

Lieber Gast!

Um Dir einen qualifizierten Skiunterricht bieten zu können brauchen wir Deine Hilfe.

Wir haben für Dich die vier Stufen des Skiunterrichts beschrieben.

Bitte fülle die Felder aus und entscheide Dich dann für die richtige Gruppe.

## Einsteiger

### Teilkompetenzen (Dies lernst Du in der Einsteigergruppe)

- Ich kenne meine Ausrüstung:**  ja  nein
- Umgang mit Ski, Skischuhe und Stöcken
  - Ski transportieren
  - In die Bindung einsteigen
- Bewege mich mit Ski und Skistöcken in der Ebene**  ja  nein
- Stehen und gehen
  - Vorwärts, rückwärts, seitwärts und im Kreis herum
  - Mit Partner und Hilfsmittel
- Steige mit Ski bergauf**  ja  nein
- Sicheres Aufsteigen im flachen Gelände
  - Mit Unterstützung und Hilfsmittel
- Fahre parallel bergab und bremse im Pflug**  ja  nein
- Gleiten in paralleler Skistellung
  - Gleiten, Bremsen in Pflugstellung
  - Aufstehen nach einem Sturz
- Folgende Liftanlagen sind mir bekannt und ich kann sie benutzen**  ja  nein
- Förderband
  - Tellerlift
  - Schlepplift
  - Sessel.- und Gondelbahn
- Fahre meine ersten Kurven**  ja  nein
- Im Pflug nach rechts und links
  - Verbinde Deine Kurven in eine fließende Abfahrt

## Lernziel

Bewältige Deine ersten Abfahrten

## Fortgeschrittene

### Teilkompetenzen (Dies lernst Du in der Fortgeschrittenengruppe)

- Fahre zwischen den Pflugkurven in paralleler Skistellung**  ja  nein
- Rhythmische Pflugkurven fahren
  - Vom Pflug zum parallelen Skifahren
  - Erhöhe die Geschwindigkeit
- Fahre im Kurvenverlauf zunehmend in paralleler Skistellung**  ja  nein
- Beginne Deine Kurve in paralleler Skistellung
  - Beende Deine Kurve in paralleler Skistellung
  - Fahre zunehmend im gesamten Kurvenverlauf parallel
- Festige und variiere das parallele Kurvenfahren**  ja  nein
- Optimale parallele Skistellung im Kurvenverlauf
  - Belastungswechsel und Außenskibelastung
  - Passe Deine Körperposition dem Kurvenverlauf an
  - Fahr rhythmisch und fließend

## Lernziel

Fahre parallele Kurven in einfachem Gelände

**Könner** Teilkompetenzen (Dies lernst Du in der Könnergruppe)

- Fahre im mäßig steilem Gelände (rote Piste)**  ja  nein
- Bewege dich zum Kurvenwechsel nach vorne
  - Reguliere Deine Körperposition und gleiche mit dem Oberkörper aus
  - Erhöhe den Kantwinkel
- Setze die Skikanten ein**  ja  nein
- Verringere das Rutschen und fahre mehr auf der Kante
- Fahre in kurzen Radien**  ja  nein
- Verkürze Deine Kurven (Slalom)
  - Der Außenski gibt den Ton an
  - Fahre mit mehr Bewegung aus den Beinen
  - Setze Deine Stöcke als Rhythmushilfe ein
- Fahre genussvoll**  ja  nein
- Du fährst mehr und mehr rhythmisch in steiler werdendem Gelände
  - Du erhöhst Deine Geschwindigkeit
  - Du findest Deine erste Tiefschnee und Buckelabfahrt
  - Du fährst Deine erste Formation
  - Du gehst mit Deiner Gruppe genussvoll und sportlich Skifahren

**Lernziel** Fahre sportlich und souverän

**Experte** Teilkompetenz (Dies lernst Du in der Expertengruppe)

- Fahre in steilem Gelände**  ja  nein
- Fahre in mittlerer und bewegungsbereiter Position
  - Kante entschlossen auf
  - Fahre mit großem Kantwinkel und stärkerer Belastung des Außenskis
- Fahre auf harten und eisigen Pisten**  ja  nein
- Fahre mit großem Kantwinkel
  - Belaste früh und durchgehend den Außenski
  - Fahre mit deutlichem Oberkörperausgleich und reguliere die Körperposition
- Fahre in buckligem und schwierigem Gelände**  ja  nein
- Verbessere die Technik für Buckelpiste
  - Verbessere die Technik im Tiefschnee

**Lernziel** Fahre variabel und sicher in jedem Gelände