

Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 6 (1913)
Heft: [1]: Schülerinnen

Rubrik: Kleine Skischule

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>

Kleine Skischule.

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 Uebung 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 obern 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 Kniee gebeugt, der Oberkörper leicht nach vorn geneigt und die Arme frei gehalten.

Lenken. Drückt man bei der Abfahrt beide Skier nach einer Seite und kantet leicht nach aussen, so entsteht eine Richtungsänderung. Das Körpergewicht verlegt man etwas bogeneinwärts. Diese Angaben gelten nur für einfache Abweichungen aus der eingeschlagenen Talfahrt, wie sie z. B. Hindernisse bedingen. Kleinere Bogen brauchen besondere Vorübungen. Zur Verminderung der Fahrgeschwindigkeit dient besonders der

Schneepflug. Beide Skier werden nach innen gekantet und schräg gestellt, so dass die Enden auseinander kommen. Je grösser der Winkel ist, welchen die Skier bilden und je stärker die Verkantung nach innen wird, um so kräftiger ist die Bremswirkung. Man kann sogar bis zum völligen Anhalten kommen.

Ferner bremsen wir durch das

Stemmfahren. Vor dem Gleit-ski, welcher das Körpergewicht in leichter Kniebeuge trägt, schieben wir etwas schräg gestellt und einwärts gekantet den Stemmski. Mit diesem gestreckten Fusse verlangsamen wir unsere Fahrt, indem wir den Schnee vor uns herschieben.



Schneepflugstellung.



Stellung der Schneeschuhe beim Kristiania.

Querfahren hört sofort auf, wenn wir bergwärts kanten.

Wer die Skier nur anschnallt, um im Freundeskreise über unsere schneebedeckten Berge und welligen Hügelreihen unter strahlender Sonne hin zu schweben, dem dürfte das bisher erwähnte für seine Touren genügen. Wer aber mit den Skiern auch sportliche Genüsse sucht und kunstgerecht fahren will,



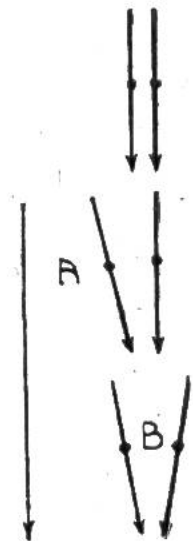
Schmalspuriger Kristiania mit vorgeschobenem innerem Fusse.

Ueberträgt man beim Stemmfahren das Körpergewicht vom Gleitski auf den Stemmski, so entsteht der **Stemmbogen**. Man muss jetzt das Bein des schräglaufenden Ski (welcher nun Gleitski geworden ist) beugen und das andere strecken. Sodann zieht man den bisherigen Gleitski parallel zur neuen Richtung und kantet ihn nach aussen. Um der Schwungkraft entgegen zu wirken, muss das Körpergewicht bogeneinwärts verlegt werden.

Wenn wir schräg zum Abhänge stehen und die parallelen Skier flach stellen, so werden wir abrutschen. Dieses

der lerne noch die Schwünge und Sprünge.

Der Kristianschwung ist eigentlich nur ein elegant durchgeführter Stemm-bogen. Aus der Schussfahrt mit eng geschlossenen



Abgestemmter Kristiania.



Stellung des Telemark.

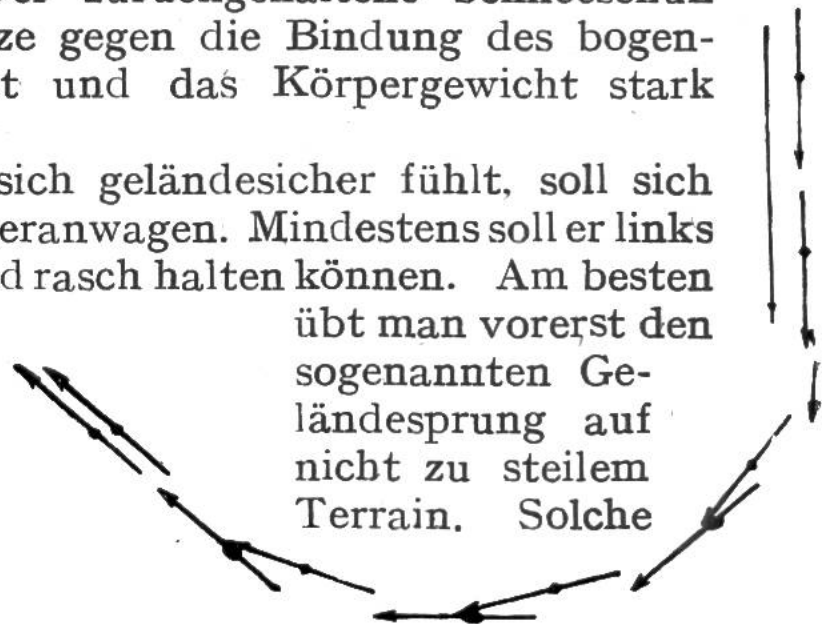
Schneeschuhen gehen wir in die Stemmstellung über (A). Mit starkem Fersendruck verlegen wir das Körpergewicht auf den nach innen gekanteten Stemmski, also den bogenäusseren Schneeschuh, und ziehen den bisherigen Gleitski parallel zum Stemmski (B) bei. Je weniger wir bei diesem Beisetzen den Gleitski aus dem Schnee heben, um so mehr nähern wir uns dem reinen Kristiania. Das Körpergewicht liegt nach innen und hinten. Der Gleitski soll nicht zurückbleiben, sondern allmählich ca. 20 cm vor dem bogenäussern stehen. Mit Ausdauer und Uebung gelingt es,

den Kristiania mit fast parallel stehenden Skiern zu fahren.

