



FREESTYLE-SKI CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Twin-Tips und Schutzausrüstung, sichere erste Sprünge am Kicker und die Park-SMART-Regeln.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Twin-Tip-Ski	Hoch	Beidseitig aufgebogene Enden, zentralere Bindung – die Basis fürs Switch-Fahren.
Helm Klasse A	Hoch	EN 1077 Klasse A deckt mehr Kopfbereiche ab und hält doppelt so hoher Aufprallkraft stand wie Klasse B.
Rückenprotektor	Hoch	EN 1621-2 ist im Park Grundausstattung – Rückenstürze an Rails und Boxen sind häufig.
Flex-Wahl	Mittel	Weicherer Flex für den Einstieg, steiferer All-Mountain-Twin-Tip für mehr Tempo und Größe.

2. DAS PARK-SMART-SYSTEM

Wichtigkeit: **Hoch**

SO BLEIBT DER PARK SICHER

- Start Small:** Immer bei der kleinsten Feature-Größe anfangen und erst bei sicherem Gefühl steigern.
- Make a Plan:** Jedes Feature vorher von der Seite anschauen: Anfahrt, Absprungpunkt und Landung – nie blind fahren.
- Respect:** Ein Feature immer nacheinander fahren, nie gleichzeitig, nicht vordrängen – und die Landezone wirklich freihalten.
- Gesperrtes meiden:** Mit Kreuz oder Absperrband markierte Features nie befahren – die Landung ist meist nicht vorbereitet.

3. SECHS DISZIPLINEN, EIN EINSTIEG

Wichtigkeit: **Mittel**

- Style statt Zeit:** Bewertung nach Ausführung und Kreativität, nicht nach Tempo – das trennt Freestyle klar von Ski Alpin.
- Sechs Teildisziplinen:** Von Moguls über Slopestyle bis Big Air – für den Einstieg zählen vor allem Slopestyle-Elemente im Park.
- Klein starten im Park:** Features sind von XS bis XL markiert – immer bei der kleinsten Größe anfangen, nie beim ersten Versuch pushen. Selbst kleine Tricks brauchen Dutzende Wiederholungen, bis Timing und Balance automatisch laufen.

4. DIE 4 BASIS-GRABS

Wichtigkeit: **Niedrig**

GRAB	SCHWIERIGKEIT	AUSFÜHRUNG
Safety	Einfach	Äußere Hand greift äußeren Ski – der natürlichste Einstieg.
Mute	Mittel	Kreuzgriff zum vorderen Ski, aktiv nah an den Körper ziehen.
Tail	Mittel	Greift das Skiende hinten – einfacher als Japan.
Japan	Hoch	Angewinkeltes Bein macht den Griff anspruchsvoller als die anderen drei.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

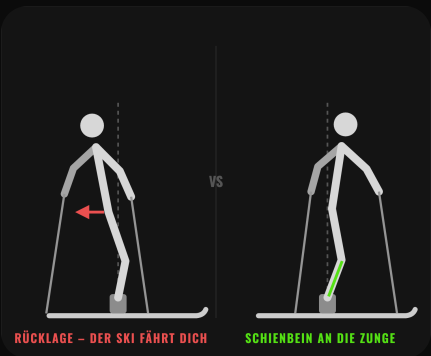
FAKTOR 1: TEMPO ENTSCHIEDET, NICHT MUT

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Am Kicker entscheidet die richtige Geschwindigkeit mehr über die Landung als Mut oder Kraft – zu schnell und zu langsam sind beide riskant.
Tipp: Erst ohne Sprung Anfahrt und Linie kennenlernen, dann das Tempo in kleinen Schritten kalibrieren, bis die Landung mittig sitzt.

FAKTOR 2: GEWICHT ÜBER DER SKIMITTE

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Ein Rücklehnen beim Absprung wirft dich sofort aus der Balance – dieselbe Rücklage, die dich auf der Piste ausbremst, kippt dich in der Luft.
Tipp: Schienbein aktiv gegen die Schuhzunge drücken und die Pop-Position halten: Gewicht zentral über der Skimitte am Absprung.

FAKTOR 3: MIT DEM SKIENDE ZUERST LANDEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Flach oder mit der Spitze zuerst zu landen, schickt den vollen Stoß ungebremst durch die Knie.
Tipp: Skiende zuerst aufsetzen, dann die Knie beugen – das federt den Aufprall automatisch ab und richtet die Ski in Fahrtrichtung aus.



PRO-TIPP: Übe jeden neuen Trick zuerst am Trampolin oder Airbag, bevor er auf Schnee landet – Timing und Balance dürfen dort hundertmal danebengehen, ohne dass es wehtut. Auf der Piste zählt dann nur noch die Wiederholung, nicht das Risiko.