fuss dreht sich während des Abstossens auswärts.

Der Abstoß erfolgt mit dem ganzen Bein (von Hüfte bis Zehe).

Zu Beginn des Abstosses mit dem rechten Fuss verschiebt sich der Körperschwerpunkt seitlich nach links bis beinahe über den Schuh; beim Geradeausfahren jedoch nicht darüber hinaus.

Beim Abstoß links wird der Schwerpunkt wieder nach rechts verlagert.

Der Körperschwerpunkt beschreibt lateral beim Geradeausfahren eine Wellenlinie.

Darstellung der Aufsetz-, Erholungs- und Abstossphase des linken und rechten Fusses durch feine Linie. Darstellung des Weges des Körperschwerpunktes durch breite Linie.



Der Stock wird vor dem Körper mehr oder weniger in der Laufrichtung geführt. Wechsel vom Abstoß links über die Gleit- und Erholungsphase zum Abstoß rechts. Beachte Verlagerung des Schwerpunktes (Hüften) von links nach rechts. Sehr gute und ausgeprägte Arbeit der Schulter-Armpartie (Jürg Berger, Nationalmannschaftsspieler).

*Durch diese Bewegung wird die Arbeit der untern Gliedmassen durch die Tätigkeit der obern unterstützt und der Stock ist immer in Eisnähe und deshalb einsatzbereit.*

Seitliches Hin- und Herschwenken des Stockes vor dem Körper wirkt sich negativ auf die Harmonie der Bewegung und auf den Einsatz der Kräfte aus («Ruck-Zuck-Laufstil»).

Der Stock ist zudem bei überraschendem Zuspiel nicht einsatzbereit.

Im Eishockeyspiel lässt sich aber das Zusammenspiel der oberen mit den untern Gliedmassen während des Laufens nur verwirklichen, wenn der Spieler ohne

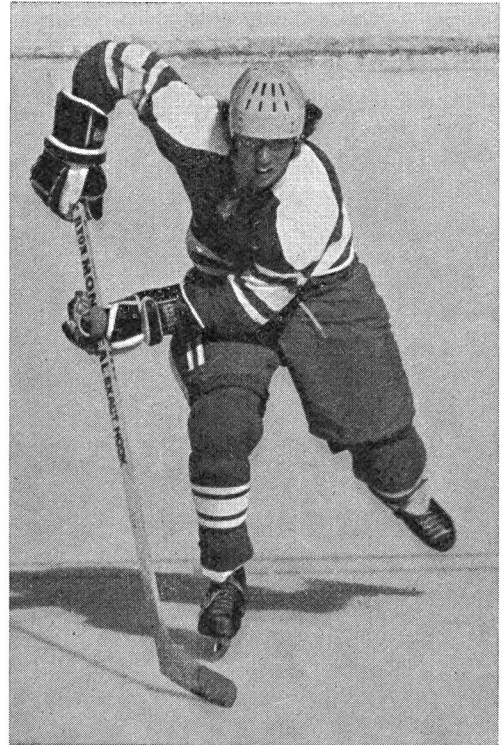
Scheibe und gelöst sich fortbewegen, besonders beschleunigen kann.

Vielfach stimmt aber die Armbewegung (Scheibenannahme und -abgabe, im Scheibenbesitz, beim Körperspiel) mit der Beinbewegung absolut nicht überein und hat unabhängig zu erfolgen.

Diese teilweise Gegensätzlichkeit der Bewegungen muss ebenfalls schon im Lauftraining berücksichtigt werden (Laufen ohne, aber auch *mit Scheibe*).

*Entscheidend sind:*

- kräftiger kontinuierlicher und vollständiger Abstoß
- harmonisch ruhige Gleit- und Erholungsphase (keine vertikalen Schwankungen der Hüften)
- richtiges Aufsetzen der Aussenkanten
- dauernde Kontrolle der Körperhaltung



## 6. Das Uebersetzen vorwärts



Das Uebersetzen beginnt mit dem Verlagern des Körperschwerpunktes von der Mitte (Hüften) nach aussen. Das heisst, der Spieler neigt sich seitwärts. Will er diese Schräglage behalten, so wird er einen Bogen fahren müssen. Dabei stösst er beim Links-Uebersetzen mit dem rechten Bein kräftig ab, schwingt dieses am leicht nach innen gedrehten linken Fuss vorbei nach vorne — und setzt es vor den linken Schuh.