Der Telemarkschwung lernt sich am leichtesten durch häufiges Abfahren in der Telemarkhaltung, welche bis zum Niederknien mit dem nachgezogenen Bein übertrieben werden kann. Das Körpergewicht liegt im Gegensatz zum Kristiania nach vorn. Aus der eng geschlossenen Schussfahrt stemmen wir mit dem bogeninneren Schneeschuh ab und führen den bogenäusseren Ski mit stark gebeugtem Knie langsam in die Telemarkhaltung über. Der zurückgehaltene Schneeschuh wird mit seiner Spitze gegen die Bindung des bogenäusseren Ski gedrückt und das Körpergewicht stark nach innen verlegt.

Sprünge. Nur wer sich geländesicher fühlt, soll sich an die Sprungtechnik heranwagen. Mindestens soll er links und rechts abbiegen und rasch halten können. Am besten

übt man vorerst den sogenannten Geländesprung auf nicht zu steilem Terrain. Solche



Stellung der Skier beim Telemark.



Der Telemark.

Gelegenheiten finden sich fast bei jeder Tour. Hat man sich darin etwas geübt, so wird man später an die eigentliche Sprungschanze gehen. Man nähert sich ihr „in der Hocke“, d. h. mit schwach angezogenen Beinen und vorwärts geneigtem Körper. Im Moment da man die Kante traversiert, schnellt man sich vorwärts hoch, richtet sich gerade auf und kreist mit den Armen langsam vor-hoch-rückwärts. Im Aufsprunge beugt man sich vorwärts und geht zur Mildernng des Stosses in die Telemarkhaltung über. In der Ausfahrt richtet man sich abermals auf und hält in einem Schwunge an. Während des Sprunges sollen die Skier parallel und eng aneinander liegen.

Das Terrain muss unter der Sprungschanze in einen Neigungswinkel von etwa $20-30^{\circ}$ übergehen. Die Schanze selbst darf nicht zu tief liegen, damit man nicht in die Ebene springen muss.

Selbstverständlich lassen sich bei Touren die verschiedensten Bögen, Sprünge und Stellungen aneinander reihen. Alle diese Tricks erlernen sich in der Praxis und aus den ad oculos demonstrierten Beispielen eines Freundes weit besser als nach

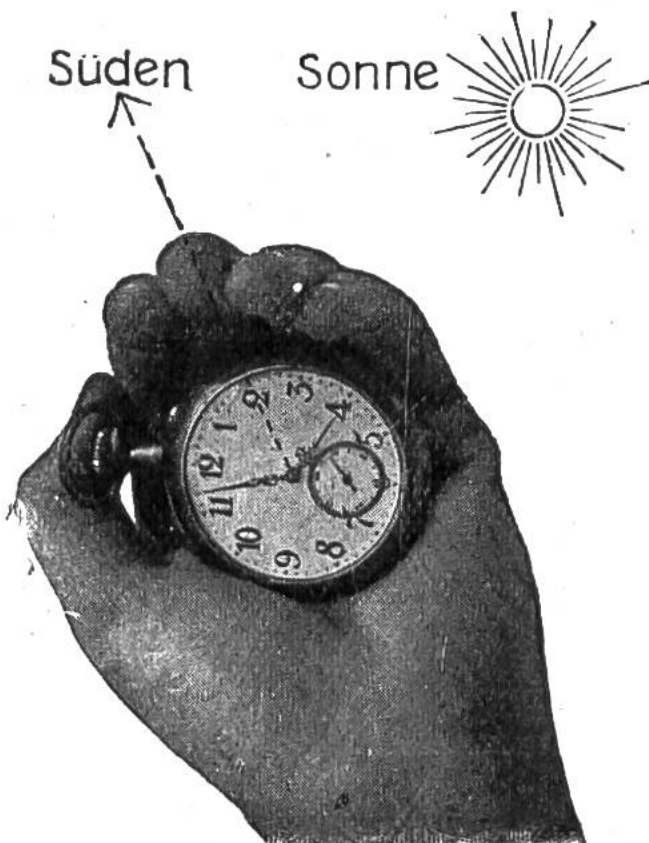
den papierenen Rat-
schlägen. Nur wer
mit kühnem und
furchtlosem Drauf-
gängertum seine
eigene Schule macht,
wird das Skifahren
von Grund aus be-
herrschen.

Die Taschenuhr als Kompass.

Beinahe so einfach,
wie von der Taschen-
uhr die Zeit abzule-
sen, ist es, nach ihr
die Himmelsrich-
tungen zu bestim-
men. Richtet den
Stundenzeiger gegen
die Sonne, in der
Mitte der kürzeren
Distanz (vorwärts oder zurück)



Die Spur des Telemark.



vom Stundenzeiger nach
der Zahl 12 liegt Süden.
Prägt euch diese einfache
Methode des Orientierens
gut ein; sie kann euch eines
Tages auf euern Wande-
rungen, sei es beim Karten-
lesen, oder wenn ihr euch
verirrt habt, gute Dienste
leisten. Zur Nachtzeit orien-
tiert man sich am besten
nach den Sternen, doch ist
dies nicht so einfach. Wir
erwähnen deshalb als Orien-
tierungsmittel das Moos u.
die Flechten an Baumstäm-
men; sie wachsen auf der
Wetterseite, zeigen also ge-
gen Westen.