

Monatsthema

10 | 2021



Inhalt Monatsthema

Sicherheitsmassnahmen	2
Disziplinen und Material	4
Praxis	
Aufwärmen	7
Gehtechnik	10
Technik des Wechsels	15
Abfahrtstechnik	21
Spiele und Wettkämpfe	22
Methodische Tipps für Lawinenausbildung	24
Hinweise	30

Kategorien

Alter: 10 bis 20 Jahre

Schulstufe: Zyklen 1 und 2, Sek. II

Niveau: Anfänger, Fortgeschrittene, Köhner

FTEM: F1 bis T3

Skitouren

Wunderbare Alpenwelt, Freiheitsgefühl, eins sein mit der Natur: Skitourengehen findet immer mehr Anhänger/-innen. Die im Winter und Frühling, in mittleren Höhen oder im Hochgebirge, auf markierten Pisten oder im ungesicherten Gelände praktizierte Aktivität vermag die Erwartungen eines breiten Publikums zu befriedigen: Gross und Klein, Sportler auf der Suche nach unberührten Hängen, aber auch nach körperlichen Herausforderungen. Dieses Monatsthema richtet sich an alle!

Wussten Sie, dass Skitouren zu den ersten von Jugend+Sport geförderten Sportarten gehört, als die Organisation 1972 gegründet wurde? Das Skitouren ermöglicht es, die Bergwelt weit ab vom Trubel der Sport- und Skiorte zu entdecken. Nach mehrstündigem Aufstieg erwartet die Tourengänger/-innen die Belohnung in Form einer Abfahrt durch meist noch unberührte Hänge im Pulverschnee.

Neben den klassischen Skitouren gibt es auch den auf Leistung ausgerichteten Ansatz: die Skitourenrennen im Ski-Mountaineering. Dieser Sport findet ebenfalls draussen im Schnee statt, die Rennstrecke und Fortbewegungsart sind hier allerdings vorgegeben. Individuell, zu zweit oder als Staffel beweisen die Konkurrenten/-innen ihre technischen Fertigkeiten unter Zeitdruck.

Bereit für den Berg

Ob es darum geht, das Skitouren nur auszuprobieren oder sich längerfristig auf eine Karriere im Leistungssport vorzubereiten – dieses Monatsthema soll alle ansprechen. Eine Übung aus dem Leistungssport kann z.B. auch die Technik eines Geniessers verbessern und damit Aufstiege weniger kräftezehrend machen. Das vorliegende Dokument ist sowohl für Lehrpersonen nützlich, die sich für Wintersportwochen verantwortlich zeichnen, als auch für J+S-Leiterinnen und -Leiter Skitouren der Jugendorganisationen des Schweizer Alpen-Clubs. Oder für Nachwuchstrainer/-innen in den Ski-Mountaineering-Regionalzentren. Alle Grundtechniken – Aufstieg, die verschiedenen Wechsel und in geringerem Mass die Abfahrt – werden vorgestellt und von Übungen zu deren Umsetzung begleitet. Spielerische Formen zum Aufwärmen und wettkämpferische Varianten ergänzen das Angebot. Schliesslich folgen Angaben über Ausbildungen, Material und Sicherheitsausrüstung, damit das Abenteuer sicher und sorgenfrei gelingt.

Skitouren können übrigens auch mit einem Snowboard unternommen werden. Dazu wird idealerweise ein Splitboard – ein für den Aufstieg in der Länge teilbares Snowboard – verwendet. Die vorliegenden Techniken und Übungen lassen sich mit geringfügigen Anpassungen auch auf Snowboardtouren anwenden.

Sorge zur Natur tragen und die Lawinenrisiken kennen, sind feste Bestandteile des Skitourengehens, deshalb schliesst das Dokument mit Lektionsbausteinen für Lehrpersonen und Leiter/-innen, die über die erforderlichen Qualifikationen verfügen und diese Themen Jugendlichen auf originelle Weise vermitteln wollen.



Sicherheitsmassnahmen

Die Sicherheit auf Skitouren hängt von den Verhältnissen, dem gewählten Gelände und den beteiligten Menschen ab. Es ist die Aufgabe der Leiterinnen und Leiter diese drei Faktoren geschickt zu kombinieren und den Sicherheitsrahmen klar zu kommunizieren. Werden diese Grundsätze eingehalten, können unter Leitung durch eine Fachperson auch Ungeübte problemlos Skitouren unternehmen.

Beim Skitourengehen und beim Skifahren ist die Lawinengefahr ein ständiger Begleiter. Deshalb ist für jede derartige Aktivität eine sorgfältige Risikoabschätzung Pflicht. Im Bereich von Pisten und gesicherten Routen übernehmen dies die Verantwortlichen des Skigebietes und sperren falls nötig Pisten oder Routen.

Im freien Gelände erfolgt diese Lawineneinschätzung durch die Skifahrerinnen und -fahrer. Somit ist klar: Im ungesicherten Gelände darf nur unterwegs sein, wer über eine Ausbildung und über Erfahrung in der Beurteilung der Lawinengefahr verfügt oder sich einer geführten Gruppe unter kundiger Leitung anschliesst.

Im potenziellen Lawinengelände gilt folgende Sicherheitsausrüstung als Standard: Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS), Lawinenschaufel und -Sonde. Damit im Ernstfall keine wertvolle Zeit verloren geht und die Kameradenrettung funktioniert, müssen alle Beteiligten die Anwendung dieser Sicherheitsausrüstung beherrschen.



		Sicherheitsausrüstung und deren Anwendung Beherrschen	Lawinenausbildung/Lawinenprävention
Gesichertes Gelände	Fahren auf Skipiste	fakultativ	fakultativ
	Aufstieg auf Skipiste	fakultativ	fakultativ
	Aufstieg auf gesicherter Skiroute	empfohlen	fakultativ
Ungesichertes Gelände	Aufstieg auf markierter Skiroute	nötig für alle	nötig für Gruppenleiter/-in
	Fahren neben der Piste	nötig für alle	nötig für Gruppenleiter/-in
	Fahren im freien Gelände	nötig für alle	nötig für Gruppenleiter/-in
	Aufstieg im freien Gelände	nötig für alle	nötig für Gruppenleiter/-in

Ausbildungen bei J+S

J+S bietet attraktive Leiter-Ausbildungen in den Sportarten [Skitouren](#) und [Skifahren/Snowboard](#). J+S-Aktivitäten und -Lager mit Kindern und Jugendlichen werden von J+S direkt subventioniert und können auch Leihmaterial Gebrauch machen.

Skifahren und Snowboard

Die J+S-Ausbildungen im Skifahren und Snowboard beinhalten keinerlei Lawinenausbildung. Deshalb beschränkt sich der Einsatzbereich dieser Leiter/innen [im freien Gelände](#) auf mässig steiles Gelände unterhalb 30° in pistennähe und nur nach Absprache mit dem örtlichen Pisten- und Rettungsdienst.

Skitouren

Grundausbildung: 6-tägiger J+S-Leiterkurs Skitouren

- Zielpublikum: aktive Skitourengehänger/innen mit mindestens zwei Jahren Erfahrung im privaten Skitouren
- Einsatzberechtigung als Leiter/-in auf J+S-Skitouren-Aktivitäten mit Kindern und Jugendlichen

Weiterbildung 1: 6-tägige Weiterbildung zur J+S-Kursleiter/-in 1 Skitouren

- Zielpublikum: aktive J+S-Leitende Skitouren
- Einsatzberechtigung: Hauptleiter/-in von J+S-Skitouren-Aktivitäten ohne Gletschern und Graten

Weiterbildung 2: 6-tägige Weiterbildung zum J+S Kursleiter 2 Skitouren

- Zielpublikum: aktive J+S-Kursleiter/-in 1 Skitouren
- Einsatzberechtigung: Hauptleiter von J+S-Skitouren-Aktivitäten im Hochgebirge

Weiterbildungsmöglichkeiten im Bereich Leistungssport für aktive SkiMo-Athletinnen als Grundlage für Trainertätigkeit.

Gefahren und Natur berücksichtigen

Werden Skitouren-Aktivitäten auf Skipisten durchgeführt, muss der Aufstieg ausschliesslich hintereinander und am Pistenrand erfolgen, besonders an unübersichtlichen Stellen. Dies beugt Kollisionen mit anderen Skifahrenden vor. Ausserhalb der Betriebszeiten herrscht auf Skipisten Lebensgefahr durch Lawinensprengungen und kaum sichtbare Stahlseile für die Pistenpräparierung.

Bei allen Skitouren-Aktivitäten sind zudem weitere Gefahrenquellen zu berücksichtigen:

- Die Absturzgefahr und die Kollision mit (überdeckten) Steinen/Felsen oder Bäumen.
- [Im freien Gelände](#) ist zudem die Orientierung mit den gängigen Orientierungsmitteln Karte, Kompass und Höhenmeter zu beherrschen, um ein Verirren vorzubeugen.
- Der Schutz vor Sonneneinstrahlung ist mit einer qualitativen und gutschliessenden Sonnen-/Skibrille und Sonnencreme und Lippenpomade zu gewährleisten.
- Vor Kälte schützen sich die Touren-Teilnehmenden mit einer zweckmässigen Kleidung, idealerweise [im Zwiebelschalenprinzip](#).
- Je nach Verhältnissen ist die Art, die Dauer oder der Ort der Aktivität anzupassen.

Skitouren und Skifahren finden draussen in der Natur statt. Diesen Platz teilen wir uns mit zahlreichen Tieren und Pflanzen. Diese sind in der harrten Winterzeit besonders empfindlich. Deshalb sollen die Grundregeln der Kampagne [«Respektiere deine Grenzen»](#) immer eingehalten werden:

- Wildruhezonen und Wildschutzgebiete beachten.
- Im Wald auf Wegen und bezeichneten Routen bleiben.
- Waldränder und schneefreie Flächen meiden.
- Hunde an der Leine führen, insbesondere im Wald.

