

Kleine Tips für den Skifahrer : Kleiner Literaturnachweis ; Merkblatt

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **7 (1950)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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.



Beachte: Vor-Tiefgehen, so dass für kurze Zeit die Skienden entlastet, die Skispitzen belastet und zum Drehpunkt werden.

Das Wesentliche: Vor-Tiefgehen sofort auf dem Buckel.
Fehler: Verkanten der Ski, nur Oberkörper-Vorlage.

- 2) Wenn kein Buckel als Drehscheibe mehr Hilfe leistet, so muss der Fahrer mit einer leichten Drehung des Körpers im Sinne des Schwunges (sog. Körperdrehschwung) nachhelfen.

Ausführung: Am leicht geneigten Hang in führendem Schnee: Aus der Schrägfahrt leichter Körperdrehschwung (einschliesslich Tiefgehen) mit Vorlage. In der Endphase aufrichten, um die eingeleitete Rotation abzubremesen, anzuhalten oder in Schrägfahrt weiterzufahren.

- 3) Aus der Falllinie ist der Widerstand zum Drehen grösser, wir brauchen eine stärkere Körperdrehschwung. Diese wird durch eine Ausholbewegung erreicht.

Ausführung: Fahren in der Falllinie. Ausholbewegung entgegengesetzt zum beabsichtigten Schwung, anschliessend Vortiefgehen mit Körperdrehschwung, Aufrichten.

Beachte: Bei der Ausholbewegung ist ein Tiefgehen zu vermeiden.

Das Wesentliche: Vorlage, Körperdrehschwung mit Tiefgehen und Aufrichten sollen flüssend ineinander übergehen.

Fehler: Starker Körperdrehschwung ohne leichtes Tiefgehen und ohne Vorlage: die Skienden werden nicht entlastet, Widerstand zum Drehen ist zu gross.

Kristiania vom Hang: Vorerst wird nur leicht von der Falllinie abgewichen, bei einiger Sicherheit die Schrägfahrt jedoch immer ausgeprägter ausgeführt.

- 1) Ausführung: Schrägfahrt, Körperdrehschwung mit gleichzeitigem Vor- und Tiefgehen, am Schluss Hochgehen in die neue Schrägfahrtstellung.

Beachte: Der Körperdrehschwung und die Vorlage müssen ausgeprägter sein als beim Kristiania zum Hang. Beides erfolgt leicht vom Hang weg, so dass die Ski flach gestellt werden.

Das Wesentliche: Mit dem Körper eine runde Bewegung, mit dem Ski eine runde Form ausführen.

Fehler: Verkanten der Ski, keine richtige Vorlage.

- 2) In steilerem Gelände, aus stärkerer Schrägfahrt muss eine zusätzliche Ausholbewegung (analog beim Kristiania zum Hang) den Körperdrehschwung und die Vorlage verstärken.

- 3) Die Ausholbewegung kann bis zu einem Kristiania zum Hang (Vor- oder Gegenschwung) verstärkt werden.

- 4) Am steilen Hang, im tiefen Schnee wird zur weiteren Unterstützung vom belasteten Talski abgestossen, um den Körperdrehschwung noch kräftiger ausführen zu können. Beachte: Im Weichschnee geht der Fahrer nur kurz in Vorlage, um die Skispitzen nicht zu blockieren.

Das Wesentliche: Starker Körperdrehschwung ist unerlässlich.

Richtig dosieren: Achte darauf, dass nur soviel Kräfte eingesetzt werden, als zum Schwingen unbedingt nötig sind. Mehr ist überflüssig und reicht schon ins Kapitel Bluff. So ist es bei einer spiegelglatten Fläche und mit ansehnlicher Geschwindigkeit unnötig, lange auszuholen und mit Muskelkraft den Schwung herumzuziehen. Es genügt hier einige Vorlage, vielleicht unterstützt von einem leichten Körperdrehschwung, und der Schwung — lang gezogen — ist perfekt. Früher nannte man das einen gezogenen Kristiania.

Im Weichschnee und am steilen Hang wird starke Körperdrehung notwendig sein, am Steillhang auf glatter Piste vermehrte Vorlage. Das hiess einmal gerissener Kristiania, ist aber auch heute noch «gerissen».

