

Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 4 (1911)

Rubrik: Skifahren

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: 02.04.2025

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



Zwei gute Sprünge und ein Exempel wie man es nicht machen soll.

Skifahren.

Wer das *Skifahren* erlernen will, muss zuerst auf den Skiern richtig gehen lernen.

Beide Beine müssen abwechselnd durch Kniedruck vorgeschoben werden, ohne die Skier vom Boden zu entfernen. Diese Übung ist ohne Stock und ohne häufige Unterbrechung zu machen. Im Anfang überhaupt ist der Stock vollständig zu vermeiden.

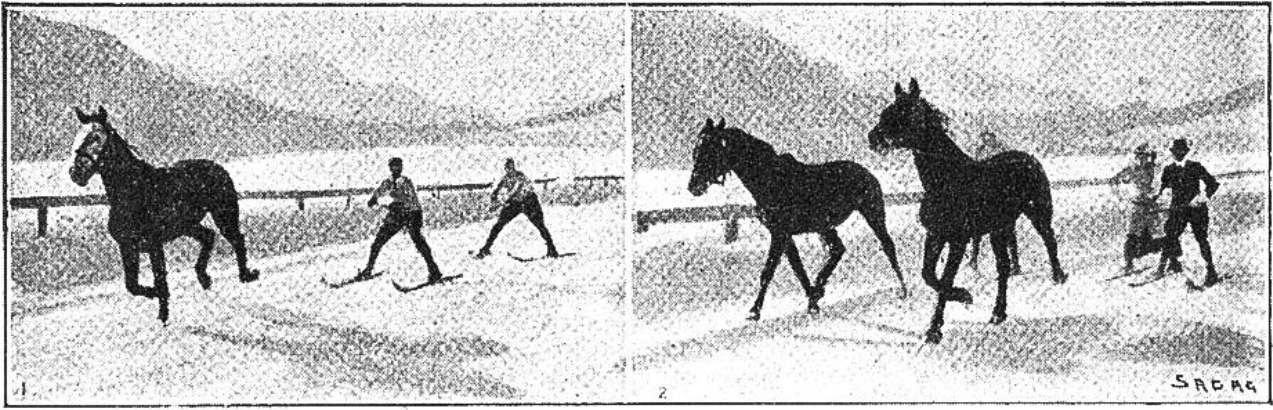
Abfahren. Zum Abfahren stellt man sich an den oberen Rand einer nicht zu steilen Halde, die es erlaubt, ohne Schwierigkeit die richtige Haltung zum Abfahren einzunehmen. Beine ganz eng aneinander halten. Der eine Fuss wird etwas vorgeschoben, die Knie gebeugt, der Oberkörper leicht nach vorn geneigt und die Arme frei gehalten.

Schwünge. Dienen zum raschen Anhalten.

Zum Erlernen der Schwünge wähle man einen sanften Abhang, der mit hartem Schnee bedeckt ist, damit die Skier nicht einschneiden können.

Ausführen des Telemarschwunges nach der linken Seite hin. Rechtes Bein vorschieben bis der Fuss bei der linken Skispitze ist. Linkes Bein nur schwach gebeugt. Körpergewicht auf das rechte Bein verlegen. Der Schwerpunkt des Körpers soll über dem rechten Knie liegen. In dieser Haltung presst man den rechten Ski einwärts, dass dieser quer vor den linken zu stehen kommt. Nach der rechten Seite wird der Schwung entgegengesetzt gemacht.

Kristianiaschwung. Dieser Schwung ist mehr einem Bogen auf Schlittschuhen ähnlich. Beine eng aneinander halten. Der eine Fuss etwas vorgeschoben. Knie fast gestreckt. Körper etwas rückwärts legen. Der vordere Ski wird nach aussen gekantet, der hintere wird flach gehalten. Der Schwung



Skikjöring bei Davos.

wird durch eine kleine Drehung mit den Hüften erleichtert. Die Schwünge am Anfang an Hängen, später auf der Ebene ausführen.

Bremsen. Kanten beider Skier nach einwärts. Hinten etwas auseinander. Verstemmen mit den Knien. Man kann auch nur mit einem Ski diese Bremsstellung einnehmen. Bei dieser Art des Bremsens verlege man das Körpergewicht auf den Gleitski.

Springen. Dieses muss als Zeichen vollendeter Gewandtheit angesehen werden. Der Hang oberhalb des Sprunghügels soll nicht zu steil sein, unterhalb desselben aber in einen Neigungswinkel von $20-30^{\circ}$ übergehen. Den Sprunghügel nicht zu tief am Hang anlegen. Man darf nicht auf die Ebene springen. 10 m vor dem Hügel muss man sich in die Kniee lassen und den Körper nach vorn neigen. Ski parallel und eng aneinander legen. Das Springen selbst ist ein rasches Aufrichten des Körpers in dem Moment, wo die Füße auf dem Rande der Schanze sind. Beim Abspringen einen Fuss nach vorn schieben. Körpergewicht auf beide Ski gleichmässig verteilen. Beim Absetzen Kniebeuge.

Bitte nicht fallen!



Skikjöring-Wettrennen auf dem See bei St. Moritz.