

Einteilung des skifahrerischen Könnens:

Mit diesem Fragebogen können Sie abschätzen, welche Gruppe für Sie die richtige ist:

Anfänger

Voraussetzung: Anfänger

Teilkompetenzen (Dies lernen Sie in der Einsteigergruppe):

Sie kennen Ihre Ausrüstung:

- Umgang mit Ski, Skischuhe und Stöcken
- Ski transportieren
- In die Bindung einsteigen

Sie bewegen sich mit Ski und Skistöcken in der Ebene

- Stehen und gehen
- Vorwärts, rückwärts, seitwärts und im Kreis herum
- Mit Partner und Hilfsmittel

Sie steigen mit Ski bergauf

- Sicheres Aufsteigen im flachen Gelände
- Mit Unterstützung und Hilfsmittel

Sie fahren parallel bergab und bremsen im Pflug

- Gleiten in paralleler Skistellung
- Gleiten, Bremsen in Pflugstellung
- Aufstehen nach einem Sturz

Folgende Lifтанlagen sind Ihnen bekannt und Sie können sie benutzen

- Förderband
- Tellerlift
- Schlepplift
- Sessel.- und Gondelbahn

Sie können Ihre ersten Kurven

- Im Pflug nach rechts und links
- Sie verbinden Ihre Kurven in eine fließende Abfahrt
- Sie beginnen Ihre Kurve in paralleler Skistellung
- Sie beenden Ihre Kurve in paralleler Skistellung

Lernziel

Sie können Ihre ersten Abfahrten

Fortgeschrittene

Voraussetzung: Liftfahren, Kurvenfahren, sicheres Befahren von blauen Pisten, alpines Gelände!

Teilkompetenzen (Dies lernen sie in der Fortgeschrittenengruppe):

Sie fahren zwischen den Pflugkurven in paralleler Skistellung

- Rhythmische Pflugkurven fahren
- Vom Pflug zum parallelen Skifahren
- Sie erhöhen die Geschwindigkeit

Sie fahren im Kurvenverlauf zunehmend in paralleler Skistellung

- Sie fahren zunehmend im gesamten Kurvenverlauf parallel
- Sie fahren blaue und rote Pisten zunehmend parallel

Sie festigen und variieren das parallele Kurvenfahren

- Optimale parallele Skistellung im Kurvenverlauf
- Belastungswechsel und Außenskibelastung
- Sie passen Ihre Körperposition dem Kurvenverlauf an
- Sie fahren rhythmisch und fließend

Lernziel

Sie können parallele Kurven in einfachem Gelände fahren

Könner

Voraussetzung: Paralleles Skifahren auf blauen und roten Pisten

Teilkompetenzen (Dies lernen Sie in der Könnergruppe)

Sie fahren in mäßig steilem Gelände (rote Piste)

- Sie bewegen sich zum Kurvenwechsel nach vorne
- Sie regulieren Ihre Körperposition und gleichen mit dem Oberkörper aus
- Sie erhöhen den Kantwinkel

Sie setzen die Skikanten ein

- Sie verringern das Rutschen und fahren mehr auf der Kante

Sie fahren in kurzen Radien

- Sie verkürzen Ihre Kurven (Slalom)
- Der Außenski gibt den Ton an
- Sie fahren mit mehr Bewegung aus den Beinen
- Setze Deine Stöcke als Rhythmushilfe ein

Sie fahren genussvoll

- Sie fahren mehr und mehr rhythmisch in steiler werdendem Gelände
- Sie erhöhen Ihre Geschwindigkeit
- Sie finden Ihre erste Tiefschnee und Buckelabfahrt
- Sie fahren Ihre erste Formation
- Sie gehen mit Ihrer Gruppe genussvoll und sportlich Skifahren

Lernziel

Sie können sportlich und souverän fahren

Experten

Voraussetzung: Befahren von schwarzen Pisten, Paralleles Skifahren

Teilkompetenzen (Dies lernen Sie in der Expertengruppe):

Fahre in steilem Gelände

- Sie fahren in mittiger und bewegungsbereiter Position
- Kante entschlossen auf
- Sie fahren mit großem Kantwinkel und stärkerer Belastung des Außenskis

Sie fahren auf harten und eisigen Pisten

- Sie fahren mit großem Kantwinkel
- Sie belasten früh und durchgehend den Außenski
- Sie fahren mit deutlichem Oberkörperausgleich und regulieren die Körperposition

Sie fahren in buckligem und schwierigem Gelände

- Sie verbessern die Technik für Buckelpiste
- Sie verbessern die Technik im Tiefschnee

Lernziel

Sie fahren variabel und sicher in jedem Gelände