

# Kursbeschreibungen



## Anfänger Kinder

Ich bin noch nie auf alpinen Skiern gestanden bzw. habe ich es bisher ein paar Mal ausprobiert. Ich bin ein Anfänger.

Inhalt:

- Spielerisches Kennenlernen der Ausrüstung
- Erlernen des selbständigen Anlegens der Ausrüstung
- Bewegung in der Ebene mit Ski
- Erlernen des Pfluges
- Erste Schussfahrten
- Bremsen
- Erste Richtungswechsel im Plug
- Erste Liftfahrten mit dem Tellerlift

## F1 – Fortgeschrittene Kinder 1

Anfänger war einmal. Ich kann schon Tellerlift und Seillift fahren und mit meinen Pflugkurven meistere ich einfaches Gelände sicher.

Inhalt:

- Aneinanderreihen von mehreren Pflugkurven
- Verbesserung der Pflugkurven
- Sicheres Pflug-Fahren auf blauen Pisten
- Schlepplift und Sessellift fahren
- Erste Ausflüge über kleinere Buckel
- Pistenregeln erlernen und beachten



## F2 - Fortgeschrittene Kinder 2

Wenn es ein kleines bisschen steiler wird, haben meine Pflugkurven noch keinen guten Rhythmus. Das Bremsen gelingt mir inzwischen jedoch ganz gut.

Inhalt:

- Erste Schritte Richtung parallelem Skifahren
- Rhythmisches Fahren
- Herantasten an rote Pisten
- Tempokontrolle
- Erste Versuche im Funpark (Schanzen, Wellenbahn)

## F3 - Fortgeschrittene Kinder 3

Meinen Pflug benötige ich schon viel weniger, jedoch komme ich beim parallelen Fahren noch nicht ganz um die Kurve und werde gerne schneller. Angst habe ich vor keinem Lift mehr und komme auch jede Piste herunter.

Inhalt:

- Pflugstellung abbauen
- Paralleles Skifahren in der Querfahrt
- Tempokontrolle
- Gedriftete Schwünge

## F4 - Fortgeschrittene Kinder 4

Inzwischen bin ich schon sehr schnell. Den Pflug brauche ich höchstens, wenn es sehr steil ist. Ich habe keine Angst mehr, vor schwarzen Pisten und auch nicht vor Buckel. Noch mehr Sicherheit beim Parallelen fahren wäre gut.

Inhalt:

- Pflugstellung auch in steilerem Gelände abbauen
- Rhythmisches fahren auch auf roten Pisten
- Erste Versuche zum Kurzsprung
- Paralleles Skifahren verbessern/ausbauen
- Erlernen der Carving-Technik

## F5 - Fortgeschrittene Kinder 5

Ich bin ein guter Skifahrer. Einwandfrei ist meine Technik noch nicht, daher freue ich mich auf einen Feinschliff.

Inhalt:

- Gedriftete Schwünge auf allen Pisten
- Kurzschwünge im steilen Gelände
- Verbessern der Carving-Technik

## Fun Kurs

Der Skikurs ist mir inzwischen zu langweilig. Ich möchte noch sportlich sicherer fahren, aber am meisten möchte ich mich in Buckelpisten und auf Sprungschanzen verbessern.

Inhalt:

- Funpark
- Buckelpiste
- Tiefschnee
- Waldfahrten
- Fun fun fun...





## EA – Erwachsene Anfänger

Ich hatte noch nie Ski an den Füßen bzw. ist es bereits sehr lange her. Ich möchte langsam und sicher herangeführt werden.

Inhalt:

- Material (wieder-)kennenlernen
- Bewegung in der Ebene
- Bremsen im Pflug
- Schuss-Fahren
- Gezieltes Bremsen
- Teller- und Schlepliffahren
- Erste Pflugkurven im leichten Gefälle

## EF – Erwachsene Fortgeschrittene

Mit dem Skifahren funktioniert es ganz gut. Gerne würde ich meine Technik noch verbessern und wäre mir noch sicherer in jedem Gelände. Ich freue mich auf eine gesellige Gruppe.

