|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Die Spitzkehre**

|  |  |
| --- | --- |
| Der Skiaufstieg wird für die meisten Tourengeher zur Plage, sobald sich das Gelände aufsteilt. Richtungsänderungen sind dann nur mehr mit Hilfe einer Spitzkehre möglich. Ist der Wendepunkt in steilem Gelände oder behindert Neuschnee das Umsetzen der Skier, kommen die ulkigsten Verrenkungen zustande. Schließlich ist man froh, nicht nach hinten gekippt zu sein. Der Gehrhythmus ist jedenfalls unterbrochen. | http://www.dav-teisendorf.de/alhet/alheb20502.gif |
| Das muss nicht sein! Warum die Ski auf der Bergseite hochheben und dort hängenbleiben, wenn hinter einem genug Platz ist? Seit Jahren wende ich nur noch die nachfolgend beschriebene Spitzkehre ähnlich der im DAV-Lehrbuch beschriebenen „Kickkehre“ an. Sie läuft folgendermaßen ab: |
| Ich gehe zunächst so weit hoch, dass ich mich mit den Skibindungen oberhalb der neuen Spur befinde. Jetzt ziehe ich den Bergski zurück, bis die Skispitze neben dem Skischuh ist. Dort muss der Drehpunkt sein.Winkle ich das Knie ab, hebe ich zugleich das Skiende und ich kann es hinter mir so weit drehen,......  | http://www.dav-teisendorf.de/alhet/alheb20503.gif |
| ...... dass der Bergski in die neue Spur (Richtung) gesetzt werden kann. Damit die Skispitze nicht gräbt, empfiehlt der DAV, mit der Ferse dem Ski einen "Kick" zu geben. Dies muß aber nicht sein. | http://www.dav-teisendorf.de/alhet/alheb20504.gif |
| Den anderen Ski ziehe ich nun, nachdem ich mich mit diesem Fuß abgestoßen habe, wieder mit der Skispitze zum Skischuh (wieder der Drehpunkt). | http://www.dav-teisendorf.de/alhet/alheb20505.gif |
| Gleichzeitig hebe ich wie vorher beim ersten Ski die Ferse und somit das Skiende, drehe es parallel zum ersten Ski..... | http://www.dav-teisendorf.de/alhet/alheb20506.gif |
| .... und lasse den Fuß zum ersten Schritt in der neuen Richtung nach vorne fallen. | http://www.dav-teisendorf.de/alhet/alheb20507.gif |
| Mit den Stöcken kann ich mich bei dieser Spitzkehre bequem bergseitig abstützen, sie behindern nicht das Umsetzen der Skier. Der Gehrhythmus ist bei meiner Kehre kaum gestört. Eigentlich unklug von mir, sie vorzustellen. Mit ihr habe ich bisher in Steilstufen meinen Vorsprung vor den anderen gewonnen, den ich anschließend verbummeln konnte. Damit wird wohl jetzt Schluss sein!Für die Zeit der Umstellung eine Gedankenstütze: Bei der normalen Spitzkehre schwenke ich die Ski bergseitig in einem weiten Bogen um das Standbein herum, die Skispitzen beschreiben dabei fast einen Halbkreis, der Drehpunkt ist das jeweilige Skiende. Bei meiner Spitzkehre ist der Drehpunkt die jeweilige Skispitze, den Halbkreis beschreibt das Skiende hinter mir auf der Talseite. |

 |

 |
|  |