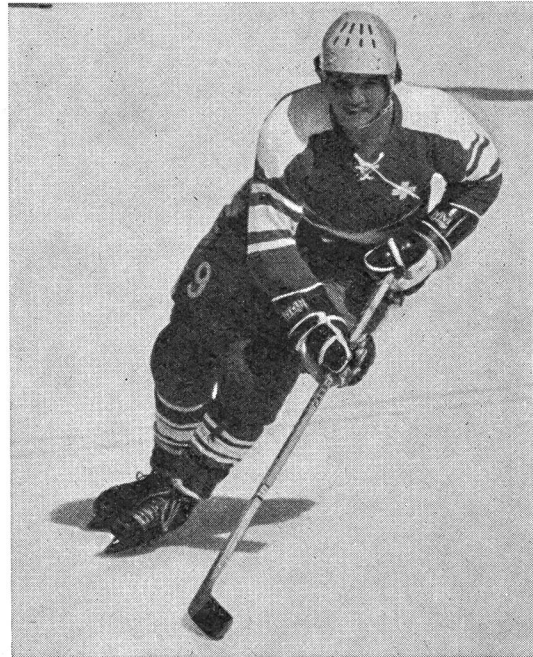
Zeitgleich mit dem Aufsetzen des linken Fusses erfolgt der Abstoss mit dem rechten Bein.



Dieses Abstossen des inneren Beines soll besonders kräftig erfolgen, weil die Gleitphase auf dem Innenbein kürzer und dadurch die Harmonie der Bewegung nicht mehr gegeben ist. Zudem bringt der Spieler anfänglich für das Gleiten auf der Aussenkante des Innenbeines viel weniger Sicherheit als für dasjenige auf der Innenkante des Aussenbeines mit.

Ist die Gleitphase des Innenbeines zu kurz und der Abstoss zu schwach, so wirkt die Bewegung holprig und gehemmt und der Rhythmus ist gebrochen.

Das Fahren von Bogen aussen- und innenkant auf einem Bein unter Mitschwingen des anderen Beines stellt eine von vielen Vorübungen für das Erlernen des Uebersetzens dar.



Uebersetzen vw auf linke Seite (Michael Horrisberger, Nationalmannschaftsspieler) in vier Phasen.

Beachte die Abstossphase des Innenbeines. Korrekte Stockhaltung, Schultern leicht abgedreht, Kopf hoch.

## 7. Das Rückwärtslaufen und das Rückwärtsuebersetzen

Das Erlernen des korrekten Rückwärtslaufens erfordert viel Zeit. Der Anfänger steht meistens mit zu grosser Vorlage da (Angst vor dem Rückwärtsfallen). Beim Rückwärtslaufen sind Knie und Hüften leicht gebeugt, der Oberkörper relativ aufrecht, die Hände in Hüftnähe, die Arme gebeugt (wenn nicht in Aktion), der Kopf ist hoch. Die Auslösung der Bewegung erfolgt durch ein Drehen der Hüften, z. B. nach links. Dadurch wird der Schwerpunkt nach links verlagert und gleichzeitig dreht die Ferse des rechten Fusses nach aussen, was den Abstoss mit dem rechten Bein ermöglicht.

In der Instruktion versucht man auch bei einzelnen Abstössen (auslösen durch Hüftdrehen) schon zu Beginn das Spielbein vom Eis abzuheben. Rückwärtslaufen erfolgt heute praktisch nur noch in Bogenform, die eine schmale S-Kurve auf der zurückzulegenden Geraden bildet. Deshalb bilden Rückwärtslaufen und -uebersetzen praktisch ein Element im Lernprozess und werden auch entsprechend instruiert.





