



# Levels

## SKI Kinder & Jugendliche

Level	Beschreibung
 Snowgarden	<b>Einsteiger*innen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erste Skikontakte</li> <li>• Bremsen lernen</li> </ul>
 Blue Prince/Princess	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bremsen</b> verbessern</li> <li>• erste Kurven lernen zu fahren</li> <li>• Prinzenland &amp; Trainerlift</li> </ul>
 Blue King/Queen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache blaue Pisten befahren</li> <li>• Pflugschwingen lernen</li> </ul>
 Blue Star	<ul style="list-style-type: none"> <li>• blaue Pisten sicher befahren</li> <li>• Pflugschwingen lernen</li> <li>• erste Tricks lernen</li> </ul>
 Red Prince/Princess	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rote Pisten befahren</li> <li>• parallel Fahren &amp; Bremsen lernen</li> </ul>
 Red King/Queen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• parallel auf roter Piste fahren</li> <li>• Kurzschwingen lernen</li> <li>• erste Tricks im Snowpark üben</li> </ul>
 Red Star	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurzschwung verbessern</li> <li>• Switchfahren parallel verbessern</li> <li>• Einbeinschwingen üben</li> </ul>
 Black Prince/Princess	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurzschwung mit Stockeinsatz meistern</li> <li>• Parallelschwingen Off-Piste üben</li> </ul>



## Freeride, Freestyle und Race

Grenzenloser Spass - auf der Piste, Off-Piste oder in der Luft

### SNOWBOARD



Blue Prince/Princess

#### Einsteiger\*innen

- Brettgewöhnung, Gleiten, Rutschen in der Traverse
- Übungslift fahren
- gerutschte Schwünge

Ziel: Kurven fahren



Blue King/Queen

- Drehschwung gerutscht
- Walzer & Wheelie
- beidbeiniger Absprung

Ziel: Selbstständig blaue Pisten befahren (Kurven)



Blue Star

- Speedcheck Box
- Fifty/Fifty
- Sprung über kleine Sprunganlagen
- Switch fahren



Red Prince/Princess

- Streckschwung/Beugeschwung
- Powerslide
- Ollie/N'Ollie
- 180° beidbeiniger Absprung

Ziel: Selbstständig rote Pisten befahren



Red King/ Queen

- gecarvte Schwünge
- Slide
- Ollie/N'Ollie 180°
- Basic Air



Red Star

- Fahren in unpräpariertem Gelände
- BS Boardslide
- Noseturn
- Straight Air



## Freeride, Freestyle und Race

## ERWACHSENE SKI

<b>Level 1</b>	<b>Einsteiger*innen</b> Skigewöhnung, erste Richtungsänderungen im Pflug Kontrolle der Geschwindigkeit → <i>erste Mal auf Ski</i>
<b>Level 2</b>	<b>Einsteiger*innen</b> Richtungsänderungen im Pflug mit Schrägfahrt in paralleler Skiposition sicheres Fahren auf blauer Piste → <i>Bremsen können</i>
<b>Level 3</b>	<b>Fortgeschrittene</b> Schwingen in paralleler Skiposition sicheres Fahren auf roter Piste → <i>Pflugschwingen, blaue Piste parallel</i>
<b>Level 4</b>	<b>Fortgeschrittene</b> Ausbauen und Variieren des Parallelschwingens Einführung ins Kurzschwingen und Carven → <i>Parallel auf roter Piste</i>
<b>Level 5</b>	<b>Könnner</b> geschnittenen Schwüngen Kurzschwungvariationen → <i>Carving &amp; Kurzschwung einfache Piste</i>
<b>Level 6</b>	<b>Könnner</b> Skisport auf & neben der Piste, sowie Snowpark → <i>Carving &amp; Kurzschwung</i>

## LANGLAUF

### SKATING

- Anfänger\*innen
- Mittel
- Könnner\*innen

- Gepresste Piste
- Anfänger\*innen Privatstunde max. 1.5 Stunde
- Anstrengung vergleichbar mit Joggen

### KLASSISCH

- Anfänger\*innen
- Mittel
- Könnner\*innen

- In gespurter Loipe
- Anfänger\*innen Privatstunde max. 1.5 Stunde
- Anstrengung vergleichbar mit joggen

## TELEMARK

- Anfänger\*innen
- Fortgeschrittene
- Könnner\*innen