Vom gezogenen bis zum gerissenen Kristiania sind je nach Geländesteilheit, Schneearart und Geschwindigkeit alle Zwischenformen möglich. Der gute Fahrer schwingt aus einem natürlichen Können heraus die richtige Form.

Zum Schluss: Studiere genau die abgebildeten Slalomläufer. Es liegt viel Temperament und Schönheit darin. Um so weit zu kommen, braucht es wohl Talent, aber noch viel mehr Uebung. Wird der Kristiania richtig eingeführt, das Ueben richtig geleitet, dann zeigen sich bald einmal Erfolge. Und die machen Freude.
Kaspar Wolf.

Kleine Tips für den Skifahrer

Ja, es sind lauter Binsenwahrheiten, die ich Dir da erzähle und in «Kleine Tips für den Skifahrer» eingekleidet habe. Wenn Du nach dem Lesen der ersten Abschnitte vor Dich hinhinmurmest: «Alte Platte, weiss ich doch schon längst...», dann erinnere Dich an die Szene im «Faust», als Mephisto zu Faust sagte: «Du musst es dreimal sagen!» Nur das ewig Wiederholte prägt sich ein. Oft sind es im Leben gerade die einfachsten, selbstverständlichsten Dinge, über die wir stolpern. Wie oft tun wir das «Lätze» und suchen nach komplizierten Lösungen, dabei wäre das Einfachste und Naheliegendste das Beste gewesen.

* * *

Im ausgezeichneten Büchlein «Unfallhilfe und Hygiene im Alpinismus und Wintersport», auf das ich mich hier zum Teil stütze, schreibt Dr. P. Gut: «Wer sich viel zutraut, der wird viel leisten. Wer sich zuviel zutraut, wird Patient.»

* * *

Bist Du untrainiert oder übermüdet, schlotterst Du vor Kälte, dann denk daran, dass in diesem Zustand die Unfallgefahr am grössten ist. Wenn Du zum Beispiel mit dem Skilift fährst und oben wie ein Eiszapfen ankommst, dann fahre nicht sofort ab, sondern steige noch eine Viertelstunde weiter. Erst wenn der Muskel- und Bandapparat richtig durchblutet ist, erst wenn Du warm hast, darfst Du Dich jauchzend in die Abfahrt stürzen.

* * *

Siehst Du einen Verletzten auf der Strecke, dann lass Deine innere Stimme nicht durch Deinen Abfahrtsrausch verdrängen, sondern tue, was selbstverständlich ist.

* * *

Der Verunglückte ist empfindlicher und psychisch verletzlicher als der Gesunde. Ist ein Unglück passiert, dann beruhige zuerst Dich selbst, überlege kurz, dann handle — ruhig, bestimmt und umsichtig. Leidet der Patient grosse Schmerzen, dann gib ihm ein schmerzstillendes Mittel (Cibalgintabletten, die in jede Rucksackapotheke gehören; mit Zucker zusammen in warmem Tee oder Wasser lösen). Derweil Dir vielleicht der Schweiß von der Stirne rinnt, vergissst Du leicht, dass der Verunglückte ohne Bewegung daliegt und friert.

* * *

Bei Fussverstauchungen sowie bei Beinbrüchen ziehe den Schuh des Verunfallten nicht aus. Lockere höchstens die Schnürung der oberen Hälfte (Blutzirkulation!). Der hohe Schuh ist die beste ruhigstellende Druckbandage.

* * *

Bei Beinbrüchen wird der Patient kopfabwärts transportiert.

* * *

Bei Erschöpfung auf einer Skitour keinen Alkohol. Alkoholische Getränke regen wohl für kurze Zeit an, bald aber wirken sie lähmend und leistungsvermindernd. Alkohol wärmt, aber

auch das nur kurze Zeit; nach wenigen Minuten vergeht die Wirkung und schlägt ins Gegenteil um. In Deine Rucksackapotheke gehören daher Coramintabletten mit Traubenzucker.

