

# Freestylesport – Freeski: Berg – Switch fahren

Wer Freestyler beim Rückwärtsfahren sieht, dürfte schnell auch Lust darauf bekommen, es selber zu versuchen. In diesem Clip wird gezeigt, wie das gemacht wird.

Eine breite, möglichst menschenleere Piste wählen, die nicht zu steil ist. Die ersten Versuche rückwärts erfolgen genauso, wie die ersten Versuche vorwärts: im Schneeflug. Das gibt dem Freestyler mehr Stabilität und Sicherheit. Nicht vergessen: immer schauen, wohin man fährt.

Sobald die SuS etwas Sicherheit erlangt haben, werden die ersten Kurven gefahren: Dabei wird der ganze Körper immer in dieselbe Richtung wie der Kopf gedreht.

Mit wachsender Sicherheit können die Skier immer mehr parallel gestellt und dadurch das Gleitgefühl intensiver erlebt werden.

**Bemerkung:** Durch das Drehen des Beckens in die gleiche Richtung wie der Kopf – also in Blickrichtung – verschieben sich die Skier und die Kurve wird wie von selbst eingeleitet.

---

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**