



Levels

SKI Kinder & Jugendliche

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



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

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