

# Skitouren: Technik des Wechsels

Bei Hochalpinrennen ist es unerlässlich, die verschiedenen Techniken des Wechsels zu beherrschen. Damit lässt sich viel Zeit gewinnen. Bei einer Skitour ist die Stoppuhr kein Kriterium, aber ein paar Tricks aus der Rennpraxis vereinfachen auch das Skitourengehen.



In Abhängigkeit des Geländes, vorgefundenen Hindernissen und den Schneebedingungen muss man das Material und die Fortbewegungsarten mehr oder weniger häufig anpassen.

- [Abfellen](#)
- [Auffellen](#)
- [Ski auf den Rucksack schnallen](#)
- [Ski nach dem Tragen anschnallen](#)

## Übungs- und Spielideen

Sobald die in der Folge vorgestellten Bewegungsabfolgen (Auffellen/Abfellen, Ski auf dem Rucksack fixieren bzw. abschnallen) sicher beherrscht werden, lassen sie sich spielerisch kombinieren.

- Mikro-Skitouren-Parcours mit allen verschiedenen Wechseln. Parcours nacheinander

absolvieren, in Zweierteams auf Zeit oder in Form von Stafetten auf zwei identischen Strecken.

- Quadrat in vier Felder unterteilen. An jedem Übergang zum nächsten Quadrat ist ein Wechsel vorzunehmen.
- Parcours: Die TN haben 30 Minuten Zeit, um einen Parcours aufzubauen. Möglichst viele Elemente einbauen, etwa kleine Schanze / Skatingstrecke / Abschnitt, auf dem man die Stöcke nicht brauchen darf / eine Strecke zu Fuss mit den Skiern auf dem Rucksack / LVS am Ende des Parcours, das gefunden werden muss ...  
Anschliessend wird dieser Parcours durchlaufen (alleine, in Kleingruppen oder als Stafette). Wer ist am schnellsten? Es können auch Zweierteams gebildet werden: Eine Person ist blind und wird von der anderen geführt beziehungsweise eine erfahrene Person absolviert den Parcours mit einer weniger erfahrenen und hilft ihr bei den einzelnen Aufgaben.

---

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**