* * *

Hast Du in einem Skikurs einen Schüler mit einer Zerrung, Quetschung oder Verstauchung, dann weder Massage noch heisse Umschläge anwenden. Die erste Behandlung heisst in diesen Fällen: Elastischer Kompressionsverband, Ruhe mit Hochlagerung des verunfallten Gliedes, Kälte. Pass auf: Hinter einer Quetschung oder Verstauchung verbirgt sich oft ein Knochenbruch!

* * *

Bei Gelenkergüssen sofort den Arzt aufsuchen. Wenn das Gelenk nicht punktiert wird und Du während Tagen mit einem Erguss herumhumpelst, dann überdehnt sich die Gelenkkapsel, und das Ergebnis ist ein Schlottergelenk, das meist für den Sport nicht mehr taugt.

* * *

Bei lokalen Erfrierungen nimm nicht Schnee zur Massage, obwohl es in verschiedenen Lehrbüchern steht. Im hohen Norden kennt man die Schneemassage nicht. Wenn schon Massage im Freien, dann nimm eine Salbe. Hast Du mit Gymnastik und Massage keinen Erfolg, dann rasch in eine Hütte oder ins Dorf. Strecke Deine Füsse in kühles Wasser und trink tüchtig heissen Kaffee mit viel Zucker. Nach und nach darfst Du die Temperatur des Wassers — dies während Stunden — erhöhen. Ist der Erfrierungsgrad nicht so hoch, werden die eishart gefrorenen Füsse langsam wieder rosarot, weich und beweglich.

* * *

Willst Du diesen Winter ein VU-Skilager durchführen, dann lies bitte das eingangs erwähnte Büchlein von Dr. P. Gut. Es steht vieles darin, das Du als Lagerchef wissen musst. Vergiss nie, Du trägst als Leiter eine grosse Verantwortung gegenüber der Dir anvertrauten Jugend. Nach einem Unfall darf es nicht heissen, Du habest den Kopf verloren und nicht einmal die primitivsten Vorkehrungen getroffen.

Und nun trotzdem «Hals- und Beinbruch»!

Marcel Meier

ZWISCHENBILANZ

Eine kleine Zwischenbilanz aus dem Kampf von «Starke Jugend — Freies Volk» gegen den Missbrauch von Sportleuten für Zigarettenreklame zeigt, dass

- ein grosser Teil der Presse unsern Artikeln Aufnahme gewährte (wofür wir bestens danken!);
- eine bedeutende Sportillustrierte der beanstandeten Reklame keinen Platz mehr einräumt und damit im Sinne einer sauberen sportlichen Einstellung auf ansehnliche Summen verzichtet;
- der Landesverband für Leibesübungen auf Antrag des Skiverbandes versprochen hat, sich der Sache anzunehmen;
- mehrere Verbände in ihren Reihen (mit mehr oder weniger Erfolg) zum Rechten sahen;
- viele unbekannte Sportfreunde uns ihre Sympathie bezeugten;
- die Firma den Ton ihrer Reklame «gemässigt» hat.

Im übrigen sind wir nach wie vor der Ansicht, dass

- es ein Unfug ist, wenn der Sport in irgend einer Form in den Dienst der Zigarettenreklame gestellt wird;
- die Verbände, die es angeht (eher als der Dachverband!), die Pflicht und auch die Möglichkeit haben, für Abhilfe zu sorgen;
- Sportzeitungen, welche diese besondere Art von Zigarettenreklame aufnehmen, damit den Profit über den Sport (dem sie zu dienen vorgeben!) stellen. A. K.

Kleiner Literaturnachweis

Technisch und methodisch richtungweisend

für die «schweizerische» Fahrweise war und ist bis heute die 1940 vom Interverband für Skilauf herausgegebene, ausgezeichnete und reich illustrierte Anleitung «Der Skilauf». 1945 gab der gleiche Verband ein der fünfjährigen Entwicklung angepasstes, aber auf der Anleitung 1940 fussendes Büchlein, «Lehrgang des Skilaufs», heraus, mit methodischen und technischen Hinweisen. Leider war das Werklein im Buchhandel nicht oder äusserst selten anzutreffen. Vom Präsidenten des Interverbandes erfahren wir eben, dass zu Beginn der Skisaison die schweizerische Anleitung «Der Skilauf» in dritter, neubearbeiteter Auflage (deutsch und französisch) herauskommt. Das Büchlein kann, für ca. 1 Fr., beim Interverband für Skilauf, Myrthenstrasse 4, St. Gallen, bezogen werden. Ein Volks-Skibilderbuch mit Kurztext ist in Bearbeitung.

