

# Skitouren – Technik des Wechsels: Abfellen

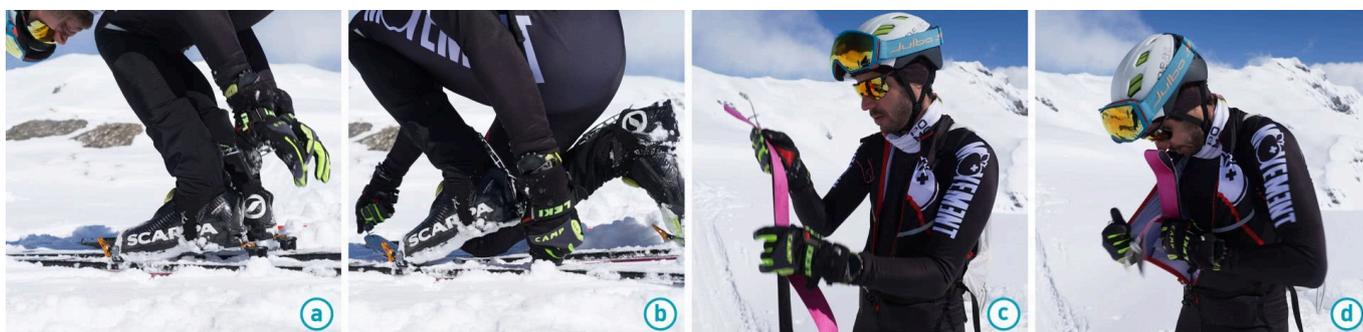
Beim Übergang vom Aufstiegs- in den Abfahrtsmodus wird immer die gleiche Reihenfolge eingehalten: Schuhe, Bindung, Felle.

## Bewegungsablauf



- Stöcke auf den Boden legen und Schuhe schliessen (Foto 1).
- In die Hocke gehen und Bindung hinten lösen (Foto 2).
- Aufstehen und die Felle eins nach dem andern abnehmen (Foto 3).
- Das eine Fell auf dem Unterarm ablegen, das andere zusammenkleben und es im Anzug / in der Jacke in Körpfernähe verstauen (Foto 4).
- Das auf dem Unterarm abgelegte Fell nehmen, zusammenkleben und es im Anzug / in der Jacke in Körpfernähe verstauen (Foto 5).
- Stöcke aufnehmen.

## Im Detail



- Beide Schuhe gleichzeitig schliessen (Foto 1).
- Gummiband des einen Fells mit der einen Hand packen und gleichzeitig Fersenteil der zweiten Bindung mit der andern Hand umstellen (Foto 2).
- Beim Zusammenkleben des Fells etwa zehn Zentimeter Überstand lassen; es lässt sich dann leichter wieder auseinanderziehen (Foto 3).

- Beim Verstauen der Felle die Leimseite an den Körper legen, damit sie warm wird und das Auffellen später leichter vonstatten geht (Foto 4).

---

## Übungsformen

- Wechsel zu zweit vornehmen: Der eine TN hilft der andern beim Abfellen, damit man die Skier nicht abschnallen muss. Diese Hilfestellung ist besonders dann nützlich, wenn das Fell vorne und hinten am Ski festgefroren ist.

### schwieriger

- Wechsel unter Zeitdruck vornehmen.
- Wechsel bei geschlossenen Augen vornehmen.

### Rahmenbedingungen

**Gelände:** flach

**Material:** –

**Gruppengrösse:** ohne Einschränkung

**Organisationsformen:** alleine oder zu zweit

**Dauer:** 5'

**Phasen:** F1–T3

---

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**