

Skitechnik Aufbau Zermatt

07.12. - 09.12.18, Kursnr: 1349

Souverän kurven und schwingen

Wenn dir die Begriffe "Kernbewegungen, Schwungphasen und Grundposition" schon einmal begegnet sind, du aber deren Umsetzung noch nicht einwandfrei beherrschst, so sind diese zwei Tage genau das Richtige: Sie knüpfen an unseren Kurs "Skitechnik Basis" an. Du erhältst einen Refresher zu den wichtigsten Elementen der Skitechnik. Anschliessend wendest du 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 dich dabei mit Übungen, Hintergrundinformationen und praktischen Tipps. Videoanalysen unterstützen die Unterrichtssequenzen.

Programm

Anreise zum Treffpunkt (schon in Skimontur). Nach der Begrüssung kann das nicht benötigte Material im Hotel deponiert werden. Dann geht es so schnell wie möglich ab ins Skigebiet. Dort beschäftigen wir uns intensiv mit der Skitechnik, und zwar zuerst auf, dann neben der Piste.

1. - 2. Tag: „Hüpfen wie ein Känguruh, wedeln wie ein Fuchs“ – oder was hat der Skilehrer und Bergführer letztes Jahr schon wieder gesagt? Am ersten Tag wird der Bergführer die Basis auffrischen: die optimale Grundposition, Kernbewegungen und Schwungphasen sind unter anderem die Tagesthemen. Die aufgefrischten Bewegungen und Technikelemente werden gleich im unpräparierten Gelände angewendet und gefestigt. Als Weiterführung setzen wir uns intensiv mit dem Thema „Kraft-Raum-Zeit“ auseinander: Entsprechen die Schwungphasen im flachen Gelände jenen im steilen? Müssen wir uns auf hartem Schnee gleich bewegen wie im Tiefschnee? Wie bringen wir die erwünschte

Dynamik in das Skifahren? Wie können wir die Kräfte zu unseren Gunsten nutzen? Der mit allen Schneesorten gewaschene Profi wird Ihnen Tipps und Tricks für jede Situation mit auf den Weg geben. Videoanalysen unterstützen den Lernprozess.

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 Gornergrat - Dorf, 027 966 39 20, www.gornergrat.com
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.-.

Leitung

Stefan Naef, dipl. Bergführer, 078 645 74 74

Treffpunkt / Reise

Wir treffen uns in Zermatt Bahnhof am Ende der Gleise um 10.14 Uhr.

Anreise

SBB-Fahrplan: Zürich ab 7.02, Bern ab 8.06,

Basel ab 6.59, Luzern ab 7.00, St. Gallen ab 5.42
Uhr.

Rückreise

Zermatt ab ca. 16.00 Uhr.

Kurzfristige Änderungen und Liste der Teilnehmenden

Mit der Anmeldung erhältst du ein Passwort. Damit kannst du dich auf der Seite "Login f. Angemeldete" informieren, wer sich schon angemeldet hat und ob es kurzfristige Änderungen gibt.

Fragen

Bei Unklarheiten stehen wir dir gerne zur Verfügung!

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!