

LERNEBENEN SKI

GRÜN 1- Einsteiger/Anfänger*

Ziel: Sicheres Gleiten und Bremsen

Lerninhalte:

- **Ausrüstung kennenlernen, Bewegen in der Ebene**
- **Aufsteigen im Treppen- & Grätenschritt**
- **Geradeausfahren in paralleler Skistellung und stabiler Position**
- **Gleiten und Bremsen im Plug**
- **Erste Pflugkurven**

BLAU 2 - Fortgeschrittener*

Ziel: Sicheres Abfahren auf blauen Pisten

Lerninhalte:

- **Pflugkurven mit Belastungswechsel**
- **Rhythmisches Aneinanderreihen von Pflugkurven**
- **Schrägfahren und Seitwärtsrutschen**
- **Erstes Kurvebfahren in paralleler Skistellung**

ROT 3- Könnner*

Ziel: Sicheres, paralleles und rhythmisches Kurvenfahren

Lerninhalte:

- **Paralleles Kurvenfahren mit variabler Spurlage**
- **Position stabilisieren und sichern**
- **Kurvenwechsel verbessern - mit Stockeinsatz**
- **Kurvensteuerung verbessern**
- **Pistentricks, Wellen und Mulden fahren, Easy-Fun-Park**

Schwarz 4- Experte*

Ziel: Sicheres, ausgefreiftes Kurvenfahren bei unterschiedlichen hohen Anforderungen - jedes Gelände

Lerninhalte:

- **Souverän harte pisten beherrschen**
- **Souverän Steilhang fahren**
- **Souverän schnell und sportlich fahren**
- **Souverän Buckel bewältigen**

SKI AKTIV □ 50+ **

- **Eine Besonderheit ist der Aktiv 50+ Kurs für alle Umsteiger und Wiedereinsteiger der älteren Generation in den Skisport.**

****Max. 5-7 Teilnehmer/ Kurs**

**** Kurs findet nur bei einer min. TN-Anzahl statt**

LERNEBENEN SNOWBOARD

GRÜN 1- Einsteiger/Anfänger* - Kurstage I

Ziel: Ausrüstung kennlernen und sicheres Handling des Boards, Gewöhnung an das Snowboard, erstes Gleiten und Rutschen im flachen Gelände.

Lerninhalte:

- **Ausrüstung kennenlernen**
- **richtig Fallen und Aufstehen**

- **Brettgewöhnung**
- **Erstes Gleiten und Hüpfen, ersten Sliden**

- **Bremsen und Anhalten**
- **Rutschen in alle Richtungen**

BLAU 2 - Fortgeschrittener* - Kurstage I bis II

Ziel: Sicheres Abfahren auf blauen Pisten meistern. Wissen über sicheres Benutzen von Liftanlagen.

Lerninhalte:

- **Einleitung (Kurze Erklärung über erlerntes und der nächsten Schritte)**
- **Liftfahren**
- **Schrägfahren und Kurven zum Berg**
- **Kurvenfahren auf blauer Piste**
- **Kurvenfahren mit einfachen Freestyle- Elementen**
- **Erstes Springen über Bodenwellen und kleine Schanzen**

ROT 3- Könner* - Kurstage I bis II

Ziel: Sicheres, und variables Bewältigen von roten Pisten und unterschiedlichem Gelände sowie Easy Fun Parks.

Lerninhalte:

- **Variables Kurvenfahren mit verbesserter Steuerqualität**
- **Kurvenfahren mit erweiterten Freestyle- Elementen**
- **Unterschiedliches Gelände kennenlernen**
- **Easy Fun Park - Kicker springen**
- **Easy-Fun-Park - Boxenfahren**

Schwarz 4- Experte* - Kurstage I

Ziel: Sicheres und variables Kurvenfahren in jedem Gelände. Wissen über Gelände und Risikomanagement, Springen & Sliden im Fun Park.

Lerninhalte:

- **Qualitativ hochwertiges Kurvenfahren**
- **Souverän im steilen Gelände**
- **Souverän im buckligen Gelände**
- **Souverän im Tiefschnee**
- **Variationsreiche Kurven mit Freestyle- Elementen**
- **Freestyle- Straight Airs, Spins, Slides und Jibs im Park**

****Max. 4-6 Teilnehmer/ Kurs**

**** Kurs findet nur bei einer min. TN-Anzahl statt**