

# Skitouren – Gehtechnik: Spitzkehren

Die Spitzkehre muss beherrscht werden, um auch im steilen Gelände sichere Richtungswechsel vornehmen zu können. Typischerweise kommen Spitzkehren ab Steilheiten von 30° und mehr zur Anwendung.

## Bewegungsablauf (Basisvariante)

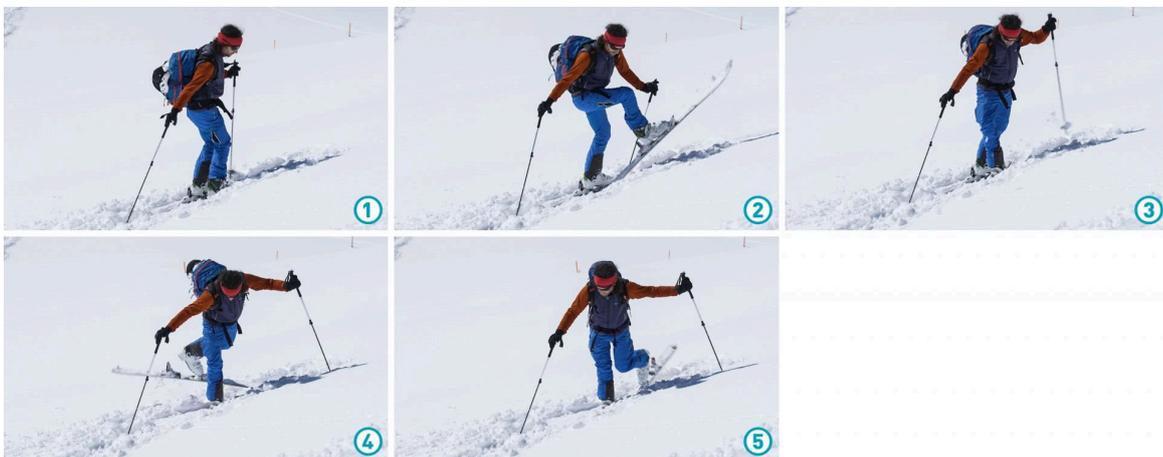
Diese Variante funktioniert in jedem Gelände und ist für anspruchsvollere Skitouren zwingend zu beherrschen.



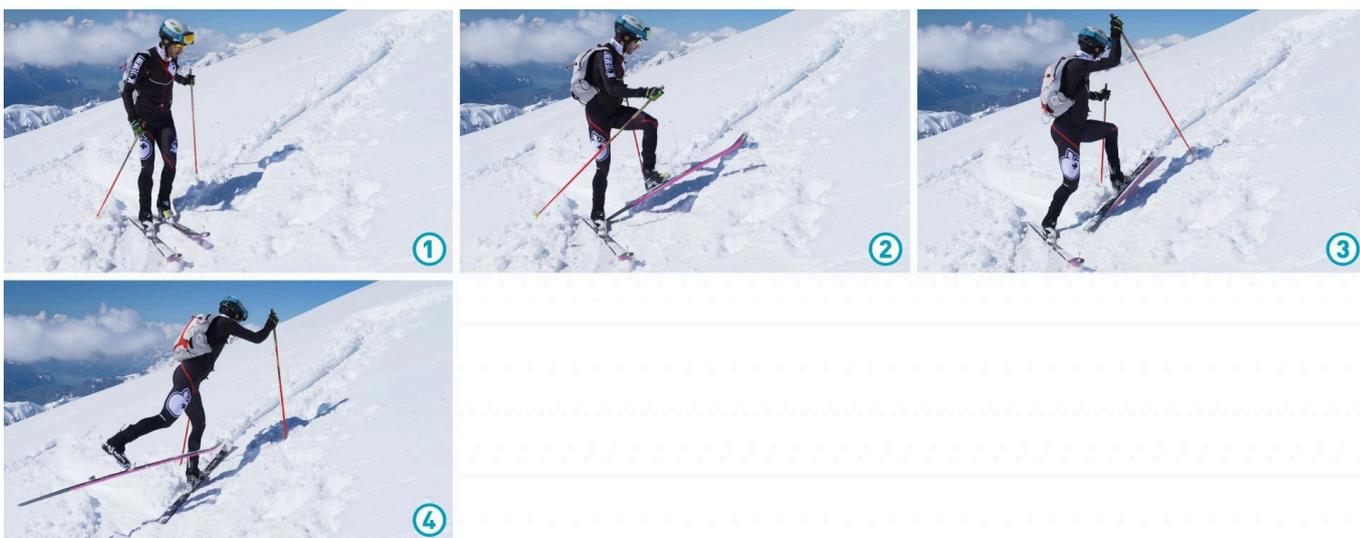
- Stabiler Stand mit dem inneren Stock vorne ausserhalb des Drehbereiches des Innenskis (Bild 1).
- Zurückschieben des Innenskis und drehen um Skispitze (Bild 2).
- Beide Stöcke bergseitig einrammen und Gewicht auf diese verlagern (Bild 3).
- Aussenski zurückschieben und um die Skispitze drehen. Ein leichter Kick mit der Ferse auf das hintere Bindungsteil im Moment des Abhebens des Skis erleichtert die Drehung des Skis (Bilder 4 und 5).

