



Marie Stenmalm, Leiterin der SkiStar-Skischule

30.01.2020 08:00 CET

## Zehn Tipps für alle, die zum ersten Mal auf der Piste stehen

Jeder war einmal ein Anfänger und erinnert sich noch gut an das Kribbeln im Bauch, diese Mischung aus Angst und Vorfreude. Marie Stenmalm, Skilehrerin und Mutter zweier Kinder, ist für die SkiStar-Skischule in Sälen verantwortlich und hat tausende Erwachsene und Kinder bei ihren ersten Schwüngen begleitet. Mit ihren 23 Jahren Erfahrung als Skilehrerin verrät Marie hier ihre besten Tipps für einen erfolgreichen Start – und ist davon überzeugt, dass jeder das Skifahren lernen kann.

-Viele glauben, dass es schwierig ist, Skifahren zu lernen, meine Erfahrung hat mich aber gelehrt, dass jeder es schaffen kann. „Skifahren ist ein Sport, den alle gemeinsam, unabhängig vom Leistungsstand, ausüben können. Es empfiehlt sich, dem eigenen Können entsprechende Pisten zu wählen, deren Schwierigkeitsgrad man sich zutraut“, sagt **Marie Stenmalm**, Leiterin der SkiStar-Skischule in Sälen.

### **Zehn Tipps für Skianfänger:**

- Beginnen Sie auf sehr flachen Hängen: Schnallen Sie die Skier an und fahren Sie ein wenig hin und her. Versuchen Sie, vorsichtig zu gleiten, nur um ein Gefühl dafür zu bekommen.
- Üben Sie den Schneepflug: Formen Sie die Skier wie ein „V“, wobei die Skispitzen zueinander zeigen. Mit dieser Skistellung können Sie bremsen und Ihr Tempo regulieren.
- Die erste Liftfahrt auf den Berg: Suchen Sie sich die einfachste Piste aus und steigen Sie am ersten Ausstieg aus. Bitten Sie gerne das Liftpersonal um Hilfe! Blicken Sie während der gesamten Liftfahrt gerade aus, und versuchen Sie die Skier ungefähr schulterbreit auseinanderzuhalten, so halten Sie am besten das Gleichgewicht.
- Denken Sie daran, dass die Skier mit den Füßen gesteuert werden: Indem Sie mit den Zehen in die gewünschte Richtung zeigen, können Sie die Richtung der Skier beeinflussen und damit beginnen, das Lenken und Gleiten zu üben. Verlagern Sie den Schwerpunkt auf einen Fuß, und Sie werden sehen, wie Sie die Skier zu steuern beginnen. Wenn Sie sich nach rechts neigen, gleiten Sie nach links, und umgekehrt.
- Versuchen Sie, mittig auf dem Fuß zu stehen – so erhalten Sie die beste Balance.
- Die Skistöcke benötigt man anfangs häufig gar nicht, sie sind nur ein weiterer Punkt, an den man denken muss.
- Übung macht den Meister! Es dauert seine Zeit, etwas Neues zu

lernen, aber je mehr Sie üben, desto besser werden Sie.

- Gehen Sie es ruhig an und entspannen Sie sich. Häufig ist man zu verkrampft, wodurch alles viel mühsamer wird.
- Vergessen Sie nicht, Pausen einzulegen! Skifahren ist ein gutes Training, das auch erfordert, dass man sich ausruht. Die frische Bergluft und Bewegung lassen das Lunchpaket noch besser schmecken.
- Der beste Weg, um noch besser auf der Piste zu werden, ist, Skiunterricht zu nehmen

*Einige einfache Ratschläge für alle mit Kindern ohne Skierfahrung:*

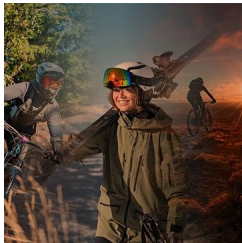
- Suchen Sie vor dem Skifahren die Toiletten auf
- Kleiden Sie die Kinder dem Wetter entsprechend
- Denken Sie daran, dass Skifahren Spaß machen soll und versuchen Sie nicht, etwas zu erzwingen – geben Sie Ihrem Kind die Zeit, die es braucht.
- Kleinere Kinder zwischen drei und fünf Jahren benötigen mehr Zeit.

---

*SkiStar AB (publ) ist an der Nasdaq Stockholm (Schweden), Mid Cap-Segment, notiert. Die Gruppe besitzt und betreibt alpine Ski-Destinationen in Sälen, Åre, Vemdalen und Hammarbybacken (Stockholm) in Schweden, Hemsedal und Trysil in Norwegen sowie St. Johann in Tirol in Österreich. Der Marktanteil in Schweden beträgt 50%, 30% in Norwegen und insgesamt 41% in Skandinavien. Das Kerngeschäft ist der alpine Skisport mit dem gesamten Ski-Erlebnis der Gäste. Die Geschäftstätigkeit ist in zwei Segmente unterteilt: der Betrieb von Skianlagen sowie die Immobilienentwicklung und -verwertung.*

*Bilder und Videos vom Presseraum SkiStar sind frei zur Veröffentlichung, ebenso die Informationen über SkiStar und dessen Ziele und Produkte.*

## Kontaktpersonen



### **SkiStar Presseservice (Nur Notfälle)**

Pressekontakt

[press@skistar.com](mailto:press@skistar.com)

+46 10 810 96 26