



KURSSTUFEN SKI

KURSSTUFEN SKI

Kursstufe Ski	Was muss ich können?	Was erwartet mich?
Stufe 1	Nichts!	Wir gewöhnen uns an unsere Ausrüstung, lernen verschiedene Aufstiegsarten, das Wenden auf Ski und natürlich Schuss fahren. Dann kommen erste Richtungsänderungen, Pflugbögen und dann die ersten Schleplifffahrten.
Stufe 2	Ich kann Schlepliff fahren, Pflugbögen fahren auf einfachen Abfahrten und anhalten.	Wir lernen unsere Pflugstellung langsam abzubauen, Sessellift zu fahren und rhythmisch zu schwingen. Mit unserer Technik meistern wir auch schon etwas schwierigere Abfahrten und überstehen auch länger Schleplifffahrten.
Stufe 3	Ich kann einigermaßen mit paralleler Skiführung schwingen. Längere und etwas steilere Abfahrten packe ich locker.	Wir verbessern unsere Technik so, dass wir beim Schwung nicht viel rutschen, sondern mehr auf der Kante fahren. Unsere Schwünge werden immer kürzer und parallel und Abfahrten immer länger und steiler. Wenn der Schnee mal ungespurt ist, bringt uns das nicht aus der Ruhe.
Stufe 4	Parallelschwünge sind kein Problem. Verschiedene Schneeverhältnisse bewältige ich einigermaßen.	Wir feilen an unserer Technik vom Carven bis zum Kurzsprung. Verschiedene Schneeverhältnisse werden unsere neue Leidenschaft. Mit unserem sportlichen Fahrstil kommen wir sowohl im Funpark als auch im Stangenwald ganz gut zurecht.
Stufe 5	Steile Hänge sicher auf der Kante fahren. Eis, Harsch und Tiefschnee bringen mich nicht aus der Ruhe. Mein Ziel ist es selber einmal Skiunterricht zu geben und eine Skilehrerausbildung zu machen.	Wir fahren in jedem Gelände und schwierige Verhältnisse sind für uns kein Hindernis mehr, sondern eine Herausforderung. Wir lernen verschiedene Schwungformen zu demonstrieren und bekommen Einblicke in Methodik, Technik und den Umgang mit einer Gruppe.

KURSSTUFEN SNOWBOARD



Kursstufe Snowboard	Was muss ich können?	Was erwartet mich?
Stufe 1	Nichts!	Wir gewöhnen uns ans Gerät, lernen Fallen und Aufstehen und fahren erste Kurven.
Stufe 2	Ich kann erste Kurven fahren und anhalten auf einfachen Abfahrten.	Wir verfeinern unsere Kurventechnik bis zum flüssigen Fahren und bewältigen schon schwierigere Hänge.
Stufe 3	Sicheres Kurvenfahren auch in schwierigerem Gelände	Wir lernen Carven, das geschnittene Fahren von Schwüngen. Jumps werden natürlich auch mit eingebaut. Außerdem bekommt ihr die ultimativen Tipps rund ums Board.
Stufe 4	Beherrschung der Schwungtechniken und Tricks in einfachem und schwierigem Gelände. Eis, Harsch, Tiefschnee bringen mich nicht aus der Ruhe. Mein Ziel ist es selber einmal Snowboardunterricht zu geben.	Wir fahren in jedem Gelände und schwierige Verhältnisse sind für uns kein Hindernis mehr sondern, eine Herausforderung. Wir lernen verschiedene Schwungformen zu demonstrieren und bekommen Einblicke in Methodik, Technik und den Umgang mit einer Gruppe.

