

## Pirouettendrehen und Synchronfahren – aber nicht in der Hotline!

Skitechnik-Kurs im Stubai

Viel Sonne, kaum Wind, wenig Schnee. Das waren die Randbedingungen beim 2½-tägigen Skitechnik-Kurs, den Ende Januar 18 Tiefschneebegeisterte im Alter von 30 bis 78(!) Jahren unter Leitung von Dieter Güntner und Hannes Atze auf dem Stubai Gletscher absolvierten.



Kreatives Aufwärmen

Komfortabel ging es mit der brandneuen Gondelbahn direkt zur Station Eisgrat auf 2900 m hinauf. Die weißen Pisten animierten zum Fahren – aber: nichts überstürzen! Erst ein kleines Stück hinunter in eine Geländemulde, wo wir uns mit lustiger Gymnastik aufwärmten. Anfangs noch ungewohnt, entwickelten sich diese kreativen zehn Minuten zu Beginn eines jeden Vor- und Nachmittags zu einem erheiternden Großgruppen-Ritual. Danach starteten Hannes' und Dieters Gruppen separat in die Ausbildung.



Die ganze Truppe – aufgewärmt

Beim Hannes wurde viel auf die Technik geschaut. Dabei gab es viele Übungen, um richtig auf dem Ski zu stehen und den Oberkörper bei der Bewegung von den Beinen zu entkoppeln und den Blick im "unteren peripheren Sichtfeld" zu belassen. Ein bisschen konnten wir auch im freien Gelände – verspurt oder unverspurt – üben, was natürlich gleich anstrengender war.

Am nächsten Tag lernten wir, wie man

Bergstemme fährt und probierten das auch gleich abseits der Piste aus. Den Hang fanden wir so schön, dass wir ihn gleich mehrfach fuhren. Nachmittags ging es mit ein paar Übungen, die uns das Carven und den Schaufeldruck näher brachten, auch in Richtung Pirouetten drehen auf der Piste, das mehr oder weniger erfolgreich funktionierte. Aufgefallen sind wir mit unserem Getanze auf jeden Fall.

In Dieters Gruppe wurde mit viel Gefühl gearbeitet: Wie fährt man nur mit den Knöcheln, mit den Knien oder mit der Hüfte? Wie fühlt es sich an, wenn man eine Kurve komplett driftet oder nur auf der Kante fährt? Wie ist es, wenn man Vorlage, Rücklage und eine

Stellung zentral auf dem Ski vergleicht? Mit Hilfe von Partnerübungen, Beobachtung und Imitation machte Dieter uns sanft auf unsere – natürlich nur "minimal ausgeprägten" – Schwächen auf den Skiern aufmerksam, an deren Verbesserung wir dann gemeinsam arbeiteten.

Die Synchron-Formation am Samstagnachmittag sollte den perfekten Abschluss des zweiten Tages darstellen, doch die Verwirrung war groß – erst nach links oder nach rechts? Nach vier – oder waren es fünf – Kurven in die andere Spur wechseln? Eine Attraktion auf der Piste waren wir auch diesmal.



Frank, Andrea und Maria vor Traumpanorama

Da Dieter sich eine Verletzung zugezogen hatte, wurden beide Gruppen am letzten Tag zusammengelegt. Somit konnten wir am Vormittag unsere eigene Buckelpiste präparieren – in Fachkreisen als Hotline bekannt – indem wir abseits der Piste immer wieder die eine Spur vom Hannes nachfuhren. Irgendwann waren solche Krater im Schnee, dass man daran super das Driften üben konnte. Am Nachmittag ging es dann auf eine etwas abseits liegende Piste südlich vom Schaufeljoch, auf der jeder für sich fahren und sich von Hannes Feedback mit Tipps zu Technik und eigenen Übungen abholen konnte. Danach versuchten wir uns noch mal im Synchronfahren. Als perfekten Abschluss haben wir als große Gruppe im gleichen Rhythmus die letzte Abfahrt gemeistert – einigermaßen 😊.



An der Kante: Gleich stürzen sie sich hinunter

Jeder konnte von sich sagen, dass es sich richtig gelohnt hat. Wir haben an Technik und ebenso an Gefühl für Piste und Ski viel dazu gelernt. Herzlicher Dank an Dieter und Hannes!

Dieters Gruppe: Andrea, Frank, Christian, Freia, Kathi, Konrad, Maria.

Hannes' Gruppe: Anna, Claudia, Isabel, Florian, Jan, Julia, Gunter, Harald, Patrick.

*Claudia Czech, Maria Viert, Isabel Weinheimer*