Mehr zum Thema

- [J+S-Merkblatt «Unfallprävention im Skitouren» \(pdf\)](#)
- [Bekleidung](#)
- [Umwelt und Verhältnisse](#)
- [Skitouren auf Skipisten](#)
- [Envirotool SAC für Umweltbildung](#)

Disziplinen und Material

Das Skitouren vereint in einer Sportart zahlreiche Facetten: Zentral sind das Aufsteigen auf Skis mit Fellen aus eigener Kraft, das Abfahren mit Skis und das Ausüben dieses Sports im Freien, in der Natur, im Schnee. Im Folgenden eine Übersicht zu den verschiedenen Disziplinen sowie dem spezifischen Material.

Aktivitäten und Disziplinen

Klassische Skitourengänger/-innen möchten Gipfel besteigen, schöne Abfahrten geniessen, Ausdauersport betreiben oder die winterliche Natur erleben. Im Ski-Mountaineering werden in verschiedenen Wettkampf-Disziplinen vordefinierte Kurse in möglichst kurzer Zeit bewältigt. Folgende Aktivitäten und Disziplinen werden im Skitouren unterschieden:

Klassische Skitouren (Breitensport)

- **Hochwinterliche Skitouren:** In der Zeit etwa ab Dezember bis Februar werden Skitouren auf Gipfel bis etwa 3000 m unternommen. Typischerweise sind für hochwinterliche Touren Pulverschnee, anspruchsvolle Lawinensituationen und der Verzicht auf Gletscher charakteristisch. Diese Touren sind oftmals auch für Einsteiger/-innen geeignet.
- **Skihochtouren:** Im Frühling, etwa von März bis Mai, sind die klimatischen Bedingungen und die Schneeverhältnisse auf Gletschern typischerweise günstig, um im Hochgebirge Skitouren auf die höchsten Gipfel zu unternehmen. Klassische Skihochtouren verlangen frühes Aufstehen, da im Tagesverlauf mit der Erwärmung die Lawinengefahr ansteigt und die Schneedecke ungünstiger wird. Skihochtouren stellen erhöhte Anforderungen an die Skitourengänger/-innen und deren Geh- und Skitechnik. Häufig sind auch weitere alpinistische Techniken wie Steigeisengehen und Seiltechnik verlangt.

Freeride

- Unter Freeride wird das Skifahren im unpräparierten Gelände verstanden. Der Abfahrtsspass im (unverspurten) Pulverschnee steht im Vordergrund. Normalerweise werden zum Aufstieg die Liftinstallationen eines Skigebietes verwendet. Freeriden kann man direkt neben der Piste, im Bereich zwischen zwei Pisten oder im komplett freien Gelände, oftmals erreichbar durch einen kürzeren oder längeren Aufstieg ab der Bergstation. Damit ist der Übergang zum Skitouren fließend. Die Lawinengefahr ist unbedingt zu beachten und das Tragen und Beherrschen der persönlichen Sicherheitsausrüstung dringend empfohlen.

Ski-Mountaineering (Wettkampf)

- **Individual race:** Die Strecke besteht aus mindestens drei Aufstiegen und Abfahrten und enthält mindestens einen Abschnitt, in dem die Skis auf dem Rucksack getragen werden. Die Strecke umfasst insgesamt 1600 bis 1900 Höhenmeter im Auf- und Abstieg bei einer Rennzeit von etwa 1:30 bis 1:45 Stunden.
- **Vertical race:** Rennen über einen einzelnen Aufstieg, das ohne Abfahrt und immer auf Skiern (keine Tragepassagen) absolviert wird. Diese Disziplin wird einzeln durchgeführt, der Start erfolgt in der Gruppe. Sieger/-in wird, wer als erste/-r die Ziellinie überquert.
- **Sprint race:** Die Disziplin beinhaltet alle Elemente des Skitourenrennsports: Aufstieg, Tragepassage, Abfahrt sowie die technischen Manipulationen in den Wechselzonen und findet auf einer kurzen Strecke statt (diese wird in rund drei Minuten absolviert). Der Aufstieg besteht aus Aufstieg mit Fellen, Tragepassage und Spitzkehren-Parcours und führt zur Wechselzone, wo die Felle abgenommen werden. Die Abfahrt führt zur Ziellinie, die im Skating überquert wird. Die Qualifikationsrunde wird mit Einzelstart gegen die Zeit durchgeführt. Die Endrunde besteht aus Viertel-, Halb- und Finale und wird mit sechs Teilnehmenden gleichzeitig durchgeführt.
- **Team race:** Analog Einzelrennen. Die Strecken sind länger (>2100 m Höhenunterschied) und werden von 2er-Teams gelaufen.
- **Relay race (Staffel):** Rennen in 2er oder 4er-Teams, die sich untereinander den Stab übergeben. Die Aufstiege umfassen 150 Höhenmeter und bestehen aus zwei getrennten Auf- und Abstiegen, wobei der zweite Aufstieg eine Tragepassage beinhaltet. Alle Teilnehmenden durchlaufen die Runde einmal.



Material

Zum Skitouren wird ein Ski mit einer Skitourenbindung benötigt, die mit einem Klappmechanismus das Anheben der Ferse zum Laufen ermöglicht. Zudem verwendet man ein Fell, das auf den Belag geklebt wird. Damit können Aufstiege gemeistert werden, ohne zurück zu rutschen. Die Wettkampfausrüstung im Ski-Mountaineering ist auf möglichst geringes Gewicht und maximale Performance im Aufstieg optimiert (s. Bild unten, rechts). Sie ist genau reglementiert. Für das klassische Skitouren sind die Skier normalerweise breiter und schwerer und die Skischuhe zur besseren Kraftübertragung massiver, um den Komfort und den Fahrspass in der Abfahrt zu erhöhen.



Klassische Skitourenausrüstung (Standard)	Wettkampf-Ausrüstung (gemäss Reglement)
Skistöcke*	Skistöcke**
Ski mit Tourenbindung und passendem Fell*	Ski mit Tourenbindung und kurzem Fell**
Skischuhe	Skischuhe**
Harscheisen* um das Abrutschen im harten Schnee zu verhindern	Lawinen-Sonde
Lawinen-Sonde*	Lawinen-Schaufel
Lawinen-Schaufel*	Lawinenverschütteten-Suchgerät LVS
Lawinenverschütteten-Suchgerät LVS*	Rucksack**
Rucksack	Helm**
Helm (in der Abfahrt immer verbreiteter)	Sonnenbrille oder Skibrille
Ski- und Sonnenbrille*	Rettungsdecke
Apotheke*	Identitätskarte
Smartphone und Orientierungsmittel (Karte, Kompass, Höhenmeter)	Handschuhe
Handschuhe	Windjacke und -hose
Passende Bekleidung	
Zwischenverpflegung und Getränk	

* im J+S-Leihmaterial für J+S-Aktivitäten erhältlich

** im SkiMoTour-Anhänger enthalten für Ski-Mountaineering-Schnupper-Aktivitäten

Bemerkung: Anstelle von Tourenski können im J+S-Leihmaterial auch Secura-Fix Skitourenzusätze und Felle ausgeliehen werden. Die Skitourenzusätze werden zwischen Skischuhen und Skibindung eingesetzt und erlauben das Laufen mit normalen Alpin-Skis. Diese einfache Lösung ermöglicht mit einfachen Mitteln einen Erstkontakt zum Skitouren. Für längere Skitouren ist diese Variante aber weniger geeignet.

SkiMoTour: Spielerisch die Welt des Skitourenrennens entdecken

Die «Ski Mountaineering Tour» – abgekürzt SkiMoTour – ermöglicht es Jugendlichen ab 10 Jahren den Skitourenrennsport zu entdecken. Diese Disziplin kombiniert Ausdauer beim Aufstieg und Beweglichkeit bei der Abfahrt. Und das alles in der verschneiten Natur. Das Projekt «SkiMoTour» des Schweizer Alpen-Club SAC richtet sich an Leiterinnen und Leiter von SAC-Jugendorganisationen, Lehrpersonen sowie Skigebiete, die Jugendlichen zwischen 10 und 20 Jahren den Skitourenrennsport näher bringen wollen. Der SAC stellt für Gruppen bis zu 15 Personen einen Anhänger mit der notwendigen Ausrüstung zur Verfügung. Die Betreuung erfolgt durch eine fachkundige Person, welche die Jugendlichen in die Sportart einführt und für die Sicherheit vor Ort besorgt ist.

→ [Weitere Informationen](#)

Aufwärmen

Das erste Mal auf Skiern zu gehen, ist ungewohnt und kann schwierig wirken. Deshalb lohnt es sich, den Teilnehmenden genug Zeit zu lassen, damit sie sich daran gewöhnen können. Die folgenden Aufwärmübungen sind für einfaches Gelände gedacht und bestehen aus interessanten Aufgaben für eine attraktive Entdeckungsphase. Gut zu wissen: Die drei letzten Übungen sind strenger.

Kennenlernspiele

Ziel dieses Spiels ist, sich gegenseitig kennenzulernen und dabei das Herz-Kreislauf-System und die motorische Koordination sanft anzuregen.

Die Skier sind angeschnallt (im Aufstiegsmodus). Die TN bewegen sich auf einem festgelegten flachen Gelände. Begegnen sich zwei von ihnen, geben Sie sich einen Handschlag und sagen ihren Vornamen.

Variationen

- Dasselbe, aber sie sagen den Vornamen des Gegenübers.
- Andere Informationen vermitteln (Alter, Wohnort, Hobbys usw.)
- Einen Ski tauschen – im Aufstiegsmodus – sofern die Bindungen es erlauben.
- Ohne Felle im Abfahrtsmodus mit nur einem Ski (Trottinette).

schwieriger

- In einer (mit kleinen Malstäben, Markierkegeln oder Rucksäcken usw.) bezeichneten Zone, die zu einem Richtungswechsel zwingt, Spuren in den Schnee stampfen.
- Eine leicht abschüssige Zone ausstecken.
- Am Start der Skitour: Die vorderste Person stellt sich neben die Spur und dreht sich um. Abklatschen und Namen nennen aller nachfolgenden TN. Rotieren bis alle TN einmal die Namen genannt haben.

