

Anfänger 1 Schneemann

Lerninhalte:

1. Schnee und Skigewöhnung
2. Bewegungen in der Ebene
3. Aufsteigen im Gräten- und Treppenschritt
4. Gleiten und Bremsen im Pflug
5. Erstes Lift fahren

Kursziel:

- Gleiten und Bremsen im Pflug

Anfänger 2 Bambini

Lerninhalte:

1. Gleiten und Bremsen im Pflug
2. Rhythmisches Aneinanderreihen von Pflugkurven
3. Sicheres Anhalten
4. Geradeausfahren in paralleler Skistellung

Kursziel:

- Sicheres Gleiten und Bremsen

Fortgeschrittene 1 F1

Lerninhalte:

1. Rhythmisches Aneinanderreihen von Pflugkurven
2. Pflugkurven mit Belastungswechsel
3. Geradeausfahren in paralleler Skistellung
4. Erstes Kurvenfahren in paralleler Skistellung

Kursziel:

- Sichere Nutzung v. Liftanlagen
- Fahren auf einfachen blauen Pisten

Fortgeschrittene 2 F2

Lerninhalte:

1. Kurvenfahren in paralleler Skistellung
2. Schrägfahren und Seitrutschen
3. Rhythmisches Aneinanderreihen von Kurven in paralleler Skistellung
4. Sicheres Anhalten

Kursziel:

- Zügiges Abfahren auf allen blauen Pisten

Fortgeschrittene 3 F3

Lerninhalte:

1. Rhythmisches Kurvenfahren in paralleler Skistellung
2. Hinzunahme des Stockeinsatzes
3. Springen über kleine Buckel, erste Pistentricks
4. Variable Spuranlage in unterschiedlichen blauen Gelände und Tempo

Kursziel:

- Fahren in paralleler Skistellung

Race und Fun 1 RF1

Lerninhalte:

1. Paralleles Kurvenfahren mit variabler Spuranlage
2. Position auf dem Ski erarbeiten und stabilisieren
3. Verbesserung des Stockeinsatzes
4. Fahren über Wellen, Mulden u. Schanzen, Easy Fun Park
5. Erstes Tiefschnee fahren

Kursziel:

- Sicheres paralleles u. rhythmisches Kurvenfahren

Race und Fun 2 RF2

Lerninhalte:

1. Sicheres paralleles und rhythmisches Kurvenfahren
2. Position auf dem Ski stabilisieren und sichern
3. Kurvensteuern verbessern
4. Kurvenwechsel verbessern
5. Tiefschnee fahren
6. Fahren im Steilhang u. auf eisigen Pisten

Kursziel:

- Abfahren auf **allen** Pisten
- Sicheres parall. u. rhyth. fahren

