

Lebe vernünftig!

Autor(en): **W.K.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst**

Band (Jahr): **25 (1935)**

Heft 4

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-634719>

Nutzungsbedingungen

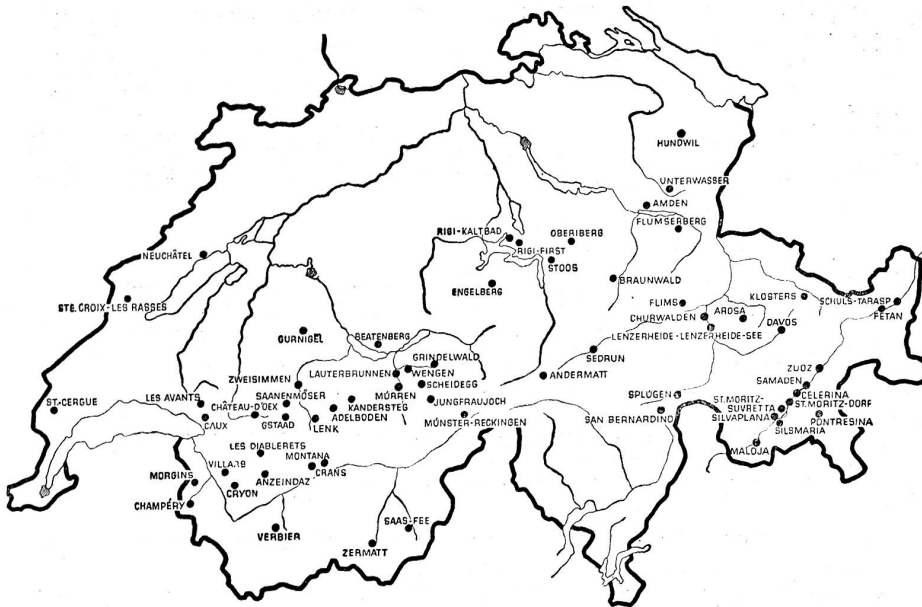
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

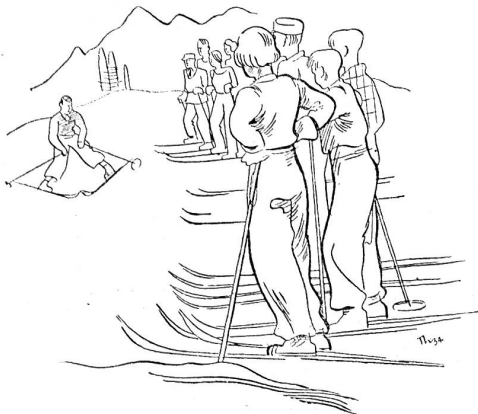


Karte der schweizerischen Skischulen.

Die richtige Methode ist im Stoffplan der Schweizer Einheits-Skischule festgelegt. Der Schweizer Skilehrer, der nach dieser Methode unterrichtet, versteht es, sie in jedem einzelnen Fall anzuwenden. Für seine Aufgabe ist er in hohem Maße qualifiziert. Seine Leistungen an nationalen und internationalen Sportwettkämpfen empfehlen sein hohes Können. Er ist aber auch ein prächtiger Mensch. Sportlich durchtrainiert, als Sportsmann kameradschaftlich, als Kamerad guter Erzieher, als Erzieher und Lehrer streng und rücksichtsvoll zugleich, bürgt er für einen erstklassigen Unterricht. Er spricht mehrere Sprachen, er kennt seine Heimat, seine Berge, er kennt das Übungsgelände sehr genau.

Der Unterricht wird in kleinen Klassen erteilt, in denen alle Schüler nahezu das gleiche Können zeigen. Die gründliche Bemühung um den einzelnen Schüler garantiert allein rasche und erfreuliche Fortschritte. Besondere Sorgfalt wird den körperlich benachteiligten oder etwas ängstlichen Skischülern gewidmet. Überall wird darauf Bedacht genommen, den örtlichen Verhältnissen Rechnung zu tragen, Kinderklassen oder Rennklassen aufzustellen, wenn dafür Bedarf eintritt. Auch dem Tourenwesen wird ein breiter Spielraum eingeräumt.