Aufstiegsmodus: Ski angeschnallt, Schuhe offen, Fersenbacken frei, Felle aufgezogen.

Abfahrtsmodus: Ski ohne Felle, angeschnallt, Schuhe geschlossen, Fersenbacken verriegelt.



Gelände: flach

Material: –

Gruppengröße: 6–12

Organisationsform: Gruppe

Schwerpunkt: Gehen

Dauer: 10'

Phasen: F1–F2

Körper und Geist aktivieren

Bei diesem Spiel entdecken die TN verschiedene Techniken für das Skitourengehen. Ausserdem mobilisieren sie ihre Gelenke und verbessern die motorische Koordination.

Mit angeschnallten Ski (im Aufstiegsmodus) und Skistöcken. Die TN stehen im Kreis. Die für die Gruppe verantwortliche Person zeigt verschiedene technische Aspekte des Skitourengehens vor und erläutert sie: Aufstieg, Wechsel, Spitzkehre, Abfahrt. Die TN führen die gezeigten Bewegungen aus.

Variationen

- Ein Hochalpinrennen erzählen (Patrouille des Glaciers, Pierra Menta usw.) oder eine fiktive oder reale Hochgebirgs-Skitour erzählen.
- Mit angeschnallten Ski andere Sportarten simulieren (etwa Tennis, Schwimmen, Golf).

schwieriger

- Ein Tourenprofil mit Aufstiegen, Abfahrten, Skitragen usw. erläutern, das die TN anschliessend simulieren müssen.
- Mikro-Skitouren-Parcours: Auf kleiner Fläche eine Skitour mit all den verschiedenen Etappen kennzeichnen, inklusive Gipfel. Die TN absolvieren diesen Parcours hintereinander, allenfalls auch in Zweiertteams.



Gelände: flach

Material: –

Gruppengröße: 6–12

Organisationsform: Gruppe

Schwerpunkt: Gehen

Dauer: 10'

Phasen: F1–F2

Der Wolf ist da!

Dieses Spiel aktiviert das Herz-Kreislauf-System besonders intensiv und fördert die Reaktion.

Die Ski sind angeschnallt (im Aufstiegsmodus). Spielfeld abstecken und einen der TN zum Wolf bestimmen. Der Wolf befindet sich ausserhalb des Spielfelds, die übrigen TN – die Schafe also – ebenfalls, aber auf der gegenüberliegenden Seite. Sobald der Wolf ein Zeichen gibt, überqueren die Schafe das Spielfeld. Der Wolf macht dasselbe und versucht, so viele Schafe wie möglich zu fangen, indem er sie mit der Hand berührt. Die gefangenen Schafe werden nun selbst zu Wölfen. Bleibt nur noch ein Schaf übrig, übernimmt es für die nächste Runde die Rolle des Wolfs.

Variationen

- Sich mit nur einem Fell unter einem der beiden Ski fortbewegen (wie auf einem Trottinett).
- Fortbewegung mit Skating (Ski ohne Felle).

schwieriger

- Die Schafe dürfen sich beim Queren des Spielfelds nur vorwärts bewegen.



Gelände: flach

Material: –

Gruppengrösse: 8–12

Organisationsform: Gruppe

Schwerpunkt: Gehen

Dauer: 10'

Phasen: F2–T1

Zehnerpässe

Ein Klassiker beim Aufwärmen: Dieses Spiel fördert den Teamgeist und regt das Herz-Kreislauf-System an. Ausserdem werden Schritte und Spitzkehren eingeführt.

Die Skier sind angeschnallt (im Aufstiegsmodus). Zwei gleich grosse Teams bilden und jenes auslosen, das als erstes in Ballbesitz ist. Ziel ist, einander in einem abgesteckten Feld zehn Pässe hintereinander zuzuspielen. Der Ball darf weder zu Boden fallen noch vom gegnerischen Team abgefangen werden. Ansonsten wechselt er die Seite. Fortbewegen mit dem Ball in der Hand ist erlaubt.

Variationen

- Sich mit nur einem Fell unter einem der beiden Ski fortbewegen (wie auf einem Trottinett).
- Fortbewegung mit Skating (Ski ohne Felle).

schwieriger

- Den Ball nicht an den Teamkollegen zurückspielen, von dem man den Pass erhalten hat.
- Minimaldistanz für Pässe zwischen den Teammitgliedern festlegen.
- Mit mehr als zwei Teams gleichzeitig spielen.



Gelände: flach

Material: ein Ball

Gruppengrösse: 8–12

Organisationsform: Gruppe

Schwerpunkt: Gehen, Spitzkehren

Dauer: 10'

Phasen: F3–T1

Lumpen legen

Das traditionsreiche Spiel verfolgt mehrere Ziele: Herz-Kreislauf-System und Reaktionsfähigkeit anregen sowie mit der Gehtechnik vertraut werden.

Die Ski sind angeschnallt (im Aufstiegsmodus). Die TN stehen im Kreis, Blick in die Mitte. Einer der TN hält einen Ball in den Händen und geht aussen um den Kreis herum. Auf einmal legt er den Ball diskret hinter dem Rücken eines andern TN ab. Bemerkt es dieser, hebt er den Ball auf und versucht, den ersten Ballträger einzuholen. Kann dieser eine ganze Runde um den Kreis machen, ohne berührt zu werden, übernimmt er den leeren Platz und der andere muss nun den Ball ablegen gehen. Ansonsten muss er von vorne beginnen.



Gelände: flach

Material: ein Ball

Gruppengröße: 8–12

Organisationsform: Gruppe

Schwerpunkt: Gehen

Dauer: 10'

Phasen: F3–T1

Gehtechnik

Eine adäquate Gehtechnik spart Energie und erhöht die Freude an der Tour. Wer seine Bewegungen dem Gelände anpasst, kommt leichter voran. Lassen gegen Ende des Aufstiegs die Kräfte nach, hilft der Rhythmus der Armbewegungen beim Vorwärtskommen.

Gleiten

Die Bewegungsausführung ist dieselbe wie beim Gehen, aber mit einem dynamischen Stoss auf dem Standbein und einer natürlichen Wiegebewegung des gegenüberliegenden Arms/Beins. Eine grosse Amplitude und eine starke Beschleunigung im zweiten Teil der Armbewegung unterstützen den Beinabstoss zusätzlich. Dank der Gleitphase am Ende eines Schritts wird eine möglichst lange Strecke zurückgelegt. Je flacher das Gelände, desto länger die Gleitphase.

Bewegungsablauf



- Startposition: Standbein gebeugt, hinteres Bein gestreckt, Körpergewicht auf dem Standbein (Foto ①).
- Abstoss vorbereiten, indem das Standbein gebeugt und der Körper vorgestreckt wird. Hinteres Bein nach vorn schwingen (Foto ②).
- Standbein ganz durchstrecken (inklusive Fussgelenk). Wiegebewegung abschliessen, indem das andere Bein vorwärts geschwungen und das Körpergewicht darauf verlagert wird: Es wird nun zum Standbein (Foto ③).

Bemerkung: Aufpassen, dass man während der ganzen Schwungbewegung des hintern Beins nach vorn den Ski nicht anhebt.

Übungsformen

- Sich mit nur einem Fell unter einem der beiden Ski fortbewegen (wie auf einem Trottinett).
 - Ohne Stöcke laufen (Üben des Gleichgewichts; wichtig ist, zentral auf dem Ski zu stehen) [\[siehe Video\]](#).
 - Jeden dritten Schritt verlängern («kurz-kurz-lang», beim dritten Schritt in der Position verharren).
 - Eine gegebene Distanz mit möglichst wenigen Schritte zurücklegen.
- schwieriger**
- Zeit zum Zurücklegen einer bestimmten Strecke in Sekunden plus die Anzahl nötiger Schritte addieren. Der TN mit der kleinsten Summe hat gewonnen.
 - Fortbewegung auf einem leicht abschüssigen Gelände.

Gelände: flach, sehr leicht abschüssig

Material: –

Gruppengrösse: ohne Einschränkung

Organisationsformen: allein, zu zweit oder in der Gruppe

Dauer: 10'

Phasen: F3–T1

Stockeinsatz

Der bewusste Stockeinsatz trägt zu einer kräftesparenden Fortbewegung bei. Regelmässiges Armschwingen hält eine konstante Fortbewegungsgeschwindigkeit aufrecht.

Bewegungsablauf



- Den gegenüberliegenden Stock auf Höhe des Standbeins einstecken (Foto ①).
- Sobald sich der Arm am eingesteckten Stock vorwärts zu ziehen anfängt, beginnt der andere Arm nach vorne zu schwingen (Foto ②).
- Gleichzeitig mit der Phase des Stockabstosses das Vorwärtsschwingen des andern Arms abschliessen (Foto ③).

Bemerkung: Der Stock ist leicht nach vorne geneigt, sodass der Griff des eingesteckten Stocks sich vor dem Teller befindet. Dieser Winkel zwischen Stock und Boden bleibt während der ganzen Bewegung derselbe.

Im Detail

- Um die Bewegungsamplitude zu erhöhen, den Stockgriff am Ende der Bewegung loslassen (Foto a).



Übungsformen

- Ohne Stöcke laufen, um die Koordination der Bewegung in einer vereinfachten Übung zu lernen (siehe Video).
- Im Tandem: Zwei TN bewegen sich einer hinter dem andern fort und halten sich beide vorne und hinten an den zwei gleichen Stöcken fest (wie Pleuelstangen einer Dampflokomotive).
- Im Aufstieg: Alle versorgen einen Stock am Rucksack, die verbleibenden Stöcke rotieren in der Gruppe (z. B. rechts Stöcke nach hinten geben/links Stöcke nach vorne geben). Ziel ist die Gegensatz-Erfahrung: Laufen mit und ohne Stöcke. Wozu dienen uns die Stöcke?

schwieriger

- Auf abschüssigerem Gelände.