Inhalt:

- Verbessern der eigenen Skitechnik
- Pflugkurven abbauen
- Hinführen zum Parallelem Skifahren
- Paralleles Skifahren verbessern
- Carving-Technik erlernen
- Kurzschwünge erlernen
- Alle Pisten sicher fahren

## SBA – Snowboard Anfänger

Ich bin noch nie auf einem Snowboard gestanden bzw. habe es ein zwei Mal ausprobiert. Ich bin ein Anfänger.

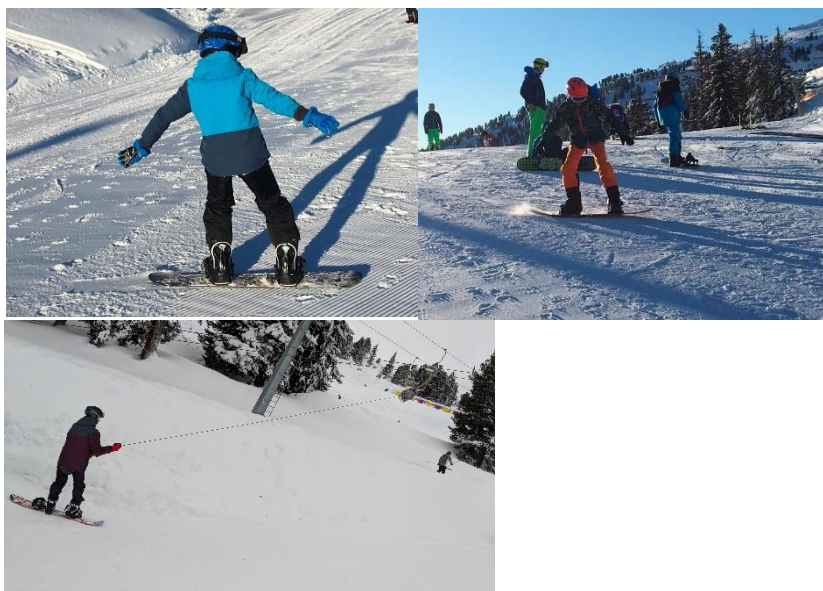
Ziel: Erstes und sicheres Handling mit dem Board, Anhalten und Bremsen. Sicheres Bewältigen von einfachen Pisten und erste Abstecher in den Fun-Park.

Praxiswissen:

Material, Gelände und Sicherheit. Sicheres Benutzen von Liftanlagen und sicheres Verhalten im Park

Kursinhalte:

- Erstes Hüpfen aus dem Gleiten
- Bremsen und Anhalten
- Erstes Gleiten
- Bewegen im ebenen Gelände und leicht geneigten Hängen
- Kurvenfahren erlernen und festigen
- Seit-/Schrägrutschen bzw. -fahren in alle Richtungen
- Springen über kleine Buckel bzw. Schanzen
- Erstes Sliden über einfache Boxen im Park
- Kurvenfahren mit ersten Freestyle-Elementen



## SBF – Snowboard Fortgeschrittene

Ich habe den ersten Kurs bereits belegt oder meistere bereits die Frontside- und die Backside- Kurven spielerisch.

Ziel: Sicheres Bewältigen von jedem Gelände und Park.

Praxiswissen: Sicheres Verhalten auf den Pisten (FIS-Regeln).  
Fahreigenschaften und ihre Auswirkungen. Gelände-, Park und  
Risikomanagement

Kursinhalte:

- Springen über größere Schanzen
- Geschnittenes Kurvenfahren (Carven)
- Situativ angepasstes Kurvenfahren
- Slide-Tricks auf Boxen
- Schneller Kurvenwechsel und hochwertige Kurvensteuerung
- Kurvenfahren mit Freestyle-Elemente
- Switch-Fahren (Fakie)

