

Lieber Gast!

Um Ihnen einen qualifizierten Skiunterricht bieten zu können, brauchen wir Ihre Hilfe.

Wir haben für Sie die vier Stufen des Skiunterrichts beschrieben.

Bitte füllen Sie die Felder aus und entscheiden Sie sich dann für die richtige Gruppe.

Einsteiger

Teilkompetenzen (Dies lernen Sie in der Einsteigergruppe)

Sie kennen Ihre Ausrüstung:

ja nein

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

Sie bewegen sich mit Ski und Skistöcken in der Ebene

ja nein

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

Sie steigen mit Ski bergauf

ja nein

- Sicheres Aufsteigen im flachen Gelände
- Mit Unterstützung und Hilfsmittel

Sie fahren parallel bergab und bremsen im Pflug

ja nein

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

Folgende Liftanlagen sind Ihnen bekannt und Sie können sie benutzen

ja nein

- Förderband
- Tellerlift
- Schlepplift
- Sessel- und Gondelbahn

Sie können Ihre ersten Kurven

ja nein

- Im Pflug nach rechts und links
- Sie verbinden Ihre Kurven in eine fließende Abfahrt

Lernziel

Sie können Ihre ersten Abfahrten

Fortgeschrittene

Teilkompetenzen (Dies lernen Sie in der Fortgeschrittenengruppe)

Sie fahren zwischen den Pflugkurven in paralleler Skistellung

ja nein

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

Sie fahren im Kurvenverlauf zunehmend in paralleler Skistellung

ja nein

- Sie beginnen Ihre Kurve in paralleler Skistellung
- Sie beenden Ihre Kurve in paralleler Skistellung
- Sie fahren zunehmend im gesamten Kurvenverlauf parallel

Sie festigen und variieren das parallele Kurvenfahren

ja nein

- 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**Teilkompetenzen (Dies lernen Sie in der Könnergruppe)****Sie fahren in mäßig steilem Gelände (rote Piste)** ja nein

- 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 ja nein

- Sie verringern das Rutschen und fahren mehr auf der Kante

Sie fahren in kurzen Radien ja nein

- 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 ja nein

- 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

Experte**Teilkompetenz (Dies lernen Sie in der Expertengruppe)****Fahre in steilem Gelände** ja nein

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

Sie fahren auf harten und eisigen Pisten ja nein

- 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 ja nein

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

Lernziel

Sie fahren variabel und sicher in jedem Gelände