Gelände: wenig bis sehr steiles Gelände

Material: –

Gruppengrösse: ohne Einschränkung

Organisationsformen: allein, zu zweit oder in der Gruppe

Dauer: 10'

Phasen: F3–T1

Rhythmus

Schrittrhythmus und -länge hängen davon ab, wie steil der Hang ist. Je steiler der Hang, desto schneller der Rhythmus und desto kürzer die Schritte. Mit dem Verändern dieser beiden Parameter lässt sich Energie sparen und monotones Bewegen vermeiden.

Übungsformen

- Im Aufstieg: in 2er-Teams, vordere Person gibt Rhythmus vor und variiert ständig, hintere kopiert sie. (Variation: Tempo soll konstant bleiben, Rhythmus passt sich Gelände an)
- Im Aufstieg: Abschnitt markieren (ca. 10 m): im ersten Durchgang die Strecke mit ganz vielen extrem kurzen Schritten durchlaufen. Im zweiten Durchgang versuchen, die Strecke mit so wenig Schritten wie möglich zu absolvieren. Im dritten Durchgang einen bequemen Rhythmus wählen, der sich zur passend zur Steigung anfühlt
- Im Aufstieg: Abschnitt markieren (ca. 10 m): Wie viele Schritte sind für mich «normal»? Bei jedem Durchgang mit zwei Schritten weniger durchkommen.
- Durch klatschen oder Musik den Rhythmus vorgeben. In ganzer Gruppe oder in 2er-Gruppen: Eine Person gibt Takt akustisch vor, die andere übernimmt ihn.
- Schrittlänge vorgeben: Neben Spur mit Gegenständen die Fussposition/Schrittlänge vorgeben.
- Auf Skitour: Im Aufstieg immer wieder 10 Sekunden so schnell wie möglich laufen, danach wieder normal weiterlaufen (geeignete Aufgabe, um stärkere Teilnehmende herauszufordern).



Gelände: wenig bis sehr steiles Gelände

Material: –

Gruppengröße: ohne Einschränkung

Organisationsform: allein, zu zweit oder in der Gruppe

Dauer: 10'

Phasen: F3–T1

Spitzkehren

Die Spitzkehre muss beherrscht werden, um auch im steilen Gelände sichere Richtungswechsel vornehmen zu können. Typischerweise kommen Spitzkehren ab Steilheiten von 30° und mehr zur Anwendung.

Bewegungsablauf (Basisvariante)

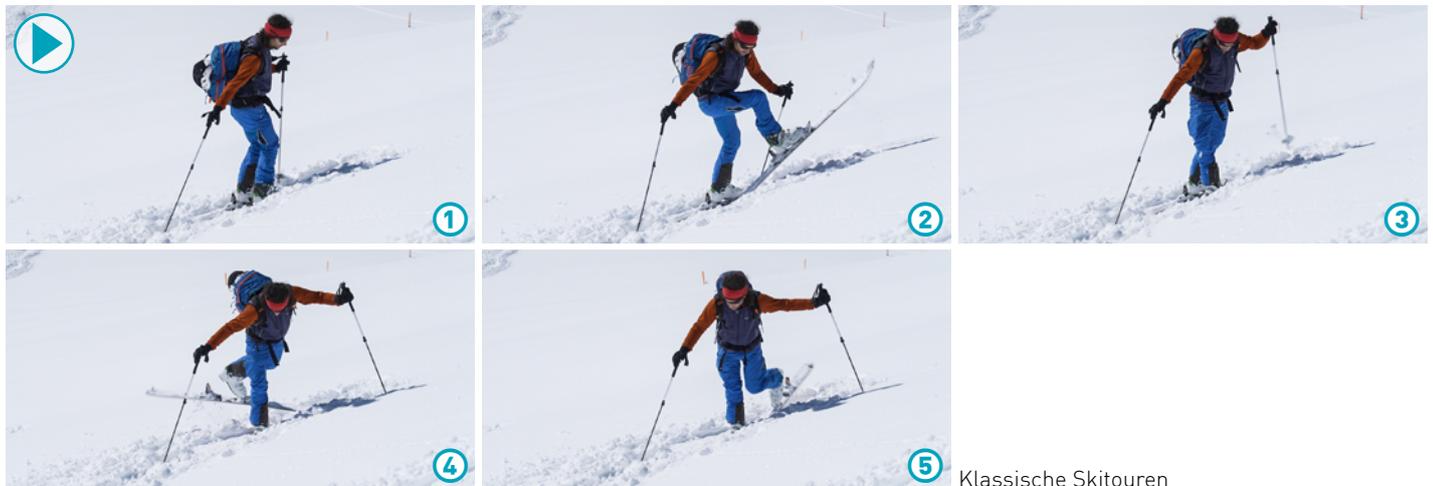
Diese Variante funktioniert in jedem Gelände und ist für anspruchsvollere Skitouren zwingend zu beherrschen.



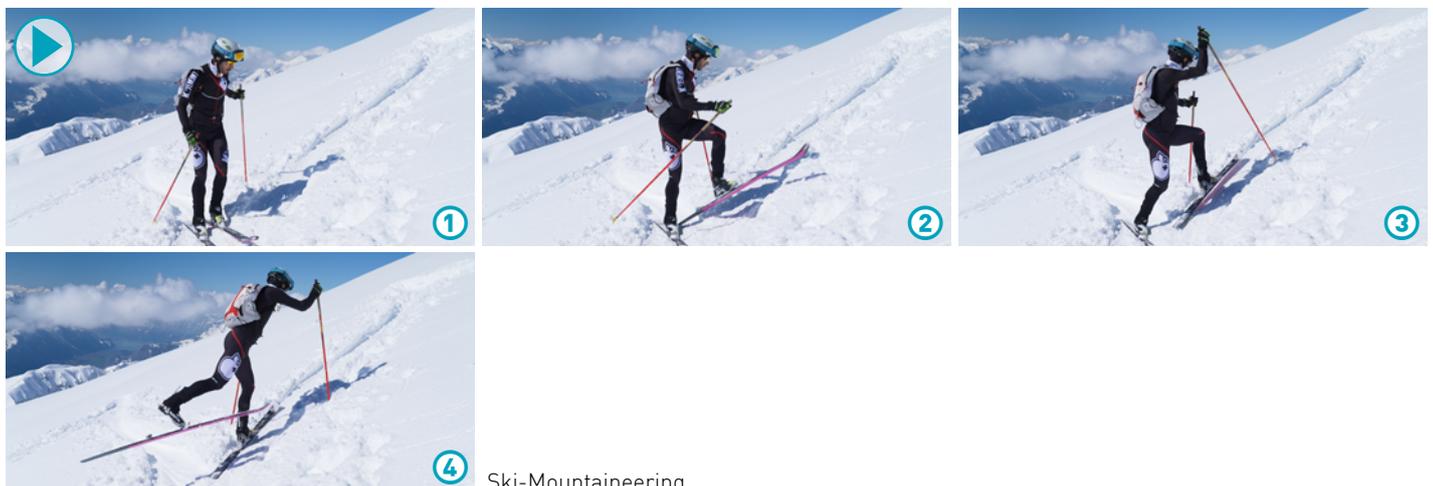
- Stabiler Stand mit dem inneren Stock vorne ausserhalb des Drehbereiches des Innenskis (Foto ①).
- Zurückschieben des Innenskis und drehen um Skispitze (Foto ②).
- Beide Stöcke bergseitig einrammen und Gewicht auf diese verlagern (Foto ③).
- Aussenski zurückschieben und um die Skispitze drehen. Ein leichter Kick mit der Ferse auf das hintere Bindungsteil im Moment des Abhebens des Skis erleichtert die Drehung des Skis (Fotos ④ und ⑤).

Bewegungsausführung (Fortgeschrittene)

Diese Variante ist schneller ausführbar und ermöglicht dadurch flüssigeres Gehen. Sie ist allerdings nur im mässig steilen Gelände anwendbar. Ist es zu steil oder ein Hindernis im Weg (Baum, Stein usw.), ist zwingend die Basisvariante anzuwenden.



Klassische Skitouren



Ski-Mountaineering

- Den bergseitigen Stock im Innern der Kehre unterhalb der weiterführenden Spur einstecken (Foto ①).
- Gleichzeitig das bergseitige Bein und den Oberkörper in die neue Richtung drehen (der innere Ski wird oben vor dem Körper durch geführt und der Stock folgt der Rotationsbewegung (Foto ②).
- Den talseitigen Stock auf der Aussenseite der Kehre, oberhalb der weiterführenden Spur einstecken (Foto ③).
- Das teilseitige Bein in die neue Richtung drehen (Der Ski wird um die Skispitze rotiert). Hinweis: Fersenkick beim Abheben des Skis auf das hintere Bindungsteil beschleunigt und erleichtert die Rotation (Foto ④).

Wichtig

- Üben im flachen und ungefährlichen Gelände.
- Nicht die Geschwindigkeit ist entscheidend, sondern die sturzfreie sichere Ausführung.
- Abstände machen zwischen den einzelnen Skitourengeängern/-innen, um Wartezeiten zu vermeiden.
- Mit einer guten Spuranlage werden Spitzkehren möglichst vermieden. Zum Üben im ungefährlichen Gelände empfiehlt es sich, sie trotzdem immer wieder in die Spur einzubauen.

Tipps und Tricks

Mit folgenden Tipps und Tricks gelangen den Teilnehmenden perfekte und sichere Spitzkehren in jedem Gelände.



Gefährliche Rücklage: Sobald der erste Ski gedreht ist, müssen beide Stöcke bergseitig eingerammt werden.



Zu grosser Schritt: Ist der erste Ski gedreht, müssen beide Beine nahe zusammen sein. Ansonsten ist die Gewichtsverlagerung vom Talski auf den Bergski nur mit grossem Kraftaufwand möglich.



Innenski zu steil: Ist der erste Ski gedreht, sollten beide Skis möglichst parallel und horizontal platziert sein.

