

Skiclub Remchingen 2011

Skikurseinteilung Alpin für Kinder Jugendliche und Erwachsene

	Einsteiger I Voraussetzung: Keine Voraussetzungen Kursziel: Ausrüstung kennenlernen; Bewege dich auf dem Ski; Gleiten und Anhalten. Info: Rollerski; Bewege dich i.d.Ebene; Treppenschritt; Graetenschritt; Bremsen	Pinguin
	Einsteiger II Voraussetzung: Erfahrung aus EI; Im Pflug erste Kurven in leichtem Gelaende; Am Uebungslift liften. Kursziel: Sichere Kurven auf der blauen Piste; Liften (Buegel, Sessel) Meistere sicher erste Abfahrt Info: Kurvenfahren mit abnehmender Pflugstellung; Liften ueben mit Demobuegel; Gelaendeuebungen (Wellen; Mulden; vorgegebene Wege)	Eisbaer
	Fortgeschrittene I Voraussetzung: Erfahrung aus EII; sicheres Lifte; sichere Kurven auf blauer Piste Ich habe Spaß beim Skifahren. Kursziel: Sicheres befahren der roten Piste; Abbau der Pflugstellung; Erweiterung der Bewegungsmoeglichkeiten auf dem Ski; Info: Gelaendeuebungen;	Tiger
	Fortgeschrittene II Voraussetzung: Erfahrung aus FI; blaue und rote Pisten selbstaendig befahren; Pflugstellung nur in Ausnahme Kursziel: Verbesserung der Grundposition, Einstieg in Park und Pipe; Einstieg in die Buckelpiste. Info: Fahren mit hoeherer Geschwindigkeit; Gelaendeuebungen; Besuch des Funparkes;	Gipfelstürmer
	Experten Voraussetzung: Erfahrung aus FII; Ich kann alle Pisten sicher befahren; Meine Technik moechte ich noch Verbessern. Kursziel: Anspruchsvolle Pisten mit Situation angepasster Fahrweise sicher befahren; Einführung in Tiefschnee; Buckelpiste; Skirouten. Info: Die Merkmale für hochwertige Kurvenfahren aufzeigen.	Experten

Snowboardkurseinteilung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Lernebene grün – Einsteiger

Voraussetzung: Keine Voraussetzung

Kursziel: Ausrüstung kennenlernen, leichte, flache Hänge sturzfrei bewältigen, erste Lifterfahrung.

Kursinhalt: Ausrüstung kennenlernen, Board-Handling, Fallen und Aufstehen, Gewöhnungsübungen, Grundposition, Roller fahren, Bremsen und Anhalten, Abrutschen Front- und Backside, Schrägfahrten, Erarbeiten der ersten Kurve.

Lernebene blau – Fortgeschrittene

Voraussetzung: Erfahrung aus Lernebene grün, Liftfahren, leichte (blaue) Pisten können bei langsamem Tempo durch Kurvenfahren bewältigt werden

Kursziel: Festigen des Kurvenfahrens mit Vorrotation, Belastungsverteilung und Vertikalbewegung, erste Freestyle-Basics, sicheres Fahren auch bei steileren Pisten und etwas schnellerem Tempo.

Kursinhalt: Grundfunktionen kennenlernen (Kanten, Belasten, Drehen), Üben der verschiedenen Kurventechniken (Rotation, Vertikalbewegung), erstes Kennenlernen der Freestyle-Basics wie Walzer, Wheelies, Swich-Fahren, Frontside to Frontside u. ä.)

Lernebene rot – Köhner

Voraussetzung: Erfahrung aus Lernebene blau, sicheres Liftfahren, rote Pisten können sicher befahren werden

Kursziel: Erlernen des geschnittenen Schwungs (Carven), Verbessertes Fahrkönnen bei schwierigeren Pisten (steil, eisig, hügelig), erste Parkerfahrung, kleinere Kicker sicher überspringen.

Kursinhalt: Die diversen Kurventechniken in höherem Tempo fahren, geländeangepaßtes Fahren, Fahrtechnik bei schwierigem Gelände üben, vermehrtes Swich-Fahren, vermehrtes Üben der Freestyle-Basics und Fahren im Park.