Das Hin- und Herschwenken der Hüften mit wechselweisem Abstossen *ohne Abheben der Schlittschuhe* wird heute höchstens noch als einführende Uebung praktiziert. Es besteht die Gefahr, dass beide oder gar drei Kanten belastet werden und dadurch ein falsches Gleichgewichtsgefühl empfunden wird. Zudem neigt der Schüler dazu, bei gleichzeitiger Auflage beider Schlittschuhe auf dem Eis, die Knie zusammenzupressen, was die Verlagerung der Hüften und damit des Schwerpunktes praktisch verunmöglicht.



Position beim Rückwärtsfahren von Georg Mattli (Nationalmannschaftsspieler). Leichtes Anbremsen mit rechtem Bein, linkes Knie und Hüften relativ stark gewinkelt. Stock in Bereitschaftsstellung für Intervention (Stechen z. B.).



Zwei Phasen beim Uebersetzen rückwärts beim Spieler Ernst Lüthi (Nationalmannschaftsspieler).

Links erkennt man gut das Verlagern des Gewichtes auf die linke Seite und das Abstossen mit der Innenkante des rechten Schlittschuhs.

Bild rechts zeigt das Ueberkreuzen der Beine, das Aufsetzen mit dem rechten Schlittschuh und gleichzeitig das ausgeprägte Abstossen mit der Spitze des linken Schuhs.

Das Ueberkreuzen geschieht analog dem Uebersetzen vorwärts.



## 8. Stoppen und Starten

Beim Stoppen muss die Drehbewegung des Körpers nach oben geführt werden. Dadurch erreichen wir eine Entlastung der Schlittschuhe, was die Drehung um 90 Grad leicht ausführen lässt. Das Senken des Körperschwerpunktes und die Schräglage der vertikalen Körperachse erhöht den Druck auf beide Schlittschuhe und damit auf die ins Eis greifenden Kanten. Die Kanten greifen ja nach Schräglage und Senkungsgeschwindigkeit des Schwerpunktes mehr oder weniger stark

und ermöglichen ein kräftiges oder schwaches Stoppen. Das Stoppen erfolgt immer auf der Innenkante des äusseren und auf der Aussenkante des inneren Schlittschuhs.

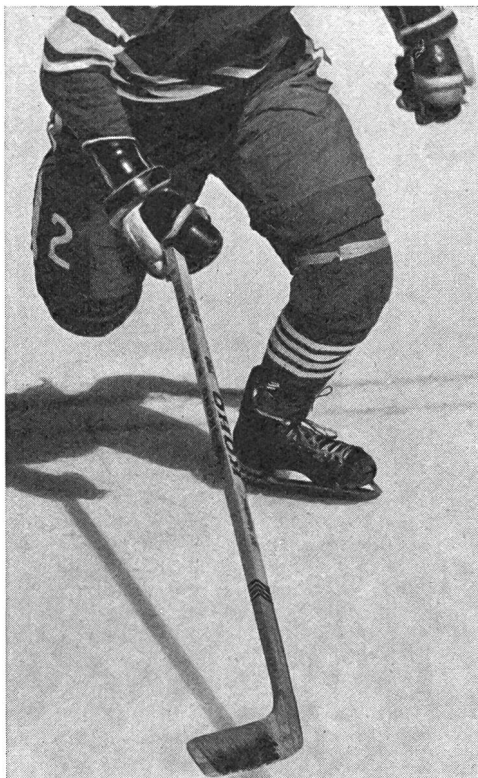
### 3 Phasen beim Start

Beachte das Mitschwingen beider Arme in der Startphase. Distanz für die zwei ersten Schritte maximal 1 m. — Dargestellt von Nationalmannschaftsspieler Ernst Lüthi.

