

## DSLV Profi-Skischule

### **Ski alpin – Lernebene: Grün - Beginner**

Du bist bis jetzt noch nicht auf Ski gestanden? Dann ist das Dein Start in den Schneesport mit uns. Wir erklären Dir, wie Deine Ausrüstung funktioniert. Du lernst mit uns die Basics, wie Du Dich im flachen Gelände bewegen kannst, wie man aufsteigt, wie man geradeaus fährt und wie man bremst. Und Du wirst die ersten Kurven fahren können.

#### **Lernziele**

1. Ausrüstung kennenlernen und Bewegen in der Ebene
2. Aufsteigen im Treppen- und Grätenschritt
3. Geradeausfahren in paralleler Skistellung
4. Gleiten und Bremsen im Pflug
5. Erste Pflugkurven

### **Ski alpin – Lernebene: Blau - Intermediate**

Du kannst bereits geradeaus fahren, bremsen und erste Kurven fahren? Dann zeigen wir Dir als nächstes, wie Du souverän blaue Pisten meisterst. Du lernst, wie man im langsamen bis mittleren Tempo große und kleine Kurven fährt, wie Du sicher die verschiedenen Liftanlagen benutzt und wir erklären Dir die wichtigsten Pistenregeln. Und wenn Du möchtest, bringen wir Dir auch ein paar Pistentricks bei.

#### **Lernziele**

1. Pflugkurven mit Belastungswechsel
2. Rhythmisches Aneinanderreihen von Pflugkurven
3. Schrägfahren und Seittrutschen
4. Springen auf kleiner Schanze und erste Pistentricks
5. Erstes Kurvenfahren in paralleler Skistellung

### **Ski alpin – Lernebene: Rot - Advanced**

Du fühlst Dich bereits sicher auf blauen Pisten und fährst größtenteils bereits mit paralleler Skistellung? Dann sind die roten Pisten unser nächstes Ziel. Wir üben das sichere und rhythmische Kurvenfahren im mittleren Tempo, auch wenn der Schnee mal etwas eisig oder das Gelände buckelig ist. Damit wirst Du blaue und rote Pisten selbstständig befahren können. Wenn's klappt, schauen wir auch mal im Park vorbei.

#### **Lernziele**

1. Paralleles Kurvenfahren mit variabler Spuranlage
2. Position stabilisieren und sichern
3. Kurvenwechsel verbessern
4. Kurvensteuerung verbessern
5. Pistentricks, Wellen und Mulden fahren und Funpark

### **Ski alpin – Lernebene: Schwarz - Expert**

Du fährst sicher und souverän auf blauen und roten Pisten, auch wenn's mal etwas eisig oder buckelig ist? Dann mach mit uns den nächsten Schritt. Du hast die Wahl zwischen:

#### **Allmountain**

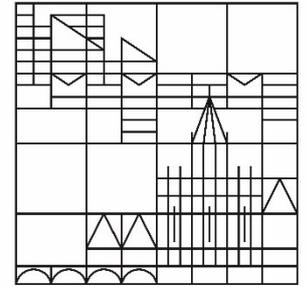
Ein Tag im Schnee mit uns und wir bringen Dir bei, was Du noch nicht kannst. Es wird schneller und anspruchsvoller. Wir wagen uns an steile und nicht selten harte schwarze Pisten, erkunden gemeinsam gesicherte und teilweise präparierte Skirouten und schauen auch mal im Park vorbei.

Schwerpunkte: Entschlossenes Kanten, Drehen und Belasten auf harten und steilen Pisten. Bewegungsspielräume optimal nutzen.

#### **Freeride-Fahrtechnik**

Wir überlassen den anderen die präparierten Pisten und starten in das Abenteuer Tiefschnee. Von unpräparierten Skirouten über breite Powderhänge bis zu engen Rinnen ist alles möglich. Du lernst die Grundlagen für Fahrtechnik und Fahrtaktik im freien Gelände und die Grundlagen der Lawinenkunde.

Schwerpunkte: Belastungsverteilung optimal anpassen, Bewegungsspielräume optimal nutzen und Risikomanagement.



## DSLVLV Profi-Skischule

### **Snowboard – Lernebene: Grün – Beginner**

Stehst du das erste Mal auf dem Snowboard sind die Bewegungen ungewohnt und neu. Zu Beginn lernst du bei uns das Material kennen, das du zum Snowboarden brauchst. Wir bewegen uns zunächst in der Ebene. Du lernst das Handling mit dem Board, Anhalten und Bremsen. Außerdem wirst du das erste Mal in alle Richtungen rutschen.

#### **Lernziele**

1. Ausrüstung kennen lernen
2. Brettgewöhnung
3. Erstes Gleiten
4. Bremsen und Anhalten
5. Rutschen in alle Richtungen

### **Snowboard – Lernebene: Blau - Intermediate**

Du weißt, wie ein Brett getragen wird, kennst dein Material und kannst Abrutschen und Schrägrutschen? Als nächstes lernst du, das Liftfahren, um zu den ersten blauen Pisten zu gelangen. Wir zeigen dir das Schrägfahren, die ersten Kurven und ein paar Freestyletricks.

#### **Lernziele**

1. Liftfahren
2. Schrägfahren und Kurve zum Berg
3. Kurvenfahren auf blauer Piste
4. Erste Pistentricks (Walzer, Tail- und Nosepress)
5. Erstes Springen über Bodenwellen und kleine Schanzen

### **Snowboard – Lernebene: Rot - Advanced**

Du meisterst blaue Pisten sicher, kannst liften, Kurven fahren und baust kleine Freestyletricks in deine Abfahrt ein? Dann sind die roten Pisten und der Easy Fun Park unser nächstes Ziel. Wir üben das variable Kurvenfahren und verbessern die Steuerqualität, springen erste Kicker und befahren Boxen.

#### **Lernziele**

1. Variables Kurvenfahren mit verbesserter Steuerqualität
2. Kurvenfahren mit erweiterten Freestyle-Elementen (Ollie, Rolls)
3. Unterschiedliches Gelände kennen lernen
4. Easy Fun Park – Kicker springen
5. Easy Fun Park – Boxenfahren

### **Snowboard – Lernebene: Schwarz - Expert**

Wenn du sicher und souverän auf blauen und roten Pisten fährst und auch „Parkfahren“ kein Fremdwort für dich ist, dann bist du bereit für die Lernebene Schwarz. Du hast die Wahl:

#### **Allmountain**

Ein Tag im Schnee mit uns und wir arbeiten an der Qualität deiner Kurvenfahrt, erkunden steiles und buckliges Gelände und bewegen uns variationsreich im Skigebiet.

Schwerpunkte: Kantendruck durch gezielte Bewegungen erhöhen, vermindern und der Situation anpassen.

#### **Freestyle**

Wir halten uns überwiegend im Snowpark auf, springen Kicker und fahren Boxen und die ersten Rails. Den Weg zum Park nutzen wir, um an unseren Pistentricks zu feilen und die nächsten Boxen- und Railtricks im Schnee zu üben.

Schwerpunkte: Straight Airs und Spins über Kicker, Variationsmöglichkeiten von Slides, Auf- und Abgängen über Boxen und Rails.