



DSLVL Schneesport Philosophie

Ski Alpin

	LERNEBENE	LERNINHALTE
	EXPERTE Ziel: Sicheres, ausgereiftes Kurvenfahren bei unterschiedlich hohen Anforderungen Praxiswissen: Gelände- und Risiko-management	<ul style="list-style-type: none">• Souverän im freien Gelände fahren• Souverän in Parks fahren und springen• Souverän schnell und sportlich fahren• Souverän harte Pisten beherrschen und Steilhang fahren• Souverän Tiefschneefahren und Buckel bewältigen
	KÖNNER Ziel: Sicheres, paralleles und rhythmisches Kurvenfahren Praxiswissen: Sicheres Verhalten auf den Pisten (FIS-Regeln)	<ul style="list-style-type: none">• Pistentricks, Wellen und Mulden fahren, easy fun park• Kurvensteuern verbessern - Grundmerkmale• Kurvenwechsel verbessern - Grundmerkmale inkl. Stockeinsatz• Position stabilisieren und sichern• Paralleles Kurvenfahren mit variabler Spuranlage
	FORTGESCHRITTENER Ziel: Sicheres Abfahren auf blauen Pisten Praxiswissen: Sichere Nutzung von Liftanlagen	<ul style="list-style-type: none">• Erstes Kurvenfahren in paralleler Skistellung• Springen auf kleiner Schanze, erste Pistentricks• Schrägfahren und Seittrutschen• Rhythmisches Aneinanderreihen von Pflugkurven• Pflugkurven mit Belastungswechsel
	EINSTEIGER Ziel: Sicheres Gleiten und Bremsen Praxiswissen: Basiskenntnisse zu Material, Gelände und Sicherheit	<ul style="list-style-type: none">• Erste Pflugkurven• Gleiten und Bremsen im Pflug• Geradeausfahren in paralleler Skistellung und stabiler Position• Aufsteigen im Treppen- und Grätenschritt• Ausrüstung kennen lernen, Bewegen in der Ebene