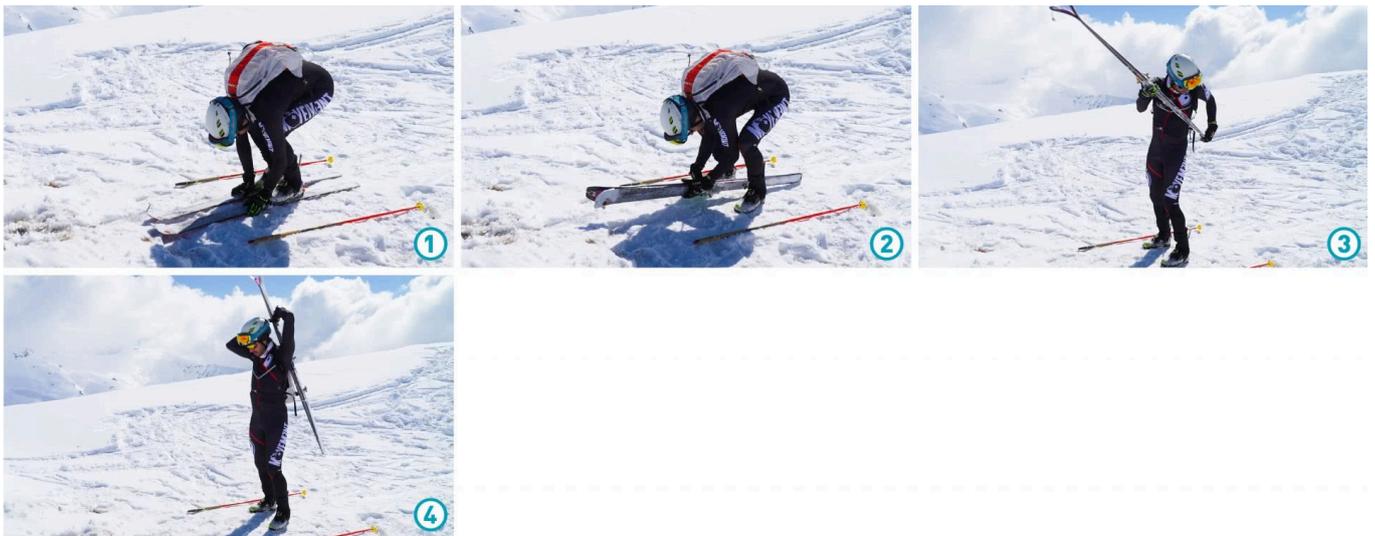


# Skitouren – Technik des Wechsels: Ski auf den Rucksack aufbinden

Ist der Hang zu steil, geht der Aufstieg zu Fuss weiter. Dazu müssen die Skier auf dem Rucksack fixiert werden können, ohne ihn vom Rücken zu nehmen. Verfügt der Rucksack über keine spezielle Befestigungsvorrichtung, gibt es einen Trick, um die Ski trotzdem aufbinden zu können.

## Bewegungsablauf



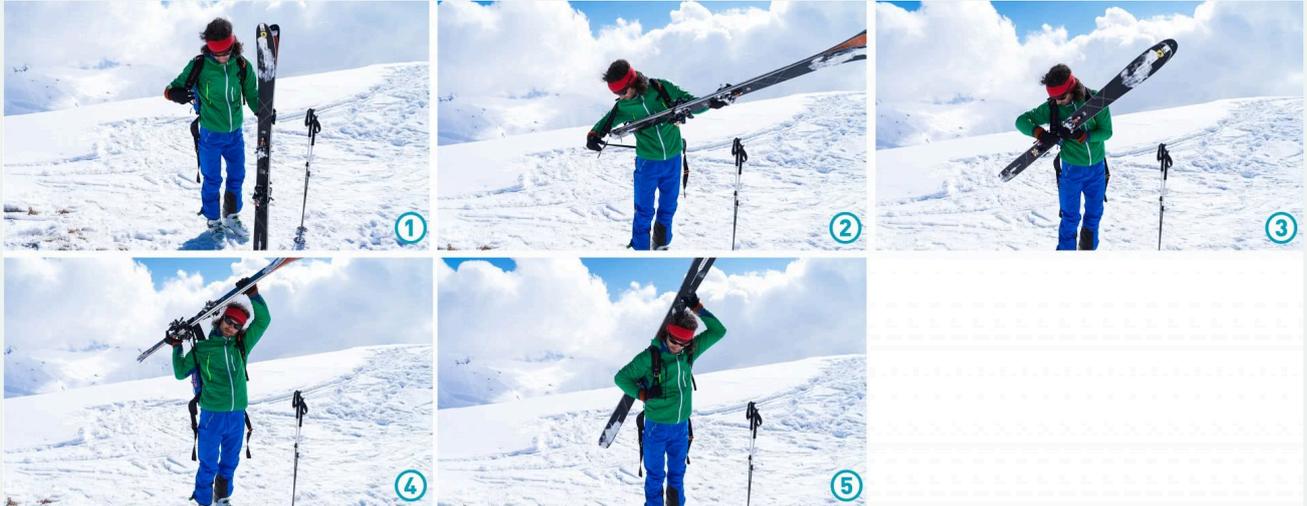
1. Stöcke auf den Boden legen und beide Ski gleichzeitig abschnallen (Foto 1).
2. Die beiden Skier Fell auf Fell zusammenlegen (Foto 2).
3. Unteren Teil der Ski durch die Rucksackschleufe hindurchführen (Foto 3).
4. Haken an den Ski befestigen (Foto 4).
5. Stöcke aufnehmen.

## Im Detail

- Für ein präzises Anordnen die Ski zusammennehmen, solange sie noch am Boden sind (Foto a).



**Trick für Rucksäcke ohne spezielle Befestigungsvorrichtung**



- Rucksackträger einseitig verlängern (Bild 1).
- Ski-Enden in diesen verlängerten Rucksackträger einfahren (Bild 2), bis der Träger zwischen den beiden Bindungsteilen liegt (Bild 3).
- Skis unter Rucksackträger über die Schulter schieben (Bild 4).
- Rucksackträger wieder anziehen (Bild 5).

**Bemerkung:** Achtung, mit dieser Methode wird der Ski nicht besonders sicher am Rucksack befestigt. Je nach Situation und Dauer ist der Ski zuverlässiger und komfortabler mit den am Rucksack vorgesehenen Riemen zu befestigen.

## Übungsformen

- Wechsel zu zweit vornehmen: Der eine TN hilft der andern während einer der Phasen des Wechsels, um diesen zu erleichtern oder zu beschleunigen.

### 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**