

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 28 (1971)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Skispiele, Schülerskiwettkämpfe

### **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:** 22.01.2025

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

# Skispiele, Schülerskiwettkämpfe

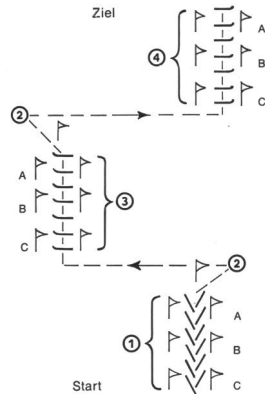
Chr. Haffter

## Möglichkeiten für Schulskilager

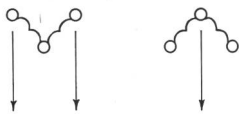
1. Aufwärmen: Gymnastik auf Ski. Übungen aller Art mit und ohne Stock.
2. Aufwärmen: Parcours an einem mittelstark geneigten Hang ausstecken.

- Zeit stoppen
- Als Wettkampf

- ① = «Tännlisritt»
- ② = Spitzkehren
- ③ = «Stägele»
- ④ = «Stägele»



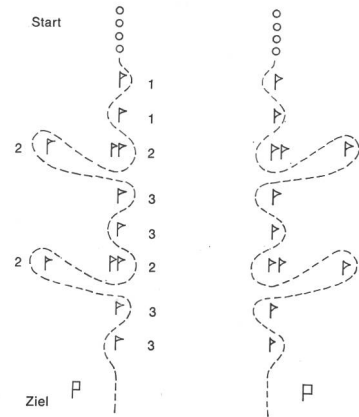
3. gleiche Anordnung wie 2. Üben des Pfluges. Start bei A. Beginn der Pflugstellung bei B. Pflug zum Anhalten vor C. Wer braucht die kürzeste Strecke zum vollständigen Stillstand?
4. Pflugbogen fahren in Schlangenform. Mindestens 10 Personen hintereinander. Vordermann auf Hüfthöhe mit gestreckten Armen festhalten. Langsame Steigerung der Geschwindigkeit.
5. «Huckepack». Je zwei ca. gleich schwere Schüler. Stemmen, Stemmbogen, oder als Wettkampf.
6. «Tunnelfahren» in Zweiergruppen. Auch als Wettkampf. Wer erreicht die höchste Anzahl Tunneldurchfahrten ohne Sturz? Nur an sanft geneigtem Hang.
7. Schwalbe. Oberkörper parallel zum Boden. Beleg des gehobenen Skis nach oben.
8. Gegenseitiges Vorziehen an ganz schwach geneigtem Hang. An den Händen gegenseitig festhalten. Kräftiger Zug nach vorne. Am besten in Dreiergruppen.



9. Stafetten auf zwei nebeneinander genau gleich ausgesteckten Pisten.

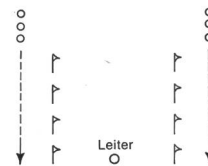
Beispiel:

- 1 = Pflugbogen
- 2 = Umtreten
- 3 = Stemmkristiania

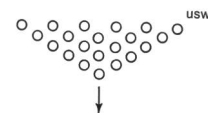


10. Parallelschlalom mit Pistenwechsel auf Kommando. Möglichst langer Slalom (mindestens 15 bis 20 Tore). Zuunterst wird durch Armausstrecken nach links oder rechts jeweils angezeigt, auf welcher Piste gefahren werden soll. Zweck: Ausgezeichnete Reaktionsübung. Der Skifahrer soll während der Fahrt sich auf den ganzen Hang konzentrieren, nicht nur auf den nächsten Schwung.

11. Zielübungen: während der Fahrt Schneebälle auf den Leiter werfen, auch in Stafettenform.



12. Wie 11 aber während der Fahrt den Stock in einen Kreis werfen.
13. «Lebendiger Slalom». Abstand von Schüler zu Schüler sehr gross. Achtung auf die Skispitzen der stehenden Schüler.
14. Rhythmisches Stemmen und Schliessen der Skis mit Nachwippen in Keilformation. Möglichst viele Skifahrer in dicht geschlossener Formation. Eventuell durch Singen oder Tonbandgerät den Rhythmus angeben.



15. «Fähnliwald» abschwingen. Jeder sucht seinen eigenen Weg. Erschwerung durch Auflesen von Gegenständen.
16. Stafette mit Servierbrett und mit Wasser gefüllten (unzerbrechlichen) Gläsern. Es darf kein Wasser verschüttet werden.