Sechs Stufen umfasst die Schweizerische Einheitstechnik: Das Gehen im Gehschritt und im Gleitschritt, das Stei-



Stemmstellung.

gen im Steigschritt, Treppenschritt und Grätenschritt wird zuerst gelehrt. Beim Fahren spielt die Körperstellung

eine große Rolle. Vorlage und Rücklage, hohe, mittlere, tiefe Stellung und Ausfallstellung müssen erfaßt werden. Wie diese Stellungen je nach dem Gelände eingenommen werden müssen, lernt der Schüler auf der zweiten Stufe. Mit dem richtigen Stemmen und dem seitlichen Abrutschen gewinnt er die Technik der Fahrtbremsung. Die Kenntnis der Stemmwirkung und der Drehwirkung, welche aus Körperkraft, Schwungkraft, Eigengewicht und Steuerwirkung beim Stemmhub und beim Pflughub entsteht, ist grundlegend für alle Richtungsänderungen. Wie die Schwünge gezogen oder gerissen werden, Kristiania und Telemark, wird auf der fünften Stufe gezeigt, und auf der sechsten endlich wird das Letzte, Kühnste angepaßt, die Sprünge, Drehsprung und Geländesprung.

Die Berufsskilehrer der Schweizer Skischulen werden staatlich ausgebildet und patentiert. Die kantonalen Patentprüfungen basieren auf der Schweizerischen Einheitstechnik. In einzelnen Kantonen ohne Patentgesetz wird die Ausbildung der Skilehrer in den Kursen des Interverbandes für Skilauf vollzogen, wodurch auch hier die Einhaltung der Einheitstechnik garantiert wird. Sämtliche Skischulleiter sind in besonderen Kursen auf ihre Aufgabe eingeschult worden. So führt die Einheitstechnik alle ihre Leute Schritt für Schritt dazu, sich einzureihen in die große Schar der Wettkämpfer und an all den Wettspielen teilnehmen zu können, die den Winter so prächtig und abwechslungsreich beleben; nach dem Kurse ist der Wettkampf die beste Förderin jedes weiteren Fortschrittes. Eine Schussfahrt oder eine Slalomabfahrt zwingen ihn, die in der Schule erarbeiteten Fertigkeiten zur letzten Vollkommenheit zu steigern.

Lebe vernünftig!

12 Gesundheitsregeln.

Das Deutsche Rote Kreuz hat ein Gesundheitsmerkblatt herausgegeben, das an die Spitze seiner 12 Regeln die Forderung „Lebe vernünftig!“ stellt. Vor dem Essen Hände waschen! Wohnung sauber halten! Kräftige deinen Körper durch Leibesübungen, aber übertreibe nicht! Pflege die Zähne! Gut gekaut ist halb verdaut! Iss Schwarzbrot und Vollkornbrot! Gemüse, Salate, Tomaten, Früchte sind bei der Ernährung besonders wichtig! Meide Alkohol und Tabak! Hüte dich vor Geschlechtskrankheiten! Denke daran, daß die Tuberkulose eine ansteckende Krankheit ist! Achte auf hartnäckige Wunden und Geschwüre, Verhärtungen und Knoten, Blutungen ohne ersichtliche Ursache, Abmagerungen ohne erkennbaren Grund. Sie können Krebsverdächtig sein! Achte frühzeitig auf Körperfehler! Die Hälfte allen Krüppeltums ist vermeidbar! Schütze das heranwachsende Geschlecht schon vor der Geburt! Mütter, stillt eure Kinder selbst! Die Schlussregel gilt dem kommenden Geschlecht: Bedenke, daß du Enkel bist und Ahnherr sein sollst. Denke rechtzeitig, daß die Ehe nur dann eine sittliche Grundlage hat, wenn der ehrliche Wille zur Aufzucht einer hinreichenden erbgesunden Nachkommenschaft besteht. Heirate nicht ohne Gesundheitszeugnis! Das Schicksal eines Volkes wird bestimmt durch die Anzahl seiner gefundenen und vollwertigen Bürger. W.K.