

Skitechnik Aufbau Andermatt

08.02. - 10.02.19, Kursnr: 1346

Souverän kurven und schwingen

Wenn Ihnen die Begriffe "Kernbewegungen, Schwungphasen und Grundposition" schon einmal begegnet sind, Sie aber deren Umsetzung noch nicht einwandfrei beherrschen, so sind diese drei Tage genau das Richtige: Sie knüpfen an unseren Kurs "Skitechnik Basis" an. Sie erhalten einen Refresher zu den wichtigsten Elementen der Skitechnik. Anschliessend wenden Sie das Gelernte auf rassigen Variantenabfahrten an. Auch sehr gute Skifahrer werden von den Tipps und Tricks unserer Profis profitieren!

Kursziel/-Inhalt

Verbessern der Skitechnik fürs Fahren abseits der Piste, mit dem Ziel, in einen dynamischen Fahrbereich zu kommen. Unsere mit allen Schneesorten gewaschene Bergführer/Skilehrer unterstützen Sie dabei mit Übungen, Hintergrundinformationen und praktischen Tipps. Videoanalysen unterstützen die Unterrichtssequenzen.

Programm

Andermatt ist nicht nur wegen der Luxus-Feriansiedlung von Sawiris bekannt, sondern seit je her als Top Freerid-Gebiet. «Giraffe» heisst eine der unzähligen Variantenabfahrten.

1. Tag: Giraffe "Hüpfen wie ein Känguru, wedeln wie ein Fuchs" - oder was hat der Skilehrer und Bergführer letztes Jahr schon wieder gesagt? Am ersten Tag werden die Basiselemente der Skitechnik aufgefrischt.
2. Tag: Hauptthemen sind: Wie bringen wir die erwünschte Dynamik in das Skifahren? Wie können wir die Kräfte zu unseren Gunsten nutzen?
3. Tag: Wir wenden die Inhalte von den ersten beiden Tagen auf Variantenfahrten an und feilen daran. Weiter arbeiten wir an den Rückmeldungen der Videoanalyse.

Anforderungen

Aufbau 1: Sicheres Skifahren auf schwarzen Skipisten. Erfahrungen im Tiefschneefahren. Kondition für drei Tage intensives Skifahren.

Unterkunft

Hotel Badus, 041 887 12 86, www.hotelbadus.ch
Übernachtung in Doppelzimmern

Leistung / Preis

Kleingruppe mit 4-7 Gästen.
Im Preis inbegriffen sind die gesamte Planung und Organisation, Übernachtung im Hotel im Doppelzimmer mit Halbpension, Ausbildung durch dipl. Bergführer mit Skilehrerpatent, ausführliche Lehrunterlagen und CO2-Kompensation bei myclimate.
Nicht inbegriffen ist das Skiabo im Skigebiet.
Kosten pro Person Fr. 890.-.

Treffpunkt / Reise

Besammlung um 10.14 Uhr am Bahnhof Andermatt beim Billetschalter.
Anreise in Skibekleidung. Nicht benötigtes Material kann deponiert werden.

Anreise

SBB-Fahrplan: Bern ab 7.02, Zürich ab 8.10, Basel ab 7.07, Luzern ab 8.20, St. Gallen ab 7.03 Uhr.

Rückreise

ca. 16 Uhr ab Andermatt.

Kurzfristige Änderungen und Liste der Teilnehmenden

Mit der Anmeldung erhalten Sie einen persönlichen Benutzernamen und Passwort. Damit können Sie sich auf der Website im Memberbereich einloggen und Ihre Touren/Kurse verwalten, Mietmaterial bestellen, sich mit den anderen Teilnehmern vor und nach dem Kurs

austauschen und wichtige Informationen zum gebuchten Angebot abholen.

Fragen

Bei Unklarheiten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!