Übungsformen

- Spitzkehren-Parcours in ungefährlichem Gelände (inkl. Kehren vor Hindernissen wie Fels, Baum, Rucksack,...).
- Wer schafft die meisten Spitzkehren auf einem definierten Abschnitt?
- Spitzkehren-Parcours normal absolvieren, im zweiten Durchlauf nur mit einem Stock, im dritten ohne Stöcke. Anschliessend Diskussion im Plenum: «Was ändert sich mit und ohne Stöcke? Was hilft, um auch ohne Stöcke eine stabile Spitzkehre zu machen? Wie kann ich mit den Stöcken meine Spitzkehre ideal unterstützen und sicherer machen?». Diskutiertes ausprobieren.
- In 2er-Teams: Partner/-in darf jederzeit «Stopp» sagen. Ziel ist, dass während dem Ausführen der Spitzkehre das Gleichgewicht jederzeit gewährleistet ist und somit die Bewegung jederzeit angehalten werden kann.
- In 2er-Teams: Eine/-r ist blind, sehende/-r Partner/-in coacht. Mit dieser Übung soll die Technik und das Gleichgewicht perfektioniert werden.

Gelände: mässig steiler Hang, ungefährlicher Auslaufbereich

Material: –

Gruppengrösse: ohne Einschränkung

Organisationsform: Einzelaufgabe

Zeit: 20 Minuten

Phasen: F1-T3

Technik des Wechsels

Bei Hochalpinrennen ist es unerlässlich, die verschiedenen Techniken des Wechsels zu beherrschen. Damit lässt sich viel Zeit gewinnen.

Bei einer Skitour ist die Stoppuhr kein Kriterium, aber ein paar Tricks aus der Rennpraxis vereinfachen auch das Skitourengehen.

In Abhängigkeit des Geländes, der vorgefundenen Hindernisse und der Schneeverhältnisse muss man das Material und die Fortbewegungsarten mehr oder weniger häufig anpassen.

Übungs- und Spielideen

Sobald die in der Folge vorgestellten Bewegungsabfolgen (Auffellen/Abfellen, Ski auf dem Rucksack fixieren bzw. abschnallen) sicher beherrscht werden, lassen sie sich spielerisch kombinieren.

- Mikro-Skitouren-Parcours mit allen verschiedenen Wechseln.
Parcours nacheinander absolvieren, in Zweiertteams auf Zeit oder in Form von Stafetten auf zwei identischen Strecken.
- Quadrat in vier Felder unterteilen. An jedem Übergang zum nächsten Quadrat ist ein Wechsel vorzunehmen.
- Parcours: Die TN haben 30 Minuten Zeit, um einen Parcours aufzubauen. Möglichst viele Elemente einbauen, etwa kleine Schanze/Skatingstrecke/Abschnitt, auf dem man die Stöcke nicht brauchen darf/eine Strecke zu Fuss mit den Skiern auf dem Rucksack/LVS am Ende des Parcours, das gefunden werden muss ...
Anschliessend wird dieser Parcours durchlaufen (alleine, in Kleingruppen oder als Stafette). Wer ist am schnellsten? Es können auch Zweiertteams gebildet werden: Eine Person ist blind und wird von der anderen geführt beziehungsweise eine erfahrene Person absolviert den Parcours mit einer weniger erfahrenen und hilft ihr bei den einzelnen Aufgaben.

Abfellen

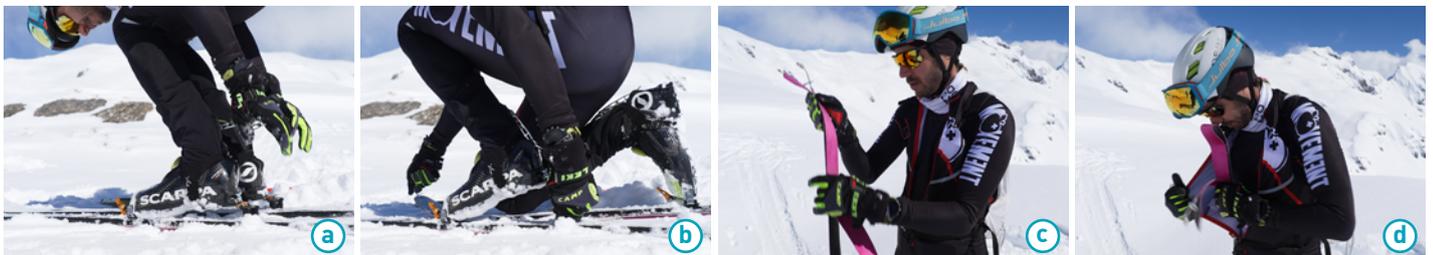
Beim Übergang vom Aufstiegs- in den Abfahrtsmodus wird immer die gleiche Reihenfolge eingehalten: Schuhe, Bindung, Felle.

Bewegungsablauf



- Stöcke auf den Boden legen und Schuhe schliessen (Foto ①).
- In die Hocke gehen und Bindung hinten lösen (Foto ②).
- Aufstehen und die Felle eins nach dem andern abnehmen (Foto ③).
- Das eine Fell auf dem Unterarm ablegen, das andere zusammenkleben und es im Anzug/in der Jacke in Körpfernähe verstauen (Foto ④).
- Das auf dem Unterarm abgelegte Fell nehmen, zusammenkleben und es im Anzug/in der Jacke in Körpfernähe verstauen (Foto ⑤).
- Stöcke aufnehmen.

Im Detail



- Beide Schuhe gleichzeitig schliessen (Foto a).
- Gummiband des einen Fells mit der einen Hand packen und gleichzeitig Fersenteil der zweiten Bindung mit der andern Hand umstellen (Foto b).
- Beim Zusammenkleben des Fells etwa zehn Zentimeter Überstand lassen; es lässt sich dann leichter wieder auseinanderziehen (Foto c).
- Beim Verstauen der Felle die Leimseite an den Körper legen, damit sie warm wird und das Auffellen später leichter vonstatten geht (Foto d).

Übungsformen

- Wechsel zu zweit vornehmen: Der eine TN hilft der andern beim Abfellen, damit man die Skier nicht abschnallen muss. Diese Hilfestellung ist besonders dann nützlich, wenn das Fell vorne und hinten am Ski festgefroren ist.

schwieriger

- Wechsel unter Zeitdruck vornehmen.
- Wechsel bei geschlossenen Augen vornehmen.

Gelände: flach

Material: –

Gruppengrösse: ohne Einschränkung

Organisationsformen: alleine oder zu zweit

Dauer: 5'

Phasen: F1–T3

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



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

Im Detail



- Beide Schuhe gleichzeitig öffnen (Foto ③).
- Skisohle mit der Hand abwischen, bevor man das Fell aufzieht (Foto ④).
- Beim Auffellen darauf achten, dass das Fell am unteren Ende gut klebt (Foto ⑤).

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.

Gelände: flach

Material: –

Gruppengröße: ohne Einschränkung

Organisationsformen: alleine oder zu zweit

Dauer: 5'

Phasen: F1–T3

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



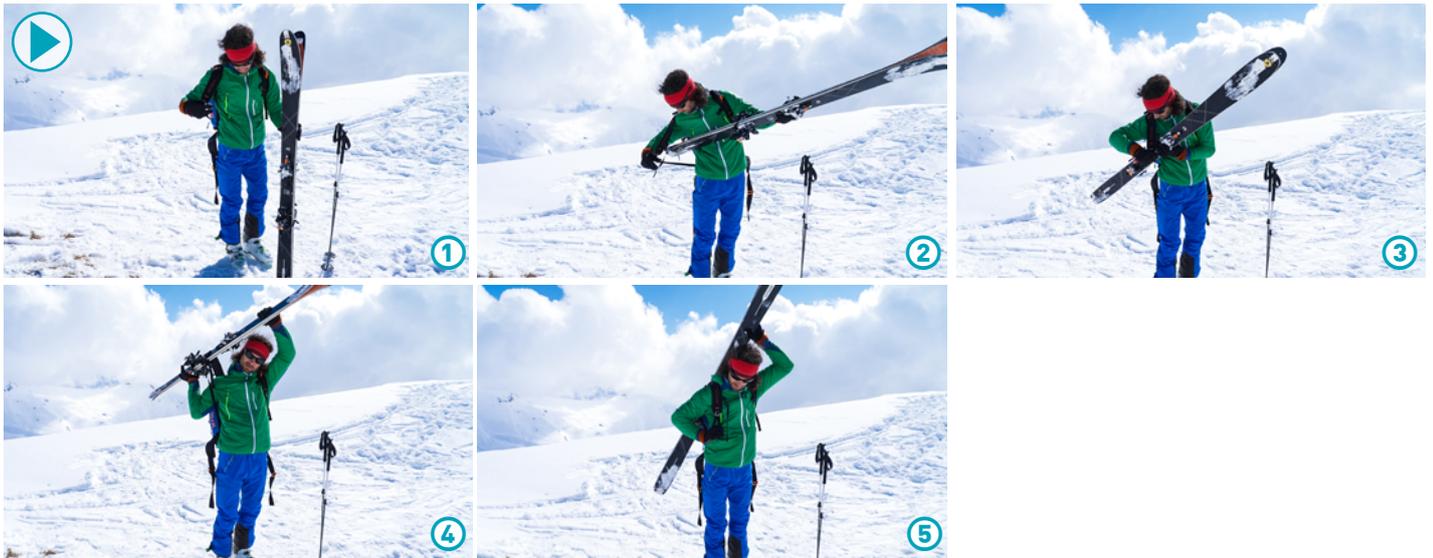
- Stöcke auf den Boden legen und beide Ski gleichzeitig abschnallen (Foto ①).
- Die beiden Skier Fell auf Fell zusammenlegen (Foto ②).
- Unteren Teil der Ski durch die Rucksackschlaufe hindurchführen (Foto ③).
- Haken an den Ski befestigen (Foto ③).
- Stöcke aufnehmen