Als Ergänzung zu den erwähnten Werken könnten wir empfehlen:

Brandenberger: Methodik des Skilaufs. 1947. III. 112 S. Verlag: Interverband für Skilauf.

Brandenberger: Ski-Mechanik. 1935. III. 72 S. Verlag: Interverband für Skilauf.

Um zu einer einheitlichen Fahrweise zu gelangen, brauchte es nun eigentlich keine weiteren Hinweise mehr. Ja, das Studium vieler, auf technischem Gebiete voneinander abweichender Skilliteratur kann den Anfänger und den Unsicheren leicht verwirren. Es wird deshalb immer wieder von Vorteil sein, zuerst eine Technik möglichst gründlich zu erlernen, bevor man in die weiteren Gefilde der Literatur vorstösst. Für alle diejenigen jedoch, die «starke Speise» vertragen und selbständig zu urteilen vermögen, seien hier weitere gute Werke angeführt:

Rubi: Ski. Der leichte Skilauf. 3sprachig. Verlag Hallwag, Bern.

Katz: Skiheil. 2. Skifibel. SJW-Heft Nr. 70. III. ca. 30 S. SJW, Zürich.

Juge: Rotation und Vorlage in Abfahrt und Slalom. 1945. III. 111 S. (Aus dem Französischen übersetzt. Edit. Grasset, Genève).

Lehner: En Ski avec Albert Lehner. 1944. III. 44 S. Edit. Roth, Lausanne.

Dutoit: La Pédagogie du Ski. 1945. III. 201 p. Edit. Naivothe, Genève.

Baumgartner: Anleitung für den Skilanglauf. 1945. III. 46 S. Verlag «Pro Leichtathletik», Murten.

Schweiz. Skiverband: Langlauf-Anleitung. 1939. 36 S. Verlag: SSV.

Rubi: Organisation und Unterricht der Schweizer Skischulen. Beziehbar beim Schweizer, Skischulverband, Wengen.

Vaudou: Prestiges du Ski. 1949. III. 89 p. Edit. Rouge, Lausanne.

Ueber die deutsch-österreichische Fahrweise

geben uns folgende Neuerscheinungen Auskunft:

Lantschner, Hellmut: Skischule. Ein einfacher Weg zur Vollendung im Skilauf. 1950. 105 Abb. 84 S. Münchner Buchverlag.

Lausmann, Berthold: Wie laufe ich natürlich Ski? Eine neuzeitliche Skischule für Anfänger und Fortgeschrittene. 1949. III. 101 S. Verlag Hofmann, Schorndorff/Stuttgart.

Schwenninger, Ferdinand: Moderner Skilauf mit Vorlage in Wort und Bild. 1948. III. 163 S. Inn-Verlag, Innsbruck.

Haas, Karl: Ski-Abfahrt. So fährt man heute! So lehrt man heute. 1948. III. 166 S. Verlag Leykam, Graz-Wien.

Krause, Werner: Abfahrtslauf-Torlauf. 1948. III. 48 S. Sportpresse-Zentrale, Iserlohn.

Doch auch prominente Vertreter der französischen Schule melden sich mit zum Teil prächtig aufgezogenen Werken zum Wort:

Allais, Emile: Méthode française de Ski. Technique. 1947. III. 110 p. Edit. Flèche, Paris.

Couttet, James: Ski. Technique, Compétition, Montagne. 1947. 3vol. III. 340 p. Edit. Landru, Chamonix.

Frendo, Ed.: Le Ski, par la technique française. 1946. III. 381 p. Edit. Landru, Paris.

Bertillod: Ski de Raid et de Haute Montagne. 1946. III. 97 p. Edit. Elzévir, Paris.

