Zeitschrift: Ski : Jahrbuch des Schweizerischen Ski-Verbandes = Annuaire de l'Association Suisse des Clubs de Ski

Herausgeber: Schweizerischer Ski-Verband

Band: 19 (1924)

Rubrik: Reglement für die Skikurse des S.S.V.

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 24.07.2025

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

Reglement für die Skikurse des S. S. V.

Um dem Kurswesen eine einheitliche Gestalt zu verleihen, erlässt der S. S. V. folgende **Wegleitung** über die **Organisation** und **Durchführung von Skikursen.**

Art. 1. Es werden folgende Kurse unterschieden:

1. Instruktionskurse für Kursleiter:
a) Zentralkurse,
b) Kreiskurse.

2. Durch Klubs veranstaltete Kurse:
a) Anfängerkurs,
b) Geländekurs,
c) Trockenskikurs.

3. Läufer- und Springerkurs (Dauer 6 Tage minimal).

Art. 2. Die Organisation eines Skikurses wird einem Kursleiter übertragen, der durch den Zentralvorstand oder bei den durch Klubs des S. S. V. veranstalteten Kursen durch die Klubs bestimmt wird. Dem Kursleiter werden während der Durchführung die nötige Zahl geeigneter Hilfskräfte beigegeben, so dass in der Regel auf je zehn Kursteilnehmer ein Instruktor entfällt.

Art. 3. Der Kursleiter ist für die ganze Organisation, Abrechnung und Berichterstattung dem Zentralvorstand oder dem betreffenden Klub verantwortlich.

Art. 4. In der Regel sind sämtliche Kurse nach einem den örtlichen Verhältnissen angepassten Kursplan durchzuführen. Der Kursplan hat die verfügbare Zeit so einzuteilen, dass die in diesem Reglement enthaltenen Unterrichtsstoffe durchgenommen werden können. Als Wegleitung für zweckmässige Aufstellung eines Kursplanes können die im Anhang beigefügten Normalpläne des Anfänger- und Geländekurses dienen.

Instruktionskurse für Kursleiter.

Art. 5. **a) Der Zentralkurs.** Die Organisation hat nach den Vorschriften der Eidg. Turnkommission zu erfolgen. Dabei ist ein möglichst zentral in abwechslungsreichem Gelände gelegener und sichere Schneeverhältnisse aufweisender Kursort zu wählen.

Der Zentralkurs dient dazu, die Leiter der Kreiskurse einheitlich auszubilden. Dabei soll der ganze Stoffkomplex des Kreiskurses durchgearbeitet werden, wobei besonderer Wert auf die Planmässigkeit des Unterrichts zu legen ist. Der Zentralkurs dauert vier Tage.

Art. 6. **b) Der Kreiskurs.** Im Kreiskurs werden die Kursleiter und Instruktoren ausgebildet, die die Kurse der Klubs des S. S. V. leiten sollen. Der Unterricht befasst sich deshalb in erster Linie mit der theoretischen und praktischen Einführung in zweckmässige Lehrmethoden für die Durchführung der Anfängerkurse und der Geländekurse. Es ist dabei wichtig, dass die formelle Fahrschule praktisch durchgearbeitet wird, wobei jedoch nicht zu viel Zeit auf das Ueben der einzelnen Dinge verwendet werden soll. Es ist darauf zu halten, dass jeder Teilnehmer im Stande ist, einen zweckmässigen Kursplan aufzustellen, sämtliche Fahrarten vorzuzeigen und zu

