

Zeitschrift: SBB Revue = Revue CFF = Swiss federal railways
Herausgeber: Schweizerische Bundesbahnen
Band: 6 (1932)
Heft: 11

Artikel: Der Einheitsskilauf in der Schweiz
Autor: Flückiger, A.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-780427>

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>



Der Einheits- in

Die Vereinheitlichung des Skilaufes in der Schweiz heisst nicht Schaffung von etwas Neuem oder gar Verblüffendem auf skisportlichem Gebiet. Es ist kein weiteres Skilehrbuch entstanden, kein neues System entdeckt worden. Der Einheitsskilauf der Schweiz ist



Oben: Kristianiaübungen. Das Querdrehen der Ski kann verschiedene Möglichkeiten haben. Die Drehwirkung auf die Ski kann erzeugt werden durch Drehung mit Körperkraft (Schraube und Gegenschraube), durch die Schwingkraft des bewegten Körpers, durch Eigengewicht des Körpers in Fahrt schräg zum Hang und schliesslich durch Steuerwirkung der Skistellung



Links: Die Spitzkehre, oder das Wenden vorwärts mit Ski hat im Aufstiege wichtige Bedeutung. In gemeinsamen Besprechungen und Demonstrationen auf dem Schnee blieb der Text des vorläufigen Entwurfes „Der Skilaut“ noch einmal zu überprüfen

Unten: Die Kursteilnehmer folgen mit Interesse den Ausführungen des Leiters. Der Gleitschritt, der hier besprochen wird, darf als die Grundlage des Skilaufes gelten. Diese Erkenntnis hat sich im Laufe der Konferenzen klar ergeben

Phot.: Othmar Gurtner, Meerkämper



skilaut der Schweiz

eine Kristallisierung aus allem, was es seither gab in bezug auf Skilaut und Skiunterricht. Es bedeutet eine umfassende Normung von Wesenszügen, zusammengestellt von einem Kongress berufener Skileute.

A. FLÜCKIGER.

Links: Alle in der neuen schweizerischen Einheits-technik ausgebildeten Skilehrer tragen dieses neue Skilehrer-Abzeichen

Oben: Bevor man sich an die Übungen in der Abfahrt wagen darf, ist es wichtig, dass Fuss, Unter- und Oberschenkel richtig auf die Ski zu stehen kommen. Das Vordrücken der Knie, das Arbeitenlassen der Fussgelenke und das Auflockern des Körpers sind unumstössliche Wesenheiten. Nicht eindringlich genug kann das vorgezeigt werden

Rechts: Mulden werden durchfahren, indem der Körper vorher tief geht. Vor der tiefsten Stelle der Mulde beginnt er sich mit entsprechender Rücklage aufzurichten, bis zur hohen Fahrstellung über der tiefsten Stelle der Mulde, um nachher wieder tief zu gehen

Unten rechts: Zu allen Möglichkeiten im Aufstieg gehört auch der Treppenschritt

Unten: Der Kristianschwung besteht darin, dass beide Ski gleichzeitig parallel abgedreht werden. Den Schwung kann man bald mit mehr Vorlage, bald mit mehr Rücklage ausführen. Vorlage ist günstig für alle gerissenen, kurzgedrehten Schwünge; Rücklage eignet sich eher für gezogenes, ruhig aufgesetztes Querdrehen