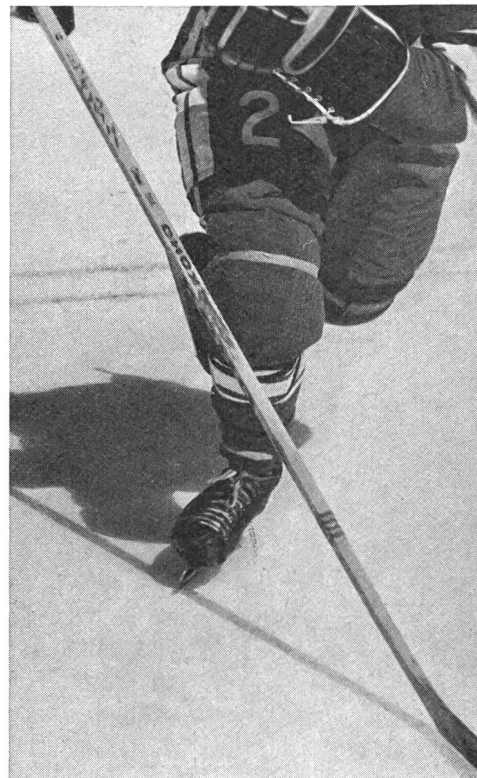
1. Querstellen des rechten Fusses, nach vorne schwingen des linken Beines — kräftiger Abstoss rechts



2. Aufsetzen des linken Fusses und abheben des rechten



3. Aufsetzen des rechten Fusses



Beim Starten lassen wir das Körpergewicht nach vorne fallen. Das Knie des Standbeines ist gebeugt, der Abstoss erfolgt kräftig und zu Beginn mit zwei bis drei kurzen Schritten. Die Gleit- und Erholungsphase ist bei Beginn des Startens klein. Stoppen und Starten stellen im modernen Eishockey sehr wichtige Elemente dar. Sie sind kräfteraubend, daher nicht immer beliebt, jedoch sehr notwendig. Die Zeiten des eleganten Bogenfahrens sind im modernen Eishockey mit der Entwicklung der neuen Spielanlage endgültig vorbei!

### 9. Bogenfahren, Wenden, Beschleunigen und Verzögern

Das Fahren kurzer, überraschend ausgeführter Bogen ist von der Gewandtheit der Spieler abhängig. Sie werden gefahren, wenn der Spieler sein Tempo nicht verschärfen muss. Zur Schulung des Gleichgewichtsgefühls ist das Bogenfahren auf einem oder auf beiden Schlittschuhen innen- und aussenkant ein sehr wichtiges Element. Dem Wenden vom Vor- zum Rückwärtslauf und umgekehrt kommt hohe Bedeutung zu, wird es doch besonders vom verteidigenden Spieler immer wieder verlangt, und diese Fertigkeit entscheidet doch vielfach über das Gelingen eines Angriffes des Gegners. Beim Wenden links aus Rückwärts- zur Vorwärtsfahrt wird der Körper nach links gedreht. Das hat einen starken Kanteneinsatz der Innenkante des rechten Schuhs — der ebenfalls ein wenig mitdreht — zur Folge. Das linke Bein dreht sich in dieser Phase so weit als möglich mit dem Körper auswärts. Durch das Aufsetzen und Nachziehen des rechten Beines ergibt sich die neue Laufrichtung. Die Drehung der Schultern bildet auslösendes Moment bei den Wenden und sie wird nach unten fortgesetzt.

Wichtig ist das «Spiel mit der Geschwindigkeit». Jeder Spieler muss aus dem Lauf beschleunigen oder verzögern können. Dieses Abbremsen und Antreten aus dem Lauf in verschiedene Richtungen eröffnet ihm auf technischem und taktischem Gebiet viele Möglichkeiten und ist Voraussetzung für ein trickreiches Spiel.

### 10. Schlussbemerkung

Das Schlittschuhlaufen ist das A und O des Eishockeyspielers. Zur fachlich einwandfreien Darlegung müsste noch mehr Raum zur Verfügung stehen. Der Leiter und Trainer muss nicht nur die Mechanik des Schlittschuhlaufens kennen, sondern er muss bei seinen Schülern vor allem Begeisterung für ein intensives Lauftraining wecken. Viele Möglichkeiten in Spiel- und Wettbewerbsformen stehen zur Verfügung.