ANFÄNGER-KURS

8-8.30		Tagespensum Off. Mitteilungen.	Tagespensum Off. Mitteilungen.	Tagespensum Off. Mitteilungen.	Tagespensum Off. Mitteilungen.	Tagespensum Off. Mitteilungen.	Tagespensum Off. Mitteilungen.	Tagespensum Off. Mitteilungen.
9-10.30		Uebungshang: Stemmen einseitig, Querfahren.	Uebungshang: Der Stemmbogen und seine Abarten.	Uebungshang: Der Kristiania. (bergwärts)	Uebungshang: Wechselseitige Kristianias.	Uebungshang: Kristiania und Stemmbogen und Stemmschwünge Telemark (talwärts).	Schussfahrten und kleine Hindernisse. Schwünge und Bogen.	Generalrepetition alles Gelernten.
10.30-12	Unterkunft Organisation	Abfahrts-übungen und Stemm- und Querfahren im Gelände.	Abfahrtsübungen im Gelände. Kurze Schussfahrten. Stemmbogen.	Kristiania-übungen im Gelände. Stemmbogen und Kristiania bei Abfahrten.	Abfahrtsübungen im Gelände. Kristianias	Abfahrtsübungen im Gelände. Telemark, Kristiania, Stemmbogen, Stemmschwünge.	Geländefahren. Wellen, Konturenfahren, Schwünge.	Geländefahren.
12-13.45								
13.45-14	Skiturnen.	Skiturnen.	Skiturnen.	Skiturnen.	Skiturnen.	Skiturnen.	Skiturnen.	Entlassung.
14-15.30	Ebene und sanfter Hang: Schrittarten. Wendungen. Der Drehschritt in der Abfahrt.	Uebungshang: Stemmen einseitig, Schneepflug. Stemmbogen.	Uebungshang: Stemmbogen und Abarten. Stemmschwünge.	Uebungshang: Der Kristiania (talwärts)	Uebungshang: Der Telemark. (bergwärts) Kristiania und Stemmschwünge und Bogen.	Uebungshang: Der Quersprung. Repetition aller Sprünge.	Uebungshang: Der Quersprung. Repetition aller Schwünge. Fahren am Seil.	
15.30-17	Kurzer Uebungs-marsch. Fahrtübungen in leichtem Gelände.	Kurzer Uebungsmarsch. Stemmbogen im Gelände. Fahrtübungen.	Kurzer Uebungsmarsch. Geländefahren, Stemmschwünge. Abfahrten.	Geländefahren mit Anwendung alles bisher Gelernten. Talwärts Kristiania.	Geländefahren mit Anwendung des Gelernten ohne Telemark	Geländefahren mit Anwendung alles bisher Gelernten.	Geländefahren mit Anwendung alles bisher Gelernten.	
18-19	Der Ski u. seine Grundgesetze.	Die Ausrüstung.	Schneekenntnis und Wachsen.	Die Gefahren des Winters I.	Die Gefahren des Winters II.	Geländekunde und Orientierung.	Der Trocken-skikurs.	

(Freie Referate abends nach Gutfinden der Kursleiter.)

GELÄNDE-KURS

8-8.30		Tagespensum Off. Mitteilungen.	Tagespensum Off. Mitteilungen.	Tagespensum Off. Mitteilungen.	Tagespensum Off. Mitteilungen.	Tagespensum Off. Mitteilungen.	Tagespensum Off. Mitteilungen.	Tagespensum Off. Mitteilungen.
9-12	Unterkunft. Organisation.	Formelle Fahrschule in coupiertem Gelände: Querfahren, Bogen, Schwünge, Sprünge.	Formelle Fahrschule in coupiertem Gelände: Abfedern, Abfahren, Abfangen.	Angewandte Fahrschule: Tagestour mit langer, nicht zu schwerer Abfahrt.	Formelle Fahrschule: Am Uebungshang, wie am ersten Tag.	Angewandte Fahrschule: Tagestour mit langer, schwerer Abfahrt.	Angewandte Fahrschule: Tagestour mit langer, schwerer Abfahrt.	Abfahrt in coupiertem Gelände.
12-13.45								
13.45-14	Skiturnen.	Skiturnen.	Skiturnen.		Skiturnen.			Entlassung.
14-17	Formelle Fahrschule: Schneepflug, Stemmbogen und Abarten. Schwünge, Quersprung.	Abfahrt in coupiertem Gelände.	Abfahrt in coupiertem Gelände.		Abfahrt in coupiertem Gelände.			
18-19	Schneekunde.	Wachsen.	Wintergefahren I.	Wintergefahren II.	Geländekunde und Orientierung.	Kartenlesen.	Kartenlesen.	