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

Gelände: flach

Material: –

Gruppengröße: ohne Einschränkung

Organisationsformen: alleine oder zu zweit

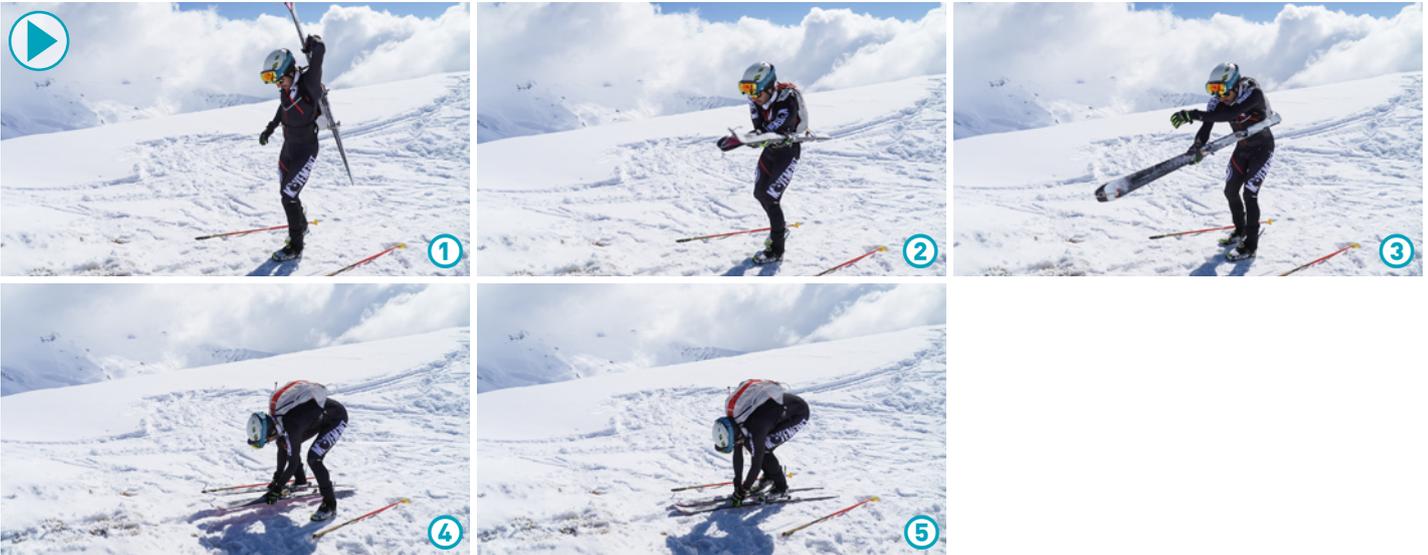
Dauer: 5'

Phasen: F1–T3

Ski nach dem Tragen anschnallen

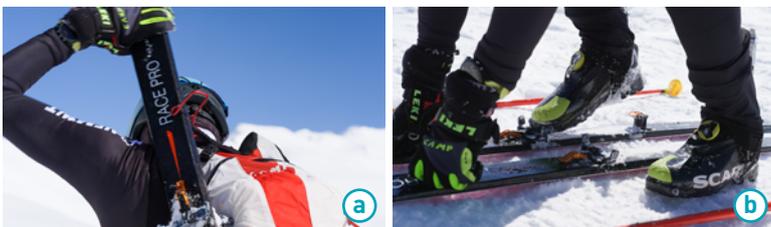
Sobald die steile Stelle passiert ist sind die Skier zum Fortsetzen der Tour wieder anzuschnallen.

Bewegungsablauf



- Stöcke auf den Boden legen.
- Haken lösen (Foto ①).
- Ski aus der Rucksackschleife 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 Rucksackschleife ziehen zu können (Foto ③).
- Für eine bessere Stabilität beim Skianziehen die Ski flach auf dem Boden halten (Foto ④).

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.

Gelände: flach

Material: –

Gruppengröße: ohne Einschränkung

Organisationsform: alleine oder zu zweit

Dauer: 5'

Phasen: F1–T3

Abfahrtstechnik

Die technischen Grundlagen für Abfahrten in unpräpariertem Schnee sind dieselben wie für Pistenabfahrten. Ziel ist, einen guten Kompromiss zwischen einer angepassten Geschwindigkeit und sparsamem Energieeinsatz zu finden.

Wesentlich ist die Haltung auf den Ski. Je nach Schneebeschaffenheit, Gelände und Material wird das Körpergewicht auf den Ski mehr oder weniger nach vorn oder nach hinten verlagert. Bei einer dynamischen Haltung mit stabilem Oberkörper lassen sich die vom Körper ausgehenden Kräfte auf die Ski übertragen. Indem mit der Gewichtsverteilung auf die beiden Skier gespielt wird, kann sich nacheinander das eine oder andere Bein etwas erholen.

Durch die Variation der Kurvenradien lässt sich das Abfahrtstempo kontrollieren. Bei Skitouren-Rennen ist das Ziel selbstverständlich, so schnell wie möglich unten am Hang zu sein; man wird also eine möglichst direkte Linie bevorzugen. Bei einer Skitour wird man je nach Gelände, Kraftreserven und Schneebeschaffenheit die Radien anpassen.

Übungs- und Spielideen

- Zu zweit: Parallel zur Spur des ersten TN eine zweite Spur legen.
- Zu zweit: Die vom ersten TN gefahrene Spur zu Achten ergänzen. Der zweite TN fährt los, sobald die erste Spur gefahren ist (leichter) oder folgt dem ersten TN direkt (schwieriger).
- Zu zweit: Ein TN fährt hinter oder neben dem andern.
- Hindernisse im Gelände (Steinblöcke, Bäume, Wald) erkennen, um Linie und Schwungradien festzulegen.
- Je nach Gefälle festlegen, auf welchen Abschnitten enge oder weite Schwünge gefahren werden.
- Auf einer gegebenen Distanz so regelmässige und harmonische Schwünge machen wie möglich. Der Radius der Schwünge steht nicht im Vordergrund.
- Verfolgungsjagd veranstalten. Achtung: Wesentlich ist, einen geeigneten Hang auszuwählen, um das Risiko von Stürzen oder Kollisionen mit Hindernissen zu begrenzen.



Tipps und Tricks

Fahren im unpräparierten Tiefschnee setzt eine gewisse Praxis voraus. Bei anspruchsvollen Schnee-Verhältnissen, müden Beinen vom Aufstieg oder schwerem Rucksack, verhelfen folgenden Tipps zum Abfahrtsgenuss:

- **Üben auf der Piste/im Skigebiet:** Im Skigebiet finden sich ideale, vereinfachte Lernbedingungen fürs Tiefschneefahren. Übungsformen können auf der Piste verinnerlicht werden und lassen sich direkt im Tiefschnee am Pistenrand ausprobieren. Steilheit und Hanggrösse können individuell an Bedürfnisse und Können der TN angepasst werden. Zudem ermöglicht das Hochfahren mit dem Lift viele Übungshöhenmeter ohne anstrengenden Aufstieg.
- **Schwungauslösung:** Klassisches Hochentlasten mit Stockeinsatz hilft einen Schwung auszulösen. Anfahrt in Knien, Beine strecken, Oberkörper talwärts drehen und Stock ins Kurvenzentrum stecken. Kurve fertig fahren. Hilfreiche Metapher: Eine Schubkarre ins Bogeninnere kippen/Hund an Leine führen (immer bergseitig), er muss vor Schwungauslösung vor den Skispitzen durchgeführt werden.
- **Tempokontrolle:** Mit etwas Geschwindigkeit und Dynamik vereinfacht sich die Schwungauslösung. Für einen sauberen Aufbau in mässig steilen Gelände üben, bis sich die Teilnehmenden sicher genug fühlen. Ziel: direkt Schwung an Schwung reihen können, ohne eine horizontale Querfahrt zum Abbremsen einbauen zu müssen. Das Tempo soll in der Kurve kontrolliert werden: grosse Radien = schnell/kleine Radien = langsam.
- **Vorlage:** Mit zu viel Rücklage kann der Ski nicht kontrolliert werden. Bei Schwunganfang das Schienbein gegen den Schuh drücken.

Weitere Informationen

Der von Swiss Snowsports und Jugend+Sport herausgegebene [Band 2 «Ski» des Lehrmittels «Schneesport Schweiz»](#) vermittelt mehr Informationen zur Abfahrtstechnik. Er enthält Bildreihen, Bewegungsbeschreibungen und Übungsbeispiele für alle Lerngruppen.

Spiele und Wettkämpfe

Der Adrenalinschub eines Skitouren-Rennens ist leicht nachzuempfinden. Die folgenden drei Spiele sind davon inspiriert und lassen sich individuell oder im Team machen. Spass garantiert!

Sprint

Der Sprint erfolgt auf einer kurzen Laufstrecke, die alle technischen Aspekte des Skitouren-Rennens umfasst. Je nach Niveau der TN dauert ein Durchgang zwischen zwei und zehn Minuten.

Die Laufstrecke wird individuell gefahren.

- Erster Teil: Die Skier sind angeschnallt, Material im Aufstiegsmodus.
- Zweiter Teil: Die Ski werden auf dem Rucksack getragen.
- Dritter Teil: Die Skier sind wieder angeschnallt, Material im Aufstiegsmodus.
- Vierter Teil: Abfellen und Abfahrt mit Slalomtoren, Sprüngen in den Kehren oder einfach mit Fähnchen zur Richtungsangabe.
- Zieleinfahrt: Skating oder mit aufgezogenen Fellen.

Bemerkungen

- Massen- oder Einzelstart je nach Niveau der TN und Gruppengrösse.
- Idealerweise steigt der letzte Teil der Laufstrecke leicht an, damit die TN mit reduzierter Geschwindigkeit über die Ziellinie gehen.

