

# Schneesportphilosophie – Alpin

## Inhalte & Lernebene

- ▶ Freeride – souverän und sicher Abseits fahren
- ▶ Park/Style – souverän Bewältigen
- ▶ Race – Kurvenwechsel und Kurvensteuerung optimieren
- ▶ Souverän Tiefschneefahren / harte Pisten beherrschen
- ▶ Souverän im Steilhang fahren / Buckel bewältigen
  - Info ▶ Unterschiedliche Situationen und Gelände (Risikomanagement) kennen lernen
  - Ziel ▶ Sicheres Kurvenfahren in jedem Gelände
  
- ▶ Pistentricks, Wellen und Mulden fahren, Easy Fun Park
- ▶ Kurvensteuern verbessern – Grundmerkmale
- ▶ Kurvenwechsel verbessern – GM (incl. Stockeinsatz ausführen)
- ▶ Position stabilisieren und sichern
- ▶ Paralleles Kurvenfahren mit variabler Spuranlage
  - Info ▶ Sicheres Verhalten auf Pisten (FIS Regeln)
  - Ziel ▶ Sicheres paralleles und rhythmisches Kurvenfahren
  
- ▶ Erstes Kurvenfahren in paralleler Skistellung
- ▶ Springen auf kleiner Schanze, erste Pistentricks
- ▶ Schrägfahren und Seitrutschen
- ▶ Rhythmisches Aneinanderreihen von Pflugkurven
- ▶ Pflugkurven mit Belastungswechsel
  - Info ▶ Sicheres Benutzen von Transportanlagen
  - Ziel ▶ Sichere Abfahrten auf blauen Pisten meistern
  
- ▶ Erste Pflugkurven
- ▶ Gleiten und Bremsen im Pflug
- ▶ Geradeausfahren in paralleler Skistellung und stabiler Position
- ▶ Aufsteigen mit Treppen und Grätenschritt
- ▶ Ausrüstung kennen lernen und Bewegen in der Ebene
  - Info ▶ Über Material, Gelände und Sicherheit im Skilauf
  - Ziel ▶ Sicheres Anhalten und Bremsen