

Skigebiet Hochfügen/Zillertal: Skilehrer-Tipps für daheim

Wie Skizwergerl ihre ersten Schwünge meistern



Ob sie diesen Winter noch auf den Übungswiesen der Skischulen unter professioneller Anleitung lernen dürfen, ist ungewiss - dank reichlich Schnee können Skizwergerl ihre ersten Pflugbögen jedoch vielerorts auf dem heimischen Rodelhang üben. Wie die Bergauf-Bergab-Gaudi mit Hilfe der Eltern klappt und wo die Grenzen liegen, erklärt Michael Huber, 34, staatlich geprüfter Skilehrer und Leiter der österreichischen Skischule Kostenzer (www.skischule-kostenzer.at) mit Sitz in Hochfügen/Tirol. Das gleichnamige Skigebiet bildet mit Hochzillertal seit Jahren eine gemeinsame Arena mit insgesamt 93 Pistenkilometern. In Hochfügen selbst carven große und kleine Wintersportler über 41 Kilometer bestens präparierte Abfahrten aller Schwierigkeitsgrade. www.hochfuegenski.com

Foto (download): Die Übungswiese der Skischule Kostenzer in Hochfügen/Tirol - im Winter 2020/21 fahren Pistenzwergerl eher auf den heimischen Hängen. Bildnachweis: Skischule Kostenzer



Wie können Skizwergerl ohne Lift am besten üben?

Michael Huber: Als es in den Skigebieten noch keine Förderbänder gab, mussten die Kinder an ihren Übungshängen hinauf „treteln“, also steigen, und sind dann im Pflug hinuntergefahren. Genau das empfehlen wir in diesen Zeiten auch. Erstes Ziel sollte aber sein, dass sich die Kids an die neue Ausrüstung spielerisch gewöhnen. Das gelingt, indem sie zum Beispiel anfangs nur einen Ski anziehen und auf geradem Gelände gehen üben. Anschließend wechseln sie, bis sie schließlich auf beiden Skiern den Gleitschritt beherrschen.

Foto (download): Michael Huber ist staatlich geprüfter Skilehrer und leitet die Skischule Kostenzer in Hochfügen/Tirol

Bildnachweis: Skischule Kostenzer

Sobald das funktioniert ...

... können sie das Geradeausfahren ohne Hindernisse trainieren: Hände auf die Knie, die Ski parallel führen, wir sagen den Kindern immer, wie ein Flugzeug auf der Landebahn fahren. Dabei sind Pausen und Belohnungen wichtig, damit sie sich erholen und trotzdem Spaß am Lernen haben. Anschließend

wird der Pflug, auch Pizza genannt, geübt.

Wie lernen die Kids den Pflugbogen?

Sie fahren in Schussposition an und gehen zunächst mit dem Körper nach oben. Während sie beide Ski-Enden fest nach außen drücken und die Skier damit in Pizzastellung bringen, gehen die Zwergerl in die Hocke und rutschen auf den Innenkanten möglichst gleichmäßig um die Kurve. Die seitlich ausgestreckten Arme helfen dabei, die Balance zu halten. Auf größeren Hügeln können die Kinder dann versuchen, mehrere leichte Kurven am Stück im Pflugdrehen zu üben. Anschließend „treteln“ die Kids den Hang seitwärts wieder hoch. Durch Minischanzen oder Wellen können Eltern den Schwierigkeitsgrad weiter erhöhen.

Welche Voraussetzungen muss das Übungsgelände haben?

Der Hang sollte nicht steil sein und – noch wichtiger – einen flachen Auslauf haben, im Idealfall sogar einen Gegenhang.

Ab welchem Alter empfehlen Sie Skifahren?

In unserem Verleih gibt es Skischuhe ab Größe 25 und Skier mit Sicherheitsbindung ab 70 Zentimetern Länge. Kleinere Modelle haben wir bewusst nicht, das bringt unserer Erfahrung nach nichts. Wir sprechen also von einem Alter ab etwa drei Jahren. Von Plastik-Kinderskiern, in die Zwergerl mit Winterstiefel einsteigen können, halte ich übrigens nicht viel, darin stehen sie nicht fest genug. Außerdem haben die Rutscher keine Kanten.

Interview: Gregor Staltmaier/AHM PR

Weitere Auskünfte für die Medien

Skiliftgesellschaft Hochfügen GmbH
Sennereistraße 1 A-6263 Fügen Fon +43 5288 62319
Viktoria Gruber, Leitung Marketing und Kommunikation
v.gruber@hochfuegenski.com www.hochfuegenski.com

Pressekontakt

Natalie Schneider

+49 8807 21490-17
natalie.schneider@hermann-meier.de

Ariane Husung

+49 8807 21490-16
ariane.husung@hermann-meier.de

AHM Kommunikation

Lachener Straße 4
D-86911 Diessen am Ammersee
+49 8807 21490-0
info@hermann-meier.de
www.hermann-meier.de