

Skitechnik Basis St. Moritz

27.12. - 29.12.16, Kursnr: 555

Von der Piste in den Neuschnee

Auf der Piste fahren Sie flüssig und sicher, und vielleicht haben Sie schon erste Erfahrungen in einfachen Neuschneehängen gesammelt: Dann ist dieser Kurs die ideale Fortsetzung! Er vermittelt Ihnen die Grundlagen, die es fürs Fahren abseits der Piste braucht. Dabei besprechen wir neben der Technik auch das Material. Unsere Kurse werden ausschliesslich von Bergführern geleitet, die zugleich erfahrene Berufsskilehrer sind. Mit ihren Tipps und Übungen werden Sie entsprechend schnell einen Lernerfolg feststellen. Um Ihnen möglichst grosse Fortschritte zu garantieren, dauert der Kurs volle drei Tage!

Kursziel/-Inhalt

Das Kennenlernen und Einnehmen der optimalen Grundposition auf Ski. Die drei Kernbewegungen des Skifahrens und deren dem Schnee und dem Gelände angepasste Ausführung. Die Wirkung der drei Schwungphasen auf das Skifahren erkennen. Um die Ziele zu erreichen, beginnen wir auf der Piste und übertragen dann das Gelernte in den Neuschnee. Videoaufnahmen unterstützen den Lernprozess.

Programm

Seit die Skigebiete von Arosa und der Lenzerheide zusammen geschlossen sind, gibt es noch mehr Möglichkeiten für Variantenabfahrten - ideal also für unseren Kurs!

1. Tag: "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. Kursschluss um ca. 15 Uhr und individuelle Heimreise.

Anforderungen

Basis: Sicheres Skifahren auch auf schwarzen Skipisten. Tiefschneekenntnisse sind nicht erforderlich. Kondition für drei Tage intensives Skifahren.

Unterkunft

Bever Lodge, 081 852 40 04, www.beverlodge.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, Lehrunterlagen und CO2-Kompensation bei myclimate.
Nicht inbegriffen ist das Skiabo im Skigebiet.
Kosten pro Person Fr. 990.-.

Leitung

Stefan Naef, dipl. Bergführer, 078 645 74 74

Treffpunkt / Reise

Wir treffen uns in Celerina vor dem Bahnhof um 11.02 Uhr.

Anreise

SBB-Fahrplan: Zürich ab 8.07, Bern ab 7.02, Basel ab 7.07, St. Gallen ab 7.39 Uhr.

Rückreise

ca. 16 Uhr ab Celerina.

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!