

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](http://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](http://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

**Über die Skiliftgesellschaft Hochfügen GmbH.** Zwischen 1.450 und 2.500 Metern am Eingang des Zillertals gelegen, gilt das Tiroler Skigebiet Hochfügen als besonders schneesicher. Der gleichnamige Tourismusort (1.474 Meter) ist über eine Panoramastraße durch den Finsinggrund von Fügen aus in etwa 20 Minuten erreichbar. Der österreichische Ski-in-/Ski-out-Ort, Teil der Gemeinde Fügenberg, entstand zusammen mit dem Skigebiet ab Anfang der 1960er-Jahre. Heute zieht er Wintersportler sowie Wanderer und Mountainbiker gleichermaßen an. Das Skigebiet bildet mit Hochzillertal seit Jahren eine gemeinsame Arena mit insgesamt 93 Pistenkilometern, in Hochfügen selbst carven Wintersportler über 41 Kilometer bestens präparierte Abfahrten aller Schwierigkeitsgrade. Großer Beliebtheit erfreut sich Hochfügen auch bei Tiefschneefans: Für sie bieten die Bergbahnen und Skischulen Informations-Veranstaltungen und Kurse für eigenverantwortliches Fahren im freien Gelände an.

## Pressekontakt

---

**Gregor Staltmaier**

+49 8807 21490-16

gregor.staltmaier@hermann-meier.de

**Larissa Peifer**

+49 8807 21490-24

larissa.peifer@hermann-meier.de

**Angelika Hermann-Meier PR**

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de