

Skitouren: Abfahrtstechnik

Die technischen Grundlagen für Abfahrten in unpräpariertem Schnee sind dieselben wie für Pistenabfahrten. Ziel ist, einen guten Kompromiss zwischen einer angepassten Geschwindigkeit und sparsamem Energieeinsatz zu finden.



Wesentlich ist die Haltung auf den Ski. Je nach Schneebeschaffenheit, Gelände und Material wird das Körpergewicht auf den Ski mehr oder weniger nach vorn oder nach hinten verlagert. Bei einer dynamischen Haltung mit stabilem Oberkörper lassen sich die vom Körper ausgehenden Kräfte auf die Ski übertragen. Indem mit der Gewichtsverteilung auf die beiden Skier gespielt wird, kann sich nacheinander das eine oder andere Bein etwas erholen.

Durch die Variation der Kurvenradien lässt sich das Abfahrtstempo kontrollieren. Bei Skitouren-Rennen ist das Ziel selbstverständlich, so schnell wie möglich unten am Hang zu sein; man wird also eine möglichst direkte Linie bevorzugen. Bei einer Skitour wird man je nach Gelände, Kraftreserven und Schneebeschaffenheit die Radien anpassen.

Tipps und Tricks

Fahren im unpräparierten Tiefschnee setzt eine gewisse Praxis voraus. Bei anspruchsvollen Schneebedingungen, müden Beinen vom Aufstieg oder schwerem Rucksack, verhelfen folgenden Tipps zum Abfahrtsgenuss:

- **Üben auf der Piste/im Skigebiet:** Im Skigebiet finden sich ideale, vereinfachte Lernbedingungen fürs Tiefschneefahren. Übungsformen können auf der Piste verinnerlicht werden und lassen sich direkt im Tiefschnee am Pistenrand ausprobieren. Steilheit und Hanggrösse können individuell an Bedürfnisse und Können der TN angepasst werden. Zudem ermöglicht das Hochfahren mit dem Lift viele Übungs-Höhenmeter ohne anstrengenden Aufstieg.
- **Schwungauslösung:** Klassisches Hochentlasten mit Stockeinsatz hilft einen Schwung auszulösen. Anfahrt in Knien, Beine strecken, Oberkörper talwärts drehen und Stock ins Kurvenzentrum stecken. Kurve fertig fahren. Hilfreiche Metapher: Eine Schubkarre ins Bogeninnere kippen/Hund an Leine führen (immer bergseitig), er muss vor Schwungauslösung vor den Skispitzen durchgeführt werden.
- **Tempokontrolle:** Mit etwas Geschwindigkeit und Dynamik vereinfacht sich die Schwungauslösung. Für einen sauberen Aufbau in mässig steilen Gelände üben, bis sich die Teilnehmenden sicher genug fühlen. Ziel: direkt Schwung an Schwung reihen können, ohne eine horizontale Querfahrt zum Abbremsen einbauen zu müssen. Das Tempo soll in der Kurve kontrolliert werden: grosse Radien = schnell / kleine Radien = langsam.
- **Vorlage:** Mit zu viel Rücklage kann der Ski nicht kontrolliert werden. Bei Schwunganfang Schienbein gegen Schuh drücken.

Weitere Informationen

Der vom Dachverband Swiss Snowsports (SSSA) in Zusammenarbeit mit Jugend+Sport herausgegebene [Band 2 «Ski» des Lehrmittels «Schneesport Schweiz»](#) vermittelt weiterführende Informationen zur Abfahrtstechnik. Er enthält viele Bildreihen, Bewegungsbeschreibungen und konkrete Übungsbeispiele für alle Lerngruppen.

Übungs- und Spielideen

- Zu zweit: Parallel zur Spur des ersten TN eine zweite Spur legen.
- Zu zweit: Die vom ersten TN gefahrene Spur zu Achten ergänzen. Der zweite TN fährt los, sobald die erste Spur gefahren ist (leichter) oder folgt dem ersten TN direkt (schwieriger).
- Zu zweit: Ein TN fährt hinter oder neben dem andern.
- Hindernisse im Gelände (Steinblöcke, Bäume, Wald) erkennen, um Linie und Schwungradien festzulegen.
- Je nach Gefälle festlegen, auf welchen Abschnitten enge oder weite Schwünge gefahren werden.

- Auf einer gegebenen Distanz so regelmässige und harmonische Schwünge machen wie möglich. Der Radius der Schwünge steht nicht im Vordergrund.
- Verfolgungsjagd veranstalten. Achtung: Wesentlich ist, einen geeigneten Hang auszuwählen, um das Risiko von Stürzen oder Kollisionen mit Hindernissen zu begrenzen.

Quelle: Christian Haug, J+S-Ausbildungsverantwortlicher Bergsteigen und Skitouren beim Schweizer Alpen-Club SAC und Bergführer; Malik Fatnassi, Chef Leistungssport Nachwuchs- und Elite-Kader Swiss Ski Mountaineering, SAC und J+S-Experte Skitouren



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO