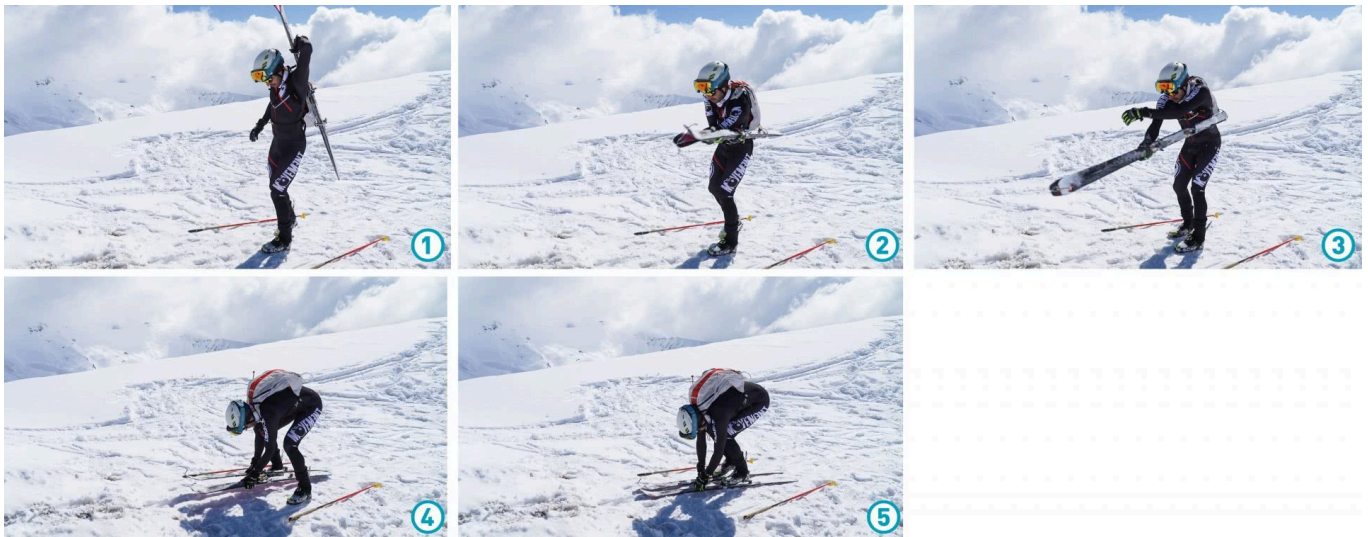


Skitouren – Technik des Wechsels: Ski nach dem Tragen anschnallen

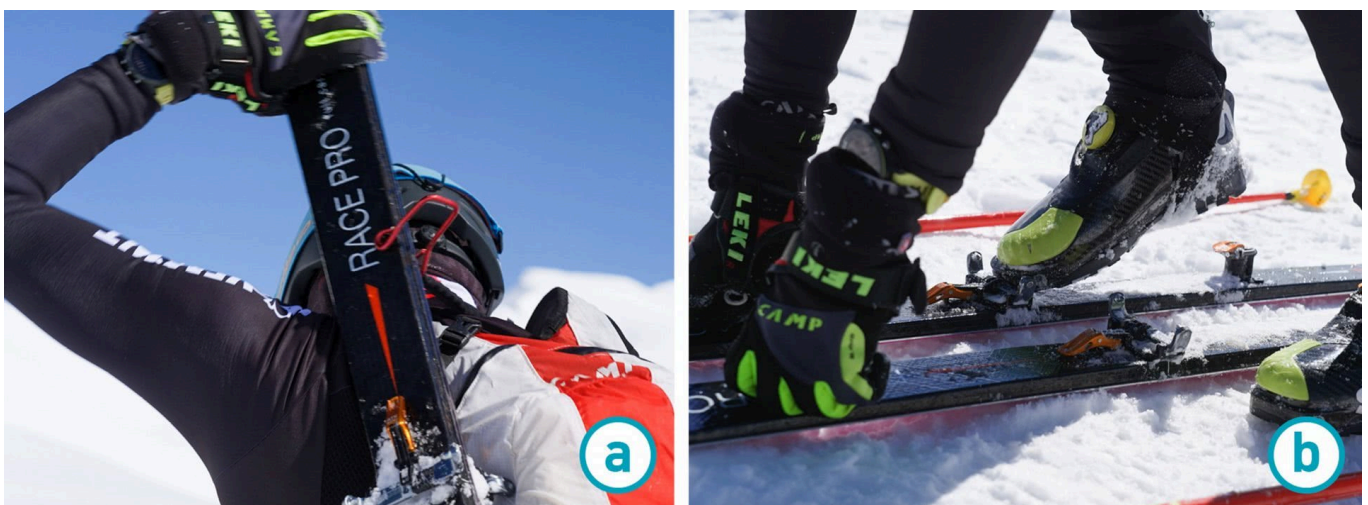
Sobald die steile Stelle passiert ist, sind die Skier zum Fortsetzen der Tour wieder anzuschnallen.

Bewegungsablauf



- Stöcke auf den Boden legen.
- Haken lösen (Foto 1).
- Ski aus der Rucksackschleufe ziehen (Fotos 2 und 3).
- Beide Skier gleichzeitig flach auf den Boden legen (Foto 4).
- Den ersten Ski anschnallen und die Bindung schliessen (Foto 5).
- Den zweiten Ski anschnallen, die Bindung schliessen und die Stöcke aufnehmen

Im Detail



- Haken mit einer Rotation des Handgelenks lösen, um die Ski mit einer Hand aus der

- Rucksackschlaufe ziehen zu können (Foto a).
- Für eine bessere Stabilität beim Skianziehen die Ski flach auf dem Boden halten (Foto b).

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

Organisationsform: 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