

Freestylesport – Freeski: Berg – Basics Sicherheit

Erst wenn in der Halle gut trainiert wurde und der Körper gut vorbereitet ist, können die Tricks im Schnee ausprobiert werden. Das Beachten der Sicherheitsregeln sowie das Tragen einer Schutzausrüstung sind dabei Pflicht!

Auch für den Park gibt es Regeln. Diese werden immer an Tafeln an sichtbaren Orten kommuniziert. Die SuS müssen diese zuerst lesen und danach ein gutes Aufwärmen mit Dehnübungen durchführen.

- Sollen Tricks auf der Piste Tricks ausprobiert werden, müssen alle Voraussetzungen stimmen:
- Am besten sind möglichst freie Pisten mit wenig oder gar keinen anderen Skifahren oder Snowboardern.
- Gut ist auch, an den Rändern der Piste Tricks zu probieren und nicht mitten drin. Die Unfallgefahr ist dadurch geringer und Zusammenstösse mit Unbeteiligten werden vermieden.

Immer paarweise arbeiten

Sei es nun auf der Piste oder im Park: Sprünge über Hügel auf der Piste oder im Park über den Kicker, sollten immer mindestens zu zweit durchgeführt werden. Einer geht vor und schaut, ob in der Landezone nichts im Weg steht und gibt dem Hinteren das Zeichen ob alles gut ist, oder ob man noch warten soll. Zudem kann bei einem allfälligen Sturz die Hilfestellung schneller erfolgen.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO