



# Skitechnik

**Mathias Hediger, dipl. Bergführer SBV wird uns viele Tipps und Tricks mitgeben können, damit wir noch mehr Spass am Skifahren abseits der präparierten Pisten haben werden. Er wird uns sicherlich begeistern können, das Gelernte bei jeder Abfahrt weiter zu vertiefen. Hoffen wir auf sehr lehrreiche Schneeverhältnisse, so dass auch die Fortgeschrittenen gefordert sind. Mit Kamera-Aufnahmen werden wir unsere Technik-Elemente beurteilen und verfeinern.**

**Der Kurs bietet für Einsteiger und auch für Könner viel Raum zum Üben und Lernen. Es wird empfohlen, diesen Kurs im Doppelpack mit dem Kurs "Lawinenkunde im Gelände" von Sa, 21.01. zu besuchen.**

<b>Kursdaten</b>	und 22.01.2017 Dauer: 1 Tag
<b>Kursart</b>	WINTER Skitechnik
<b>Kursstufe</b>	1 - 2
<b>Organisierende Gruppe</b>	OG Napf
<b>Kursziele</b>	Die Kursteilnehmer lernen die Grundlagen zur Schwungausrösung und die korrekte Körperhaltung kennen. Mit praktischen Übungen vertiefen die Kursteilnehmer diese Kenntnisse auch im schwierigen Schnee.
<b>Kursinhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Verschiebung ins Trainingsgelände – Freeridegebiet</li><li>- Beurteilung der Lawinensituation im Gelände (mit Hilfe des Gelernten vom Vortag)</li><li>- Kennenlernen der wichtigsten Skitechnik-Grundlagen: Schwungausrösung, Haltung etc.</li><li>- Praktische Übungen zur Schwungausrösung und zur Körperhaltung</li><li>- „Schwieriger Schnee – ojee!“ - praktische Tipps im Umgang mit schwierigen Schneeverhältnissen</li><li>- Gegenseitige Analyse und Feedback mit Hilfe von Kamera-Aufnahmen und Beobachtungen</li><li>- Üben, üben und nochmals üben</li><li>- Beantworten der spezifischen Fragen durch Mathias Hediger, dipl. Bergführer SBV</li></ul>
<b>Voraussetzungen</b>	Gute Skitechnik auf präparierten Pisten, ausreichende Skitechnik auf präparierten Pisten
<b>Kursort</b>	Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben
<b>Kursleitung</b>	Andenmatten Reto (Tourenleiter/in SAC)
<b>Preis/Leistungen</b>	Ca. 140 CHF
<b>Anmeldung</b>	Via E-Mail an Reto Andenmatten <a href="mailto:andenmatten.reto@gmx.ch">andenmatten.reto@gmx.ch</a> . Bitte um Angabe einer Kontaktperson inkl. Telefonnummer im Falle eines Notfalles. Die Anmeldung wird schriftlich bestätigt.
<b>Material</b>	Skitourenausrüstung mit LVS, Schaufel, Sondierstange und Felle