Gratis... nicht — heisst es gewöhnlich im Inserat. Diesmal aber steht: Gratis — jawohl, gratis können Sie die oben angegebenen Bücher von der

Bibliothek der Eidg. Turn- und Sportschule in Magglingen

leihen für einen Monat. Dieses einmalige Angebot erstreckt sich übrigens nicht nur auf Skilliteratur, sondern auf die gesamte Sportliteratur unserer Bibliothek. Einen Gegendienst erwarten wir in keiner Weise, doch würde es uns natürlich für unsere Lesergemeinde freuen, wenn Sie sich gelegentlich mit diesem oder jenem überzähligen Buch der Unterhaltung, des Wissens oder des Sports in unserer Bibliothek verewigen könnten. — Herzlichen Dank im voraus! -er-

Merkblatt

für die Durchführung von Wahlfachkursen
und Prüfungen im Skifahren

1. Wahlfachkurse für Skifahren

a) **Allgemeines Ziel:** Skifahren ist vor allem eine wertvolle Übung zur Schulung und Kräftigung des Gesamtorganismus. Der Vorunterricht sieht im Skilauf ein ausgezeichnetes Mittel, die jungen Leute im Winter hinauszuführen aus den Nebelregionen des Unterlandes in die schöne winterliche Gebirgswelt. Er vermittelt Gewandtheit, Kraft, Mut und Ausdauer und ist imstande, die Widerstandsfähigkeit zu steigern. Auf Skitouren bietet sich Gelegenheit, den Sinn für die Schönheiten der Natur und Heimat zu wecken.

b) **Leitung:** Die verantwortlichen Leiter von Wahlfachkursen müssen von den zuständigen Kantonen als Vorunterrichtsleiter anerkannt sein. Die Kursleiter wie Instruktoren (fachtechnische Mitarbeiter) ziehen für ihre Kursarbeit grossen Nutzen, wenn sie vor der Durchführung ihrer Skilager einen eidgenössischen Leiterkurs für Skifahren absolvieren. Bereits in einem eidgenössischen Leiterkurs für Skifahren ausgebildete Leiter haben die Möglichkeit, in einem kurzfristigen Wiederholungskurs ihr Können und Wissen aufzufrischen und so den nötigen Ausbildungsstand zu erhalten.

Die Eidgenössische Turn- und Sportschule organisiert alljährlich sowohl sechstägige Ausbildungs- wie viertägige Wiederholungskurse für Skifahren. Anmeldungen hierfür nehmen die kantonalen Amtsstellen für Vorunterricht entgegen.

c) **Gestaltung der Kurse:** Die Mindestdauer eines Wahlfachkurses beträgt 30 Stunden, die sich über eine Zeitdauer von mindestens 10 Tagen erstrecken (wobei zum Beispiel 6 Übungen zu 5—6 Stunden als Kurse gelten), oder über geschlossene 5 Arbeitstage als Lagerkurs. Der Lagerkurs kann auch in zwei Teilen durchgeführt werden (2 × 3 Tage). In diesem Falle umfasst die Mindestdauer 6 Arbeitstage. Wird der Kurs aufgeteilt durchgeführt, kommt eine Entschädigung von Fr. 3.— pro Teilnehmer in Frage, andernfalls die Lagerkursentschädigung von Fr. 9.—.

Die praktische und theoretische Kursarbeit besteht aus:

- Einführung in die schweizerische Einheits-technik im Skifahren
- Anleitungen über Verhalten im winterlichen Gebirge, Ausrüstung und Bekleidung, Lawnenkunde, Unfallhilfe, Bau von Rettungsschlitten, Vorträgen, Filmvorführungen etc.

d) **Durchführung:** Der Förderung der Gemeinschaftserziehung in den Lagern ist besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Für den Unterricht sind Klassen von höchstens 20 Jünglingen zu bilden. Es ist zweckmässig, diese Klassen nach Fähigkeiten auszuscheiden und den Unterrichtsstoff darnach zu gliedern.

e) **Vorbereitung:** Die Kursleiter haben die Wahlfachkurse in jeder Beziehung sorgfältig vorzubereiten. Eine vorherige Fühlungnahme mit der zuständigen Amtsstelle für Vorunterricht, eine Rekognosizierung der Unterkunft sowie insbesondere der Übungsgebiete sind unerlässlich. Die Einladung an Jünglinge und deren Eltern, enthaltend:

Zweck und Ziel des Kurses, Ort, Datum der Abreise und der Ankunft, Kosten und Art der Bezahlung, Ausrüstungsliste, Hinweis über Versicherung, Anmeldeformular, Kursadresse und eventuell Telephon-Nummer gehören zu den selbstverständlichen Pflichten der Kursleiter im Vorunterricht.

