

Skitechnik Aufbau Grindelwald

23.01. - 24.01.16, Kursnr: 9609

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 zwei 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

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 Alpina, 033 854 33 44,
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. 530.-.

Leitung

Ralph Näf, dipl. Bergführer, 079 337 94 27

Treffpunkt / Reise

Besammlung um 9.39 Uhr bei den Billetschaltern am Bahnhof in Grindelwald. Wir informieren Sie zwei Tage vor Kursgebinn bei den Lastinfos für welches Gebiet Sie das Snow & Rail Ticket lösen können.

Anreise

SBB-Fahrplan: Basel ab 6.59, 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 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!