(Freie Referate abends nach Gutfinden der Kursleiter.)

erläutern und das unzweckmässige Verhalten der Schüler zu erkennen und zu korrigieren. Die Kreiskurse werden zweckmässig den Stoff der Anfänger- und Geländekurse durchbesprechen, auch den theoretischen Unterricht einlässlich skizzieren. Der Kreiskurs dauert vier Tage.

Durch Klubs veranstaltete Kurse.

Art. 7. **a) Der Anfängerkurs.** Dieser Kurs soll die Grundlagen für selbständiges Ueben der Anfänger legen und die Teilnehmer so weit fördern, dass sie sich in einfachem Gelände mit einiger Sicherheit bewegen können. Dabei ist vom Leichten zum Schwereren vorzurücken und die Gruppierung des Unterrichts so abwechslungsreich zu gestalten, dass die Kursteilnehmer nicht durch stundenlanges Verweilen auf ein und demselben Uebungshang gelangweilt werden. Es ist darauf zu halten, dass nicht jede Abart der verschiedenen Fahrarten mit besonderen Namen bezeichnet werden. Zweckmässig ist, sich auf folgende Namen zu beschränken: Gleitschritt, Treppenschritt, Grätschschritt, Wenden, Abfahrtstellung, Drehschritt, Stemmfahren, Querfahren, Stemmbogen, Christiania, Telemark, Quersprung. Alle anderen Fahrarten sind als Abarten dieser Elemente darzustellen. Das Skiturnen wird am zweckmässigsten anhand des Lehrbuches von Zarn-Barblan durchgeführt. Dabei darf man sich auf die einfacheren Uebungen beschränken. Anhand des beigegebenen Normalplanes lässt sich die Kursarbeit am besten vorbereiten. Die Gewinnung geeigneter Referenten erleichtert die Referentenliste des S. S. V., die periodisch in den Verbandszeitschriften publiziert wird.

Art. 8. **b) Der Geländekurs.** Dieser Kurs soll dem angehenden Skifahrer wie dem guten Läufer Gelegenheit geben, sein Geländefahren zu vervollkommnen und eine gründliche Auffrischung der ganzen Fahrtechnik vorzunehmen. Dabei ist es empfehlenswert, dieselben Geländestrecken mehrmals zu durchfahren und besonders Gewicht auf das Spurfahren zu legen, wobei vor jeden schwächeren Fahrer in die Einerkolonne ein guter Fahrer eingereiht werden soll. Für das Gelingen des Geländekurses ist forsches, munteres Vorfahren der Kursleiter unerlässlich. Siehe Anhang II.

Art. 9. **c) Der Trockenskikurs.** Dieser Kurs dient besonders in städtischen Verhältnissen als Training auf den Winter. Die Durchführung wird zweckmässig auf eine Reihe von Abenden verteilt.

Der Läufer- und Springerkurs.

Art. 10. Für die besonderen Bedürfnisse der aktiven Läufer und Springer führt der S. S. V. jeden Winter abwechselnd in verschiedenen Regionen einen Läufer- und Springerkurs durch. Hierfür werden besonders befähigte Instruktoren gewonnen, die sowohl theoretisch wie praktisch zur Leitung der Uebungen befähigt sind. Das Arbeitsprogramm dieses Kurses unterliegt der Genehmigung durch die technische Kommission des S. S. V.

Dieses Reglement tritt nach Genehmigung durch den Zentralvorstand des S. S. V. in Kraft.

Zürich, den 25. Oktober 1924.

Für die technische Kommission:

R. v. Graffenried, Fürspr.

Der Zentralvorstand des S. S. V. erteilt dem vorstehenden Reglement seine Genehmigung.

Luzern, den 25. Oktober 1924.

Für den Zentralvorstand des S. S. V.:

Maag.