



SKI ALPIN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – vom Rutschen zum echten Carven, Ski-Radius richtig wählen und die vier Rennsport-Disziplinen verstehen.

1. SKI-RADIUS: DER RICHTIGE TYP Wichtigkeit: Hoch

SKI-TYP	RADIUS	FÜR DICH, WENN...
Slalom-Ski	10–13 m	Eng und wendig – für kurze, schnelle Schwünge im Rennlauf.
Riesenslalom-Ski	16–18 m	Lang und laufruhig – hält Tempo über mehrere Tore.
Allround-Ski	unter 15 m	Bester Einstieg – deckt die meisten Freizeitfahrten ab.

2. DIE 4 RENNSPORT-DISZIPLINEN Wichtigkeit: Niedrig

DISZIPLIN	FOKUS	MERKMAL
Slalom	Technik	Dichteste Torfolge (bis 75 Tore), 140–220 Höhenmeter – langsamste, technischste Disziplin.
Riesenslalom	Tempo+Technik	Mehr Tore auf längerer Strecke – Tempo über mehrere Tore mitnehmen.
Super-G	Ein Lauf	Keine Trainingsläufe, nur eine Besichtigung – dann zählt der einzige Lauf.
Abfahrt	Tempo	Größter Höhenunterschied (bis 1.100 m), Tempo nahe 100 km/h.

3. LIFTE SOUVERÄN NUTZEN Wichtigkeit: Mittel

BEVOR DER ERSTE SCHWUNG KOMMT

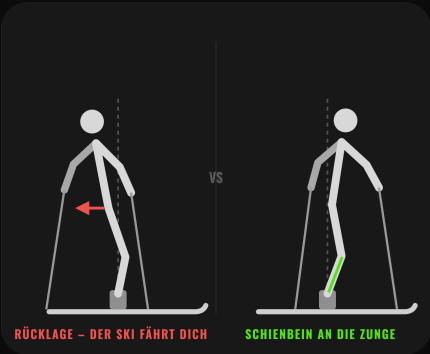
- Sessellift-Technik:** Stockschlaufen ab, ganz nach hinten setzen – beim Aussteigen aufstehen, während der Sessel noch fährt.
- Schlepplift entspannt:** Stange greifen und ziehen lassen, Gewicht mittig – aktives Ziehen kostet Einsteigern das Gleichgewicht.
- Gebiet passend wählen:** Lifterschlossenes Skigebiet mit breiten Anfängerpisten – das macht Ski Alpin zur zugänglichsten der vier Ski-Disziplinen.
- Fixierte Ferse, freie Kante:** Lift rauf, präparierte Piste runter, Ferse fest in der Bindung – das grenzt Ski Alpin klar von den anderen drei Ski-Disziplinen ab.

4. DAS KNIE IST DER SCHWACHPUNKT Wichtigkeit: Hoch

- Kreuzband im Fokus:** Das Knie ist bei rund einem Drittel aller Skiverletzungen betroffen, das Kreuzband bei etwa der Hälfte der ernsteren Fälle.
- Bindung jährlich prüfen:** Auslösewert an Gewicht, Niveau und Verschleiß jede Saison neu einstellen lassen – die günstigste Verletzungsprävention.
- Vorsaisonal stabilisieren:** Sechs bis acht Wochen vor Saisonstart einbeinige Stabilitätsübungen einbauen – das Knie mag Vorbereitung.
- Müde Beine sind das Risiko:** Die letzte Abfahrt ist selten die richtige für den steilsten Hang – Ermüdung ist ein Hauptfaktor bei Kniestürzen.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN Wichtigkeit: Hoch

FAKTOR 1: ZENTRIERT BLEIBEN, AUCH IM TEMPO Wichtigkeit: Hoch



Konzept: Hohes Tempo und starke Aufkantung ziehen dich leichter in die Rücklage als im ruhigen Schneepflug – genau dort kostet das am meisten Kontrolle.

Tipp: Schienbein aktiv gegen die Schuhzunge drücken, besonders am Kurvenausgang bei hohem Tempo – zentrale Position schlägt Kantenwinkel.

FAKTOR 2: DER AUSSENSKI FÜHRT Wichtigkeit: Hoch

Konzept: Wer das Gewicht mittig auf beiden Ski hält, führt keinen von beiden richtig – der Außenski muss die Kurve tragen.

Tipp: Belaste bewusst den kurvenäußeren Ski und lass den Innenski entspannt mitlaufen, statt ihn aktiv zu steuern.

FAKTOR 3: KANTE SCHNEIDET, SIE RUTSCHT NICHT Wichtigkeit: Mittel

Konzept: Zaghaftes Halb-Aufkanten lässt dich rutschen – moderne taillierte Ski ziehen den Bogen nur bei konsequenter Kante von selbst.

Tipp: Kante früh im Schwung entschlossen aufstellen und bis zum fließenden Kantenwechsel halten – nicht am Kurvenende öffnen.



PRO-TIPP: Film deinen Schwung einmal im Monat von hinten und achte nur auf eins: bleibt die Kante bis zum nächsten Kantenwechsel stehen? Carven ist kein Gefühl, das irgendwann kommt – es ist eine Entscheidung, die du in jeder Kurve neu triffst.