

Skifahren

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): **4 (1911)**

PDF erstellt am: **23.07.2024**

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.



Zwei gute Sprünge und ein Exempel wie man es nicht machen soll.

Skifahren.

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 Übung ist ohne Stock und ohne häufige Unterbrechung zu machen. Im Anfang überhaupt ist der Stock vollständig zu vermeiden.

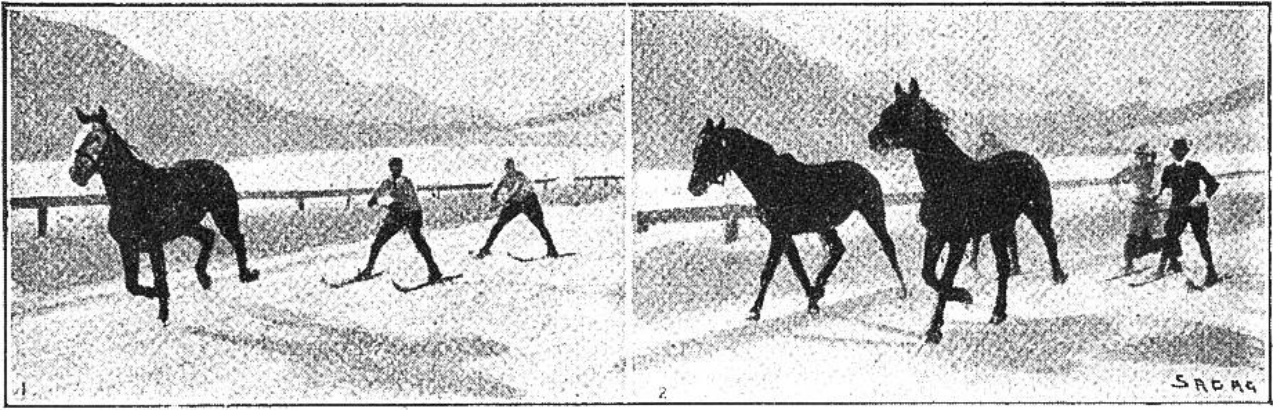
Abfahren. Zum Abfahren stellt man sich an den oberen Rand einer nicht zu steilen Halde, die es erlaubt, ohne Schwierigkeit die richtige Haltung zum Abfahren einzunehmen. Beine ganz eng aneinander halten. Der eine Fuss wird etwas vorgeschoben, die Kniee gebeugt, der Oberkörper leicht nach vorn geneigt und die Arme frei gehalten.

Schwünge. Dienen zum raschen Anhalten.

Zum Erlernen der Schwünge wähle man einen sanften Abhang, der mit hartem Schnee bedeckt ist, damit die Skier nicht einschneiden können.

Ausführen des Telemarschwunges nach der linken Seite hin. Rechtes Bein vorschieben bis der Fuss bei der linken Skispitze ist. Linkes Bein nur schwach gebeugt. Körpergewicht auf das rechte Bein verlegen. Der Schwerpunkt des Körpers soll über dem rechten Knie liegen. In dieser Haltung presst man den rechten Ski einwärts, dass dieser quer vor den linken zu stehen kommt. Nach der rechten Seite wird der Schwung entgegengesetzt gemacht.

Kristianiaschwung. Dieser Schwung ist mehr einem Bogen auf Schlittschuhen ähnlich. Beine eng aneinander halten. Der eine Fuss etwas vorgeschoben. Knie fast gestreckt. Körper etwas rückwärts legen. Der vordere Ski wird nach aussen gekantet, der hintere wird flach gehalten. Der Schwung



Skikjöring bei Davos.

wird durch eine kleine Drehung mit den Hüften erleichtert. Die Schwünge am Anfang an Hängen, später auf der Ebene ausführen.

Bremsen. Kanten beider Skier nach einwärts. Hinten etwas auseinander. Verstemmen mit den Knien. Man kann auch nur mit einem Ski diese Bremsstellung einnehmen. Bei dieser Art des Bremsens verlege man das Körpergewicht auf den Gleitski.

Springen. Dieses muss als Zeichen vollendeter Gewandtheit angesehen werden. Der Hang oberhalb des Sprunghügels soll nicht zu steil sein, unterhalb desselben aber in einen Neigungswinkel von $20-30^{\circ}$ übergehen. Den Sprunghügel nicht zu tief am Hang anlegen. Man darf nicht auf die Ebene springen. 10 m vor dem Hügel muss man sich in die Kniee lassen und den Körper nach vorn neigen. Ski parallel und eng aneinander legen. Das Springen selbst ist ein rasches Aufrichten des Körpers in dem Moment, wo die Füße auf dem Rande der Schanze sind. Beim Abspringen einen Fuss nach vorn schieben. Körpergewicht auf beide Ski gleichmässig verteilen. Beim Absetzen Kniebeuge.

Bitte nicht fallen!



Skikjöring-Wettrennen auf dem See bei St. Moritz.