

## Skitechnik Aufbau Grindelwald

20.01. - 22.01.17, Kursnr: 551

### 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

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 dir 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 Alpina, 033 854 33 44,  
[www.alpina-grindelwald.ch](http://www.alpina-grindelwald.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. 790.-.

### Leitung

Ralph Näf, dipl. Bergführer, 079 337 94 27

### Treffpunkt / Reise

Besammlung um 9.38 Uhr bei den Billettschaltern am Bahnhof in Grindelwald.  
Anreise in Skibekleidung. Nicht benötigtes Material kann deponiert werden.

### Anreise

SBB-Fahrplan: Basel ab 6.58, Zürich ab 7.02, St. Gallen ab 5.37, Luzern ab 7.06, Bern ab 8.04 Uhr.

### Rückreise

ca. 16 Uhr ab Grindelwald.

## **Kurzfristige Änderungen und Liste der Teilnehmenden**

Mit der Anmeldung erhältst du ein Passwort. Damit kannst du dich einloggen und 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!