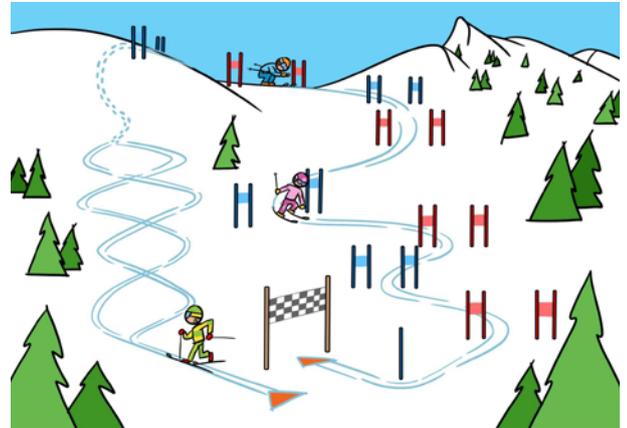
Variationen

- Laufstrecke zu zweit absolvieren und sich bei den Wechseln gegenseitig unterstützen.
- Sprint als Einzelwettkampf oder im Zweierteam absolvieren.

schwieriger

- In den Aufstiegspartien (mit angeschnallten Ski) Spitzkehren einbauen.

Bemerkung: Unter Ausnutzung der Geländeeigenschaften lässt sich die Schwierigkeit sowohl des Aufstiegs als auch der Abfahrt erhöhen oder verringern.



Gelände: wenig steil bis steil (mit Übergängen)

Material: zur Markierung der Laufstrecke (Fähnchen, Ministangen, Slalomstangen), eventuell Stoppuhr

Gruppengrösse: 6–12 Teilnehmende

Organisationsform: allein, zu zweit, in der Gruppe

Schwerpunkt: alle Techniken (Aufstieg, Wechsel, Abfahrt)

Dauer: 15' bis 2 h

Phasen: F3–T3

Staffel

Die Laufstrecke für den Sprint eignet sich auch gut für einen Staffellauf. Dabei kann die Zeit gestoppt werden oder nicht.

Vierköpfige Teams bilden. Das erste Teammitglied fährt die ganze Laufstrecke und übergibt die Staffel dann dem folgenden. Und so weiter.

Variation

- 4-mal-100-Meter-Staffel: Je ein Teammitglied an den Anfang der vier Teile des Laufs platzieren. Jedes Mitglied läuft seinen Teil und übergibt die Staffel dem nächsten. Wettlauf solange wiederholen, bis jeder TN alle Teile gelaufen ist (zwischen den einzelnen Durchgängen Pausen einschalten).

Bemerkung: Massen- oder Einzelstart je nach Niveau der TN und Gruppengrösse.



Gelände: wenig steil bis steil (mit Übergängen)

Material: zur Markierung der Laufstrecke (Fähnchen, Ministangen, Slalomstangen), eventuell Stoppuhr

Gruppengrösse: 6–12 Teilnehmende

Organisationsform: allein, zu zweit, in der Gruppe

Schwerpunkt: alle Techniken (Aufstieg, Wechsel, Abfahrt)

Dauer: 15' bis 2 h

Phasen: F3–T3

Stafetten

Diese Läufe regen das Herz-Kreislauf-System an und fordern die verschiedenen technischen Aspekte unter Zeitdruck heraus. Sie lassen sich sehr gut auch beim Einlaufen umsetzen.

Teams gleicher Grösse bilden. Alle TN haben die Ski angeschnallt, das Material ist im Aufstiegsmodus. Auf das Startsignal absolviert der erste TN jedes Teams die Laufstrecke hin und zurück und übergibt die Staffel dann an den nächsten. Und so weiter. Zählt eines der Teams einen TN weniger als die andern, absolviert eines der Teammitglieder die Laufstrecke zweimal.

Variationen

- Sich mit nur einem Fell unter einem der beiden Ski fortbewegen (wie auf einem Trottinett).
- Zwischen dem Hin- und dem Rückweg die Ski vom einen Fuss zum andern wechseln.
- Fortbewegung mit Skating (Ski ohne Felle).

schwieriger

- Ausrüstung vor dem Start am andern Ende der Laufstrecke deponieren. Dann bei jedem Durchgang ein Stück der Ausrüstung mitnehmen.
- Hinweg mit angeschnallten Ski, Rückweg mit den Ski auf dem Rucksack laufen. Oder umgekehrt.
- Hinweg mit den Fellen, Skating auf dem Rückweg. Oder umgekehrt.



Gelände: flach

Material: –

Gruppengrösse: 6–12 Teilnehmende

Organisationsform: Gruppe

Schwerpunkt: Techniken «Gehen» und «Wechsel»

Dauer: 10'

Phasen: F3–T1

Methodische Tipps für Lawinen- ausbildung

In diesem Kapitel werden einige ausgewählte methodische Tipps und Lektionsbausteine für die Lawinenausbildung präsentiert, ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Es soll und darf nicht als Lawinenausbildung missverstanden werden. Die folgenden Inhalte richten sich an Leiterpersonen, die bereits über fundierte Lawinenkenntnisse verfügen und ihre Teilnehmenden ausbilden möchten. Zudem gibt es noch zwei Tipps zur Umweltbildung.

Methodische Grundsätze

Das J+S-Kartenset «Gute J+S-Aktivitäten - Vermitteln» fördert einen hohen methodischen Standard. Versuche einige der folgenden Tipps in deinem Unterricht mit den Lektionsbausteinen einfließen zu lassen.



Lernförderliches Klima ermöglichen

- Wer sich wohlfühlt kann leichter + besser lernen.
- Wertschätzung und Respekt
- Mitsprachemöglichkeit



Lernziele priorisieren und Struktur schaffen

- Weniger ist mehr! → Ziele priorisieren
- Inhalte in eine logische Struktur bringen
- Vom Einfachen zum Schwierigen, vom Bekannten zum Unbekannten



Eine Gruppe sicher und effizient führen

- Fehler gehören zum Lernprozess → Fehlertolerante Lernumgebung schaffen
- Hohe Effizienz → versuche immer alle TN zu beschäftigen
- Klare Regeln kommunizieren



Attraktive Aufgaben stellen und Rückmeldungen geben

- Herausfordernde und attraktive Aufgaben stellen, ohne zu überfordern
- Zeitnahe, ehrliche und konstruktive Rückmeldungen wirken motivierend

Mehr Informationen: [Handlungsbereich Vermitteln bei J+S](#)

Lawinenprävention

Auslaufbereiche von Lawinen

Ziel	Die Teilnehmenden gleichen ihr Gefühl für das Einschätzen von Auslaufbereichen von Lawinen mit den modellierten Daten der thematischen Lawinengeländekarte (CAT-Karten) ab.	
Gelände	Am Fuss/im Auslaufbereich von potentiellen Lawinenhängen. Lawinengefahr beachten!	
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Jede Kleingruppe erhält einen Hangbereich zugeteilt.2. Mit den Skistöcken den geschätzten maximalen Auslaufbereich des zugeteilten Hangbereiches markieren.3. Den modellierten Auslaufbereich gemäss den CAT-Karten auf WhitRisk im Gelände markieren.4. Gruppendiskussion/Zusammentragen der Einschätzungen der einzelnen Hangbereiche.	
Unterlagen	Smartphone App « WhiteRisk » (App Store oder Google Play)	
Variation	<ul style="list-style-type: none">• Zusätzlich zum Auslaufbereich den Bereich markieren ab dem eine Fernauslösung möglich erscheint.• eine Spur entlang der Umrisse des Auslaufbereiches ins Gelände ziehen• mit oder ohne eingeschalteter GPS-Funktion	

Steilheiten-Parcours

Ziel	Die Teilnehmenden erleben die verschiedenen Steilheitsklassen und gleichen ihre Schätzungen mit Messungen ab.	
Gelände	Heterogenes Gelände mit kleinräumig verschiedenen Steilheiten. Lawinengefahr beachten!	
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Parcours spuren mit stark unterschiedlichen Steilheiten.2. Teilnehmende absolvieren den Parcours und schätzen für sich die verschiedenen Steilheiten (ev. mehrmals durchlaufen).3. Teilnehmende messen an ausgewählten Stellen die Hangsteilheit und gleichen ihre Schätzung ab.4. Parcours als Gruppe absolvieren. Dabei wird dieser in Steilheitsklassen (zum Beispiel: unter 30°, 30-35°, 35-40°, über 40°) unterteilt. Sich gemeinsam auf die ungefähren Grenzen zwischen den Bereichen von verschiedenen Steilheitsklassen einigen. Im Zweifelsfalle nachmessen.	
Unterlagen	Merkblatt «Achtung Lawinen» (pdf)	
Variation	<ul style="list-style-type: none">• Parcours einzeln oder in Kleingruppen absolvieren.• Unterschiedliche Messmethoden anwenden: Stockpendel, Kompass, Smartphone usw.	

Lawinenrettung

15-Minuten-LVS-Ausbildung

Ziel	Die Teilnehmenden erleben eine Lawinenverschütteten-Suchgerät-Kurzführung, dank «Learning-by-doing» in sehr kurzer Zeit. Diese Methode eignet sich als Auffrischung der LVS-Kenntnisse der Gruppe am Beginn einer Tour, wo man sich nicht zu lange mit Ausbildung versäumen möchte (Kompromiss: beschränkte Ausbildungszeit vs. Sicherheit) oder als Bestandteil einer umfassenden LVS-Lektion.	
Gelände	Ebenes Gelände ohne grosse Hindernisse. Lawinengefahr beachten, LVS werden in Übung ausgeschaltet!	
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Leitungsperson versteckt LVS auf SENDEN wenig unter Schneeoberfläche. Antennenlage horizontal.2. Gemeinsames üben der Grundmanipulationen (jede Teilnehmende mit ihrem eigenen Gerät): AUS – SENDEN – SUCHEN3. Gemeinsam wird verstecktes Gerät gesucht, alle Teilnehmenden folgen ihrem eigenen Gerät auf SUCHEN. Leitungsperson gibt immer wieder Informationen für alle, insbesondere beim Wechsel zur nächsten Suchphase. Exemplarisches Vorzeigen/Mitmachen des Airport-Approaches mit den verschiedenen Suchphasen: Signalsuche, Grobsuche, Feinsuche, Punktsuche mit Sonde.	
Unterlagen	Merkblatt «Lawinenunfall» [pdf]	
Variation	Inhalte gemäss dem Niveau der Gruppe variieren: Auskreuzen weglassen in Feinsuche oder thematisieren/Markierfunktion/Mehrfachverschüttung thematisieren oder weglassen/etc.	

