



SKIFAHREN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Ausrüstung, Grundposition und Pisten-Basics für kontrollierte erste Schwünge.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Ski	Hoch	Für Anfänger etwa bis zum Kinn – kürzere Ski sind drehfreudig und leichter zu kontrollieren.
Skischuhe	Hoch	Bequem und ohne Druckstellen – sie übertragen jede Bewegung direkt auf den Ski.
Helm & Brille	Hoch	Gut sitzender Helm plus Skibrille – nicht verhandelbar.
Bekleidung	Mittel	Zwiebelprinzip: mehrere Schichten statt einer dicken Jacke.

2. SICHERHEIT AUF DER PISTE

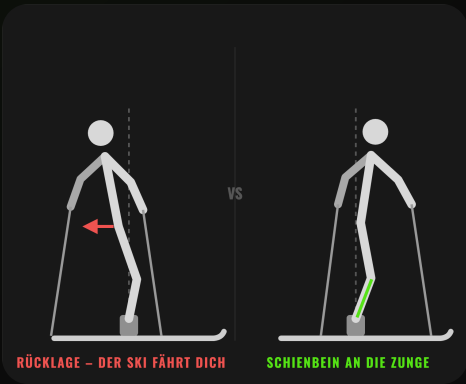
Wichtigkeit: **Hoch**

-  **FIS-Regeln:** Auf Sicht fahren, Tempo an Können und Verhältnisse anpassen – der Vordere hat Vorrang.
-  **Aufwärmen:** Vor der ersten Abfahrt Muskeln aktivieren – senkt das Verletzungsrisiko drastisch.
-  **Pausen-Signal:** Brennende Oberschenkel = sofort Pause. Ermüdung ist die Hauptursache für Stürze.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: SCHIENBEIN AN DIE ZUNGE

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Die Rückenlage ist der gefährlichste Anfängerfehler – der Ski fährt dich, nicht du ihn.

Tipp: Sprung-, Knie- und Hüftgelenk leicht beugen und die Schienbeine aktiv gegen die Schuhzunge drücken.

FAKTOR 2: SCHNEEFLOG BEHERRSCHEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ohne verlässliche Bremse wird jeder Hang zum Risiko.

Tipp: Skispitzen zusammen, Skienden nach außen drücken („Pizza“) – Tempo dosieren, bevor es schnell wird.

FAKTOR 3: BLICK IN FAHRTRICHTUNG

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Wer auf die Skispitzen schaut, verliert Balance und übersieht Hindernisse.

Tipp: Blick nach vorn, Arme ruhig und leicht angewinkelt vor dem Körper – nicht rudern.



PRO-TIPP: Der Schienbein-Check ist dein Autopilot: Spürst du Druck an der Schuhzunge, stehst du zentral. Spürst du die Wade, bist du in Rückenlage – korrigiere, bevor die Piste es tut.

4. ERSTE SCHRITTE

Wichtigkeit: **Mittel**

BEVOR ES AUF DIE PISTE GEHT

-  **Ein Ski zuerst:** Mit nur einem angeschnallten Ski ans Gleiten gewöhnen (Rollerfahren), dann beide anziehen.
-  **Bergauf-Technik:** Treppen- und Grätenschritt beherrschen – so steigst du kurze Hänge ohne Zurückrutschen hoch.
-  **Erst die Ebene:** Material im Flachen kennenlernen, bevor du die erste Abfahrt wagst.

5. PISTEN-FARBEN

Wichtigkeit: **Mittel**

FARBE	LEVEL	MERKMAL
Blau	Einstieg	Flach und breit – hier lernst und festigst du.
Rot	Fortgeschritten	Steiler und schneller – erst mit sicherem Schwung.
Schwarz	Könnern	Steil, oft eisig oder buckelig – kein Ort für Experimente.