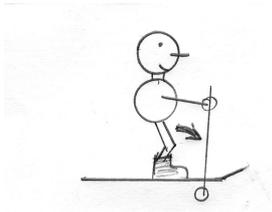


**Skikurs** (die 3 Grundregeln des Abfahrtsski fett hervorgehoben! Klingt manchmal recht komisch, aber so werden Sie es lernen! Wir gehen in diesem Kurs davon aus, dass Sie bremsen wollen!)

### 1. Grundhaltung Belastung vorn



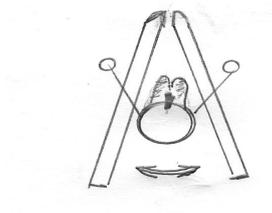
Die Knie müssen immer an die Lasche der Schuhe drücken. Dazu in die Knie gehen.

Sobald man in Rücklage kommt, verliert man die Kontrolle!

Beim Anschnallen die Ski immer parallel zum Hang stellen, sonst rutscht man weg.

Auch nach einem Sturz parallel zum Hang von der Bergseite her hochdrücken! Ski im Tal, Körper am Berg! Ohne Stöcke macht Ski fahren keinen Sinn (siehe unten)!

### 2. Schneepflug



Zur ersten Übung am Besten den Hang hinauf laufen. Erst einmal rutschen und dann später den Lift nehmen. (Wichtig: Am Schleplift nicht hinsetzen) Man stellt sich schräg zum Hang steil genug das man losrutschen kann!

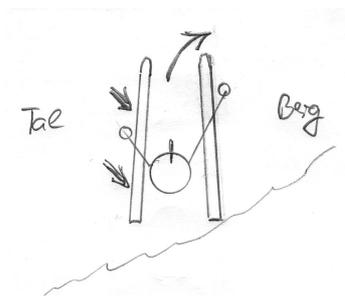
Knie zusammen drücken und Versen auseinander. Immer schön in die Knie gehen, Belastung nach vorn.

Über den Hang bis zur anderen Seite rutschen.

Wenden sollte man zunächst im Froschschrift zum Berg.

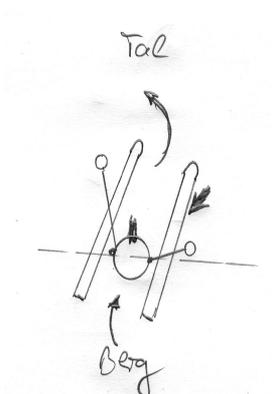
Also Ski vorn auseinander, weit genug, Stöcke hinten!

### 3. Talski belasten



Wenn der Schneepflug klappt, kann man die Pflughaltung langsam aufgeben und damit dem Ski freieren lauf lassen. Dabei bewusst auf den Ski lehnen, der zur Zeit im Tal ist! Dieser Ski lenkt von selbst den Berg hinauf und bremst damit die Fahrt anstatt Schneepflug. Dafür sorgt die „Tallie“ des Ski. Talski belasten heisst auch, den Bergski wirksam entlasten, am besten sogar anheben. Auf keinen Fall mit dem Bergski lenken bzw. seine Kante einsetzen! Wenn man dabei den am Berg befindlichen Arm etwas nach vorn nimmt, schaut die Nase ins Tal, siehe 4.

### 4. Schulter parallel zum Hang, Stockeinsatz ist wichtig!



Nun steht die Wende in Richtung Tal an. Wenn man den äußeren Rand der Piste erreicht hat, im Bild wäre das rechts, belastet man den Außenski. Dieser wird ja später zum Talski!

In unserem Beispiel wird der rechte Ski belastet und die Kurve geht nach links. Ruhig mutig auf dem rechten Ski stehen bleiben, irgendwann ist die Kurve so weit gefahren, dass man den Berg wieder hinauffährt und bremst!

Später fährt man die Kurve nicht mehr so weit zum Berg aus, sondern geht in die Gegenkurve, indem man dann den anderen Ski belastet.

Sehr gut kann man das unterstützen, wenn man den Stock nach vorn leicht einsetzt, in diesem Fall links „um ihn herum fährt“.

Beim perfekten Fahren bleibt die Schulter parallel zum Hang und die Ski kurven unter dem Körper. Nur in der Hüfte drehen! Ein häufiger Fehler ist, den Körper in Richtung der Kurve mitzunehmen (Mitschwung). Der Irrtum ist, dass man damit den Schwung unterstützen kann. Aber wir fahren den sog. Gegenschwung! Die Nase muss ins Tal zeigen, die Schulter parallel zum Hang! Der Stockeinsatz steuert die Schulter, bereitet die richtige Drehung des Körpers gegen die Hüfte vor! Am Ende ähnelt die Gewichtsverlagerung von einem Bein auf das andere und die Armbewegung dem Joggen.