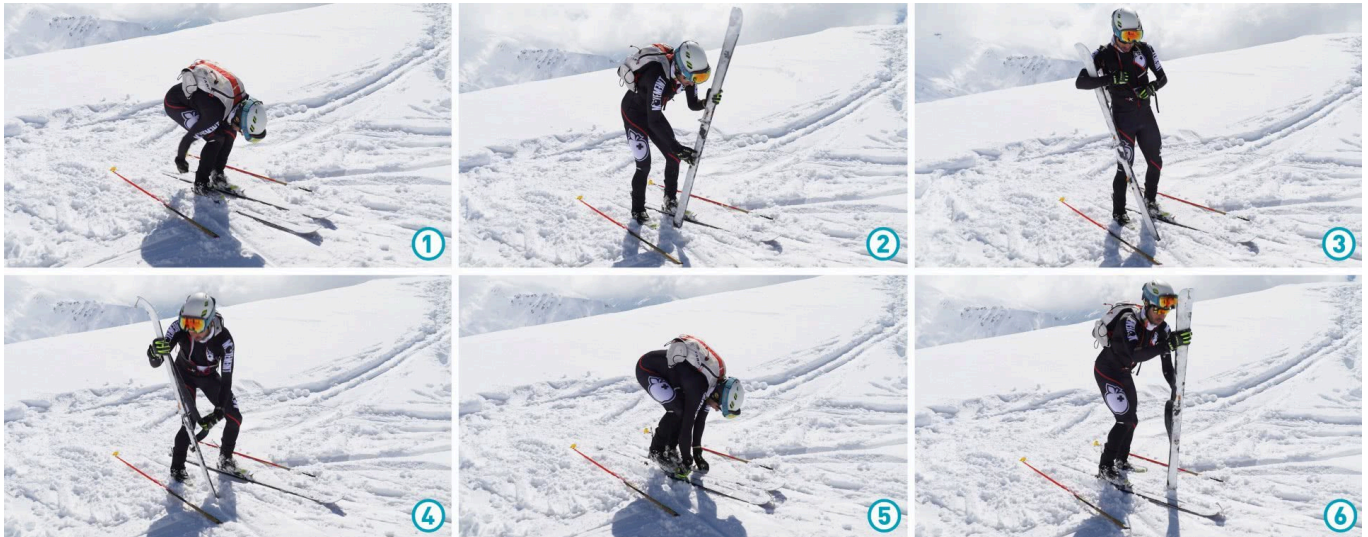


# Skitouren – Technik des Wechsels: Auffellen

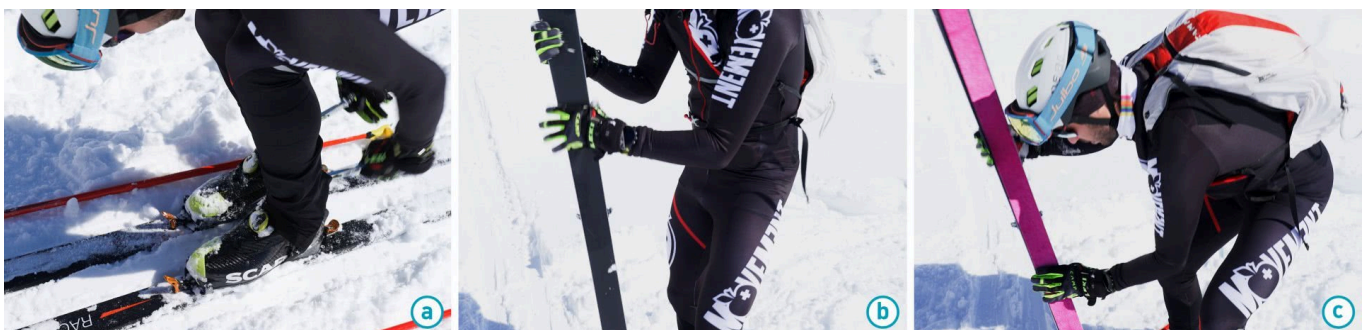
Die Reihenfolge, mit der das Material beim Übergang vom Abfahrts- in den Aufstiegsmodus zum Zug kommt, ist wie beim Abfellen: Schuhe, Bindungen, Felle.

## Bewegungsablauf



1. Stöcke auf den Boden legen und Schuhe öffnen (Foto 1).
2. Den ersten Ski nehmen und das Fersenteil umstellen, während man sich aufrichtet (Foto 2).
3. Anzug/Jacke öffnen und das erste Fell hervornehmen (Foto 3).
4. Das erste Fell aufreissen und aufkleben (Foto 4).
5. Den ersten Ski anschnallen, dann den zweiten Ski nehmen und das Fersenteil umstellen, während man sich aufrichtet (Foto 5).
6. Das zweite Fell aufreissen und aufkleben (Foto 6).
7. Den zweiten Ski anschnallen und die Stöcke aufnehmen.

## Im Detail



- Beide Schuhe gleichzeitig öffnen (Foto 1).
- Skisohle mit der Hand abwischen, bevor man das Fell aufzieht (Foto 2).
- Beim Auffellen darauf achten, dass das Fell am unteren Ende gut klebt (Foto 3).

## 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**