2. Wahlfachprüfungen im Skifahren

Die Wahlfachprüfungen im Skifahren haben den Zweck, Jünglingen Gelegenheit zu geben, sich über ihre Fähigkeiten im Skifahren auszuweisen.

Als Wahlfachprüfungen im Skifahren können durchgeführt werden:

a) **Marsch:** Wenn möglich als eintägige Ski-Wanderung. Mit dem Marsch sollen Besichtigungen, Unterricht in Heimatkunde usw. verbunden werden. Es ist mindestens eine Strecke von 20 km zurückzulegen. 100 m Steigung (Höhendifferenz) können als 1 km Wegstrecke in Anrechnung gebracht werden. Die ersten 200 m Steigung oder Gefälle fallen für die Berechnung ausser Betracht.

b) **Fahrprüfung:** Eine Tagestour, dazu fahrtechnische Prüfung:

15-, 16jährige: Gehschritt, Gleitschritt, Wenden, Fahren in leicht welligem Gelände, 4 Richtungsänderungen, fliegend gefahren;

17-, 18- und 19jährige: Gehschritt, Gleitschritt, Wenden, Fahren in welligem Gelände, seitliches Abrutschen, 4 Stemmkristania links und rechts, fliegend gefahren.

Die Skiprüfung darf nicht am gleichen Tag wie der Marsch auf Ski durchgeführt werden. Der Marsch auf Ski darf auch nicht auf andere Weise mit der Skiprüfung verbunden werden.

Für jeden Jüngling, der die Voraussetzungen und die Mindestanforderungen einer Wahlfachprüfung erfüllt hat, leistet der Bund dem Kanton einen Beitrag von Fr. 1.—. Die Organisationen erhalten ihre Beiträge durch Vermittlung der Kantone.

Anmeldeverfahren: Wahlfachkurse und Wahlfachprüfungen für Skifahren sind den kantonalen Amtsstellen für VU schriftlich anzumelden und von diesen zu genehmigen. Das weitere Verfahren regeln die kantonalen Amtsstellen für VU.

Wahlfachkurse und Wahlfachprüfungen, die durch eidgenössische Verbände oder Organisationen zentral durchgeführt werden und an denen Jünglinge aus verschiedenen Kantonen teilnehmen, sind bei der Eidgenössischen Turn- und Sportschule anzumelden, welche über die Bewilligung entscheidet. Die Eidgenössische Turn- und Sportschule ordnet das weitere Verfahren.

Die kantonalen Amtsstellen für Vorunterricht und die Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen sind jederzeit gerne bereit, in allen andern Fragen, die Wahlfachkurse und Prüfungen im Skifahren betreffend, eingehend Auskunft zu erteilen.
Max Isler.

UNSERE WINTERKURSE

Kurs Nr.	Datum	Anzahl Tage	Art der Kurse	Total Teilnehmer
43 a	3.— 9. 12.	7	Kaderkurs für Instruktoren im Skifahren	—
43	11.—16. 12.	6	Eidg. Leiterkurs für Skifahren	60
44	18.—23. 12.	6	Eidg. Leiterkurs für Skifahren	60
46	21.—24. 12.	4	Wiederholungskurs für Leiter im Skifahren	50
48	28.—31. 12.	4	Wiederholungskurs für Leiter im Skifahren	60
3	22.—27. 1.	7	Eidg. Leiterkurs für Skifahren	50

Zuschriften sind zu richten an: Eidg. Turn- und Sportschule, Magglingen bei Biel
Administration: Eidg. Drucksachen- und Materialzentrale, Bern 3; Postcheckkonto III 520

Redaktion: Marcel Meier