

## Kursklassen Alpin

Kursklasse	Lernziel	Voraussetzung
<b>Einsteiger</b>		
<b>1a</b>	<b>Bewältige Deine erste Abfahrt</b> - Lerne deine Ausrüstung kennen - Bewege dich in der Ebene und steige mit Ski bergauf - Fahre parallel bergab und bremsen im Pflug - Stehe nach einem Sturz auf	mind. 4 Jahre alt ✓ im Kindergarten ✓
<b>1b</b>	- Lerne unterschiedliche Liftanlagen kennen und benutzen - Fahre deine ersten (Pflug-)Kurven - Verbinde deine Kurven - Lerne erste FIS-Regeln kennen	<b>1a</b> ✓
<b>Fortgeschrittene</b>		
<b>Fahre parallele Kurven in einfachem Gelände</b>		
<b>2a</b>	- Fahre zwischen den Pflugkurven in paralleler Skistellung - Fahre auf blauen Pisten zunehmend mit parallel offener Skistellung - Lerne jederzeit anzuhalten und das Tempo kontrollieren - Lerne die FIS-Regeln kennen und anwenden	<b>1b</b> ✓
<b>2b</b>	- Fahre auf blauen Pisten durchgehend parallel - Lerne die Geschwindigkeit und Fahrspur zu verändern/anzupassen - Fahre auf blauen Pisten rhythmisch und fließend, bewältige rote Pisten - Schlittschuhschritte, Stockeinsatz, Seitrutschen, ...	<b>2a</b> ✓
<b>Köner</b>		
<b>Fahre sportlich und souverän</b>		
<b>3a</b>	- Fahre in mäßig steilem Gelände (rote Piste) nahezu parallel - Verringere das Rutschen und fahre mehr auf der Kante - Initiere deine Bewegungen erkennbar aus den Beinen heraus - Fahre in kürzeren Radien und setze den Stock als Rhythmushilfe ein	<b>2b</b> ✓
<b>3b</b>	- Fahre alle roten Pisten parallel in unterschiedlichen Radien - Fahre sicher auf harten und eisigen Pisten - Belaste zunehmend den Außenski (Außenski gibt den Ton an) - Bewege dich zum Kurvenwechsel nach vorn in die neue Kurve	<b>3a</b> ✓
<b>Experte</b>		
<b>Fahre variabel und sicher in jedem Gelände</b>		
<b>4a</b>	- Fahre sicher in steilem Gelände (schwarze Piste) - Fahre in sportlichem Tempo - Fahre mit großem Kantwinkel und früher Belastung des Außenskis - Fahre mit deutlichem Oberkörperausgleich	<b>3b</b> ✓
<b>4b</b>	- Fahre in Buckelpisten mit Ausgleichstechnik - Fahre in schwierigen Gelände und Schneebedingungen (Tiefschnee, Harsch, unpräparierte Pisten, ...) , Fun-Park, ... - Variiere deine Spuranlage und spiele mit den Möglichkeiten	<b>4a</b> ✓
<b>Aspirant</b>		
<b>Vorbereitung auf die Skilehrerausbildung</b>		
<b>5</b>	- Kenne die Stationen auf dem Weg zum Skilehrer - Perfektioniere dein persönliches Fahrkönnen - Lerne/verfestige die Grundbegriffe der Skitechnik - Demonstrationenkönnen für 1. Ausbildungsstufe	<b>4a/b</b> ✓ mind. 13 Jahre alt ✓ Empfehlung durch Skilehrer(in) ✓

## Kursklassen Snowboard

Kursklasse	Lernziel	Voraussetzung
<b>Einsteiger</b>		
<b>1</b>	- Fahre Kurven auf einfachen (blauen) Pisten - Lerne bremsen - Lerne unterschiedliche Liftanlagen kennen und benutzen - Lerne die FIS-Regeln kennen und anwenden	mind. 6 Jahre alt ✓
<b>Fortgeschrittene</b>		
<b>2</b>		
<b>2</b>	- Fahre flüssige Kurven auf mittelschweren (roten) Pisten - Lerne jederzeit anzuhalten und das Tempo kontrollieren - Lerne erste Freestyletricks (z.B. Tail- & Nosepress, basic Jumps, ...) auf der Piste und im Funpark	<b>1</b> ✓
<b>Köner</b>		
<b>3</b>		
<b>3</b>	- Fahre sportliche Kurven auf mittelschweren (roten) Pisten - Lerne sicheres Kurvenfahren auf schweren (schwarzen) Pisten - Erweitere dein Freestylekönnen (z.B. 180s, Slides, Shifty, ...) auf der Piste und im Funpark	<b>2</b> ✓
<b>Experte</b>		
<b>4</b>		
<b>4</b>	- Fahre sportliche Kurven auf allen Pisten - Lerne kombinierte Freestyletricks auf der Piste und im Funpark - Erhalte individuelles Coaching	<b>3</b> ✓
<b>Aspirant</b>		
<b>Vorbereitung auf die Snowboardlehrerausbildung</b>		
<b>5</b>	- Kenne die Stationen auf dem Weg zum Snowboardlehrer - Perfektioniere dein persönliches Fahrkönnen - Lerne/verfestige die Grundbegriffe der Snowboardtechnik - Demonstrationenkönnen für 1. Ausbildungsstufe	<b>4</b> ✓ mind. 13 Jahre alt ✓ Empfehlung durch Snowboardlehrer(in) ✓