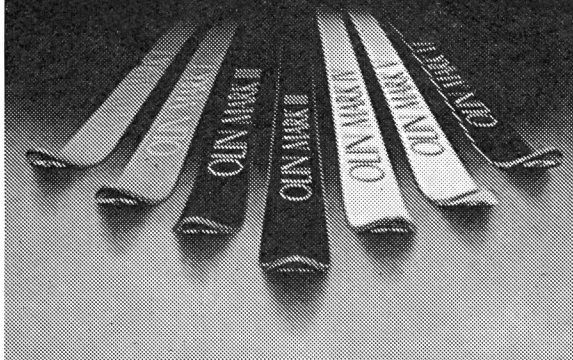
Kein guter Eishockeyspieler hat sein schlittschuhläuferisches Können ohne hartes und zielgerichtetes Training erreicht und halten können. Die besten Läufer sind erfahrungsgemäss auch als Spitzensportler im Training stets die aktivsten Teilnehmer. Denn sie wollen ihren grossen Vorteil gegenüber mittelmässigen Spielern unter keinen Umständen preisgeben!

### Anmerkung zu den Fotos:

Alle Bilder stammen aus einer Serie, die im Sommer 1972 von Hugo Lörtscher (ETS Magglingen) in Zusammenarbeit mit dem damaligen Junioren-Nationalmannschaftstrainer R. Killias im Trainingslager dieses Teams in St. Moritz gemacht wurden.



**Er-fahren Sie,  
was Spitzenqualität im  
Skibau bedeutet.**



Olin ist überzeugt, dass Skifahrer jeder Klasse einen Qualitätsunterschied feststellen können.

Olin Skis sind keine gewöhnlichen Skis. Jedes einzelne Modell ist das Resultat einer intensiven Entwicklungsarbeit und entspricht einem klar definierbaren Anwendungsbereich.

Jeder Olin Ski wird aus bestem Material hergestellt und erst nach

strenger Endkontrolle für die Auslieferung freigegeben. Deshalb bieten Olin Skis höchsten Fahrkomfort, Langlebigkeit und wieder mehr Freude am Skifahren.

Olin Skis gibt es als: Compact-, Mittellange- und Rennskis von Fr. 398.- bis Fr. 598.-.

Ihr Fachgeschäft wird Sie gerne beraten.



**Sport/Erholungs-  
Zentrum  
berner oberland  
Frutigen**

800 m ü. M.

Information: Verkehrsbüro  
CH-3714 Frutigen, Tel. (033) 71 14 21

180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechszimmer.

Sportanlagen:

Hallen- und geheiztes Freibad, Fussballplatz, Tennisplatz, Hoch- und Weitsprung

Kunststoffplatz für:

Hand-, Korb-, Volleyball und Tennis.

Für: **Sport- und Wanderlager — Skilager**

(Skizentrum Elsigenalp-Metsch, 2100 über Meer)

# POLIZEI POLICE



Wir suchen eine grössere Anzahl

## junge qualifizierte Berufsmänner

die sich bei vollem Lohn für eine Laufbahn bei der

- **Sicherheits-**
- **Verkehrs- oder**
- **Kriminalpolizei**

vorbereiten wollen.

Unsere Aufnahmebedingungen und ausführlichen unverbindlichen Informationen erhalten Sie

- **ab Tonband Telefon 01 39 28 28**
- **bei unseren Polizeiposten**
- **wenn Sie uns anrufen oder den nachstehenden Talon ein-senden**

### Talon:

30

Senden Sie mir unverbindlich Informations- und Bewerbungsunterlagen.

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Jahrg. \_\_\_\_\_

Plz., Wohnort: \_\_\_\_\_

Bitte einsenden an:

**Kantonspolizei Zürich**

Kasernenstrasse 29, Postfach  
8021 Zürich, Tel. 01 29 22 11, int. 2103