

Skitechnik Aufbau St. Moritz

27.12. - 29.12.17 , mit Naef Stefan

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 drei 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

Wo gibt es im Oberengadin die beste Aussicht auf tolle Off-Piste-Abfahrten? Unser Local Stef weiss es und wählt für jeden Tag das beste Skigebiet aus.

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.

Anforderungen

Aufbau 1: Sicheres Skifahren auf schwarzen Skipisten. Erfahrungen im Tiefschneefahren. Kondition für drei Tage intensives Skifahren.

Leistung / Preis

Kleingruppe mit 4-7 Gästen.
Im Preis inbegriffen ist das 3-Tages-Skiabo, 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.
Kosten pro Person Fr. 1040.-.

Treffpunkt / Reise

Wir treffen uns in Celerina vor dem Bahnhof um 11.02 Uhr.
SBB-Fahrplan: Zürich ab 8.07, Bern ab 7.02, Basel ab 7.07, St. Gallen ab 7.39 Uhr.
Heimreise: ca. 16 Uhr ab Celerina.

Ausrüstungsliste

- Komplette Skiausrüstung
- Tagesrucksack mit:
 - * Fellen
 - * Harscheisen
 - * LVS (Lawinerverschüttetensuchgerät),
 - * Lawinenschaufel
 - * Sonde und
 - * evtl. Lunch
- wir empfehlen einen Skihelm
- Windjacke mit Kapuze
- Skihose (wasserabweisend)
- Warme Kleidung (Mehrschichtenprinzip)
- Handschuhe (2 Paar)
- Mütze/Stirnband
- gute Sonnenbrille
- Skibrille
- Sonnencreme / Lippenchutz

- Haus- oder Turnschuhe
- Toilettenartikel
- Ersatzwäsche
- evtl. Blasenpflaster
- evtl. Persönliche Medikamente
- evtl. Ohropax

- evtl. Fotoapparat
- Geld für Skipass, Mittagessen und Getränke
- Halbtaxabo

Wenn Sie LVS / Schaufel / Sonde nicht haben, können Sie das Set bei bergpunkt für CHF 60.- mieten.

Das restliche Gepäck wird im Hotel deponiert.

Mietmaterial

Technisches Material kann bei uns bis 10 Tage im Voraus gemietet werden. Der Bergführer bringt Ihnen das Material direkt auf die Tour/den Kurs mit.

[Zur Mietmaterialliste >](#)

BÄCHLI BERGSPORT IHR AUSTRÜSTUNGSPARTNER

Die grösste Auswahl von Bergsportartikeln in der Schweiz,
sportliche Beratung, wegweisenden Service und faire Preise.

10 mal in der Schweiz oder unter www.baechli-bergsport.ch