Sondieren

Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Alle Teilnehmenden können nach der Lektion ein Lawinenopfer mit Sondieren feinlokalisieren.• Abbauen der Angst, das Opfer beim Sondieren zu verletzen.	
Gelände	Schneemauer, Schneeverwehung, Absatz oder ähnlich.	
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Von der Seite wird in die Schneemauer eine Schneehöhle gegraben, gross genug, dass sich eine Person hineinlegen kann.2. Opfer legt sich in Nische und schützt sein Gesicht z. B. mit der Lawinenschaufel.3. Suchende Person steht auf die Schneemauer und versucht rechtwinklig mit der Sonde die darunterliegende Person zu lokalisieren. Saubere Anwendung der rechtwinkligen Suchspirale beachten.4. Positionen rotieren: Alle Teilnehmenden sollen beide Rollen einnehmen.	
Unterlagen	Merkblatt «Lawinenunfall» [pdf]	
Variation	–	

Tourenplanung/Orientierung

Schneeberge bauen und einfärben

Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Mit dem Übertragen des Kartenbilds in dreidimensionales Modell aus Schnee wird das Karten-Verständnis geschult.• Erkennen von lawinenrelevanten Zusammenhängen am eigenen Geländemodell.	
Gelände	Irgendwo wo es Schnee hat...	
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Die Teilnehmenden bauen in Kleingruppen einen Berg aus Schnee (beispielsweise eine im Kurs bereits absolvierte Tour, die Tour des Folgetages oder einen zufällig ausgewählten Berg).2. Mit verschiedenen Lebensmittelfarben (mit Wasser verdünnen, so reicht es für alle aus) sollen lawinenrelevante Aspekte eingezeichnet werden. Beispiele:<ul style="list-style-type: none">• Aufstiegsroute, Schlüsselstellen und Entscheidungspunkte (können auch mit Gräsern oder Schnur bezeichnet werden)• Hangebereiche über 30°• Kernzone gemäss Lawinenbulletin• Auslaufbereiche von Lawinen• usw.3. Teilen der Schneemodelle im Plenum.	
Unterlagen	Landkarte als Vorlage	
Variation	Inhalte gemäss dem Niveau der Gruppe variieren.	

Flurnamen in Schnee stapfen

Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Schulung des Karten-Verständnisses durch genaues Arbeiten mit der Karte.• Gruppenaufgabe zur Festigung des sozialen Gefüges.	
Gelände	Generell irgendwo. Idealerweise an einem Ort der später von erhöhtem Punkt einsehbar ist (z. B. vom Gipfel der nächsten Tour?).	
Inhalt	In (Klein-)Gruppen sollen Flurnamen, Bezeichnungen oder Signaturen im wahrheitsgetreuen Massstab, am exakten Ort und in richtiger Orientierung in den Schnee gestapft werden. Darauf achten, dass keine unnötigen Spuren das Bild stören.	
Unterlagen	Broschüre «Kartenlesen» von Swisstopo (pdf)	
Variation	–	

Faktor Mensch

Rollen verteilen

Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Durch verschiedene zugewiesene Rollen an die Teilnehmenden, werden die Entscheide der Gruppe aus verschiedenen Blickwinkeln hinterfragt und die Wahrnehmung der Leitungsperson erweitert.• Die Mitsprache aller Teilnehmenden wird gefördert.
Gelände	Rollenverteilung vor einer Skitour. Anwendung dann auf der Tour.
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Alle Teilnehmenden erhalten eine Rolle zugewiesen (beispielsweise ein Punkt des Gruppen-Check-Tools SOCIAL, eine Rolle aus dem 6-Farben-Denken, etc.)2. Sobald eine Teilnehmender in ihrer Rolle eine wichtige Beobachtung macht oder ein Problem feststellt, teilt sie dies der ganzen Gruppe mit.
Unterlagen	6-Farben-Denken (pdf), SOCIAL (pdf)
Variationen	<ul style="list-style-type: none">• In Entscheidungssituationen: Alle teilen die Sichtweise gemäss ihrer Rolle im Plenum. Die leitende Person entscheidet daraufhin unter Einbezug aller Beobachtungen.• SOCIAL: Beobachtet eine Teilnehmende ein Problem in ihrem Themenbereich, ruft sie laut «SOCIAL». Die restliche Gruppe versucht herauszufinden welches Problem gemeint ist.



Risikokurve/Gefährlichste Situation

Ziel	Das Bewusstsein für das eigene Risikoverhalten und die Risikowahrnehmung sollen geschärft werden.
Gelände	Überall. Beispielsweise während der Tagesreflexion in der Gruppe.
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Alle Teilnehmenden zeichnen für sich einen Verlauf des Risikos über die gesamte vergangene Tour.2. Vergleich der Risikokurven und Austausch im Plenum.3. Alle Teilnehmenden überlegen sich, welche Situation für sie in der heutigen Aktivität am gefährlichsten war.4. Teilen der gefährlichsten Situationen im Plenum und gemeinsames Suchen von Massnahmen, um in Zukunft in einer identischen Situation mit weniger Risiko unterwegs sein zu können.
Unterlagen	Leporello J+S «Faktor Mensch» (pdf)
Variation	Statt alleine in Kleingruppen zu arbeiten, arbeitet eine erfahrene Person mit einer weniger erfahrenen zusammen.



Umweltbildung

Alpentiere im Winter

Ziel	Sensibilisierung der Teilnehmenden auf schutzbedürftige Wildtiere und auf das eigene Verhalten.	
Gelände	Überall	
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Jede Kleingruppe erhält eine Tiertafel und macht sich mit dem entsprechenden Tier vertraut.2. Sobald unterwegs eine Tierspur oder ein Tier entdeckt wird, stellt die betreffende Kleingruppe das zugehörige Tier im Plenum kurz vor.3. Anschliessend Diskussion im Plenum moderieren: «Üben wir mit unserer Anwesenheit/mit unserem Verhalten eine Störung auf dieses Tier aus?»<ul style="list-style-type: none">• Nein: «Weshalb nicht? Haben wir schon spezielle Massnahmen getroffen?»• Ja: «Mit welchen Massnahmen können wir unsere Störung vermindern?»	
Unterlagen	EnviroTool «Tiertafeln – Alpentiere im Winter» (pdf)	
Variation	–	

Nachhaltiger Bergsport

Ziel	Reflexion und Sensibilisierung über die Umweltauswirkungen des eigenen Bergsport-Verhaltens.	
Gelände	Überall	
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Alle Teilnehmenden sollen sich überlegen, welche Bereiche ihres Bergsports einen Einfluss auf die Umwelt haben.2. Stichworte im Plenum zusammentragen.3. In Kleingruppen konkrete Massnahmen zu einem Stichwort überlegen, um die negativen Umwelteinflüsse durch eine Bergsport-Aktivität in diesem Bereich zu mindern.4. Massnahmen-Vorschläge im Plenum teilen und diskutieren.	
Unterlagen	EnviroTool «Bergsport und Klimawandel» (pdf)	
Variation	–	

Hinweise

Literatur

- Harvey, S., Rhyner, H., Schweizer, J. (2012). Lawinenkunde: Praxiswissen für Einsteiger und Profis zu Gefahren, Risiken und Strategien. München: Bruckmann
- Winkler, K., Brehm, H.-P., Haltmeier, J. (2018). Bergsport Winter: Technik/Taktik/Sicherheit. Bern: SAC Verlag.

Download

- Monatsthema 10/2020 «Best Practice Nordic» (pdf)

Links

- Schweizer Alpen-Club SAC: www.sac-cas.ch
- White Risk: www.whiterisk.ch

Lust auf mehr?

Normalerweise möchte man nach dem Erstkontakt diesen Sport ja weiter ausüben. Deshalb listen wir Möglichkeiten auf, in deren Rahmen Skitouren begleitet ausgeübt werden können und zeigen Trainings- und Weiterbildungsangebote auf.

- **Skitourenlager:** Viele Schulen bieten in den Ferien Skitourenlager an. Dabei kann unter kundiger Leitung eine intensive Skitourenwoche erlebt werden.
- **Skitouren in den SAC-Sektionen und anderen Vereinen:** Die 111 regionalen Sektionen des Schweizer Alpen-Clubs bieten attraktive Tourenprogramme an. Die zugehörigen Jugendorganisationen bieten Skitouren auch für Kinder und Jugendliche von 10 bis 22 Jahren an im Rahmen von J+S-Aktivitäten.
- **Leiterin/Trainer Skitouren:** Das Ausbildungsprogramm von J+S (siehe S. 3) bietet erfahrenen Skitouren-Gängern, die Skitouren-Aktivitäten für Kinder und Jugendliche anbieten möchten, ein attraktives, mehrstufiges Ausbildungsprogramm an. Ebenso bietet der SAC Ausbildungen für SAC-Tourenleiterinnen Skitouren an.
- **SkiMo-Regionalzentren:** Wer im Ski-Mountaineering Training und Wettkampf intensivieren möchte, findet in den drei Ski-Mo-Regionalzentren des Schweizer Alpen-Clubs ideale Unterstützung.
- **SkiMo-Nationalmannschaft:** Die besten und talentiertesten Nachwuchsathletinnen aus den Regionalzentren schaffen den Sprung in die Nachwuchs- oder Elite- und U23-Nationalmannschaft des Schweizer Alpen-Clubs wo sie ideal gefördert werden.

Partner



Für dieses Monatsthema

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO,
2532 Magglingen

Autoren: 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

Redaktion: mobilesport.ch

Übersetzung: Jean-Paul Käser, jeanpaulkaeser.ch

Zeichnungen: Rainer Benz, comic-cartoon.ch

Videos und Fotos: Halsundeinbruch Film (Production), Bundesamt für Sport BASPO (Post-Production)

Layout: Bundesamt für Sport BASPO