## Bewegungsausführung (Fortgeschrittene)

Diese Variante ist schneller ausführbar und ermöglicht dadurch flüssigeres Gehen. Sie ist allerdings nur im mässig steilen Gelände anwendbar. Ist es zu steil oder ein Hindernis im Weg (Baum, Stein usw.), ist zwingend die Basisvariante anzuwenden.



Klassische Skitouren



Ski-Mountaineering

1. Den bergseitigen Stock im Innern der Kehre unterhalb der weiterführenden Spur einstecken (Foto 1).
2. Gleichzeitig das bergseitige Bein und den Oberkörper in die neue Richtung drehen (der innere Ski wird oben vor dem Körper durch geführt und der Stock folgt der Rotationsbewegung (Foto 2).
3. Den talseitigen Stock auf der Aussenseite der Kehre, oberhalb der weiterführenden Spur einstecken (Foto 3).
4. Das teilseitige Bein in die neue Richtung drehen (Der Ski wird um die Skispitze rotiert). Hinweis: Fersenkick beim Abheben des Skis auf das hintere Bindungsteil beschleunigt und erleichtert die Rotation (Fotos 4 und 5).

### Wichtig

- Üben im flachen und ungefährlichen Gelände.
- Nicht die Geschwindigkeit ist entscheidend, sondern die sturzfreie sichere Ausführung.
- Abstände machen zwischen den einzelnen Skitouren gänger/-innen, um Wartezeiten zu vermeiden.
- Mit einer guten Spuranlage werden Spitzkehren möglichst vermieden. Zum Üben im

ungefährlichen Gelände empfiehlt es sich, sie trotzdem immer wieder in die Spur einzubauen.

## Tipps und Tricks

Mit folgenden Tipps und Tricks gelingen den Teilnehmenden perfekte und sichere Spitzkehren in jedem Gelände.



Gefährliche Rücklage: Sobald der erste Ski gedreht ist, müssen beide Stöcke bergseitig eingerammt werden.



Zu grosser Schritt: Ist der erste Ski gedreht, müssen beide Beine nahe zusammen sein. Ansonsten ist die Gewichtsverlagerung vom Talski auf den Bergski nur mit grossem Kraftaufwand möglich.



Innenski zu steil: Ist der erste Ski gedreht, sollten beide Skis möglichst parallel und horizontal platziert sein.

# Übungsformen

- Spitzkehren-Parcours in ungefährlichem Gelände (inkl. Kehren vor Hindernissen wie Fels, Baum, Rucksack,...).
- Wer schafft die meisten Spitzkehren auf einem definierten Abschnitt?
- Spitzkehren-Parcours normal absolvieren, im zweiten Durchlauf nur mit einem Stock, im dritten ohne Stöcke. Anschliessend Diskussion im Plenum: «Was ändert sich mit und ohne Stöcke? Was hilft, um auch ohne Stöcke eine stabile Spitzkehre zu machen? Wie kann ich mit den Stöcken meine Spitzkehre ideal unterstützen und sicherer machen?». Diskutiertes ausprobieren.
- In 2er-Teams: Partner/-in darf jederzeit «Stopp» sagen. Ziel ist, dass während dem Ausführen der Spitzkehre das Gleichgewicht jederzeit gewährleistet ist und somit die Bewegung jederzeit angehalten werden kann.
- In 2er-Teams: Eine/-r ist blind, sehende-/r Partner/-in coacht. Mit dieser Übung soll die Technik und das Gleichgewicht perfektioniert werden.

## Rahmenbedingungen

**Gelände:** mässig steiler Hang, ungefährlicher Auslaufbereich

**Material:** -

**Gruppengrösse:** ohne Einschränkung

**Organisationsform:** Einzelaufgabe

**Zeit:** 20 Minuten

**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**