

Skitechnik Basis Grindelwald

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 Schwunghasen 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

1. Tag: Anreise zum Treffpunkt (schon in Skimontur). Eine Tasche mit den Sachen fürs Hotel kann im Auto des Bergführers deponiert werden. Dann geht es so schnell wie möglich ab ins Skigebiet. Dort beschäftigen wir uns intensiv mit der Skitechnik, und zwar zuerst auf, dann neben der Piste. Die Schwerpunkte:
 - Die optimale Grundposition auf den Ski.
 - Die drei Kernbewegungen des Skifahrens kennen und situativ dosiert anwenden lernen.
 - Die drei Schwunghasen kennen und situativ ausführen können.
2. Tag: Wir fahren Varianten, wenden dabei die erlernte Skitechnik des Vortages an und vertiefen sie.
3. Tag: Wir reduzieren die Unterrichtszeit auf ein Minimum und wenden das Gelernte im Tiefschnee an. Geniessen ist angesagt!
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.

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. 790.-.

Treffpunkt / Reise

Besammlung um 9.39 Uhr bei den Billetschaltern am Bahnhof in Grindelwald.
SBB-Fahrplan: Basel ab 6.59, Zürich ab 7.02, St. Gallen ab 5.42, Luzern ab 7.05, Bern ab 8.04 Uhr.
Heimreise: ca. 16 Uhr ab Grindelwald

Ausrüstungsliste

- Komplette Skiausrüstung (ohne Felle)
- Tagesrucksack mit:
 - * LVS (Lawinenschüttensuchgerät),
 - * Lawinschaufel
 - * Sonde und
 - * evtl. Lunch
- wir empfehlen einen Skihelm
- Geld für Skipass, Mittagessen und Getränke
- Halbtaxabo

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

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 AUSRÜSTUNGSPARTNER

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

