



Snowboard – Riding Levels



Level	Ich kann bereits ...	Ich lerne ...
1	<ul style="list-style-type: none"> • Neueinsteiger 	<ul style="list-style-type: none"> • Board kennenlernen • Rutschen • Bremsen • Gleiten • (Übungs-)Lift fahren • Kurven auf einfachen Pisten
2	<ul style="list-style-type: none"> • Rutschen • Bremsen • Gleiten • (Übungs-)Lift fahren • Kurven auf einfachen Pisten 	<ul style="list-style-type: none"> • Kurven fließend auf einfachen und mittelschweren Pisten • Skilift fahren • Walzer (front- und backside)
3	<ul style="list-style-type: none"> • Kurven fließend auf einfachen und mittelschweren Pisten Skilift fahren • Walzer 	<ul style="list-style-type: none"> • Kurven fließend auf allen Pisten • Switch (rückwärts) fahren • Ollie (Sprünge) auf der Piste • Hoch- und Tiefentlasten
4	<ul style="list-style-type: none"> • Kurve fließend auf allen Pisten • Switch fahren • Ollie auf der Piste • Walzer 	<ul style="list-style-type: none"> • Wheelen, sliden • Ollie (Sprünge) über kleine Schanzen
5	<ul style="list-style-type: none"> • Kurven fließend auf allen Pisten • Switch fahren • Ollie auf der Piste und über kleine Schanzen • Wheelen, sliden 	Div. Pistenfreestyle-Elemente: <ul style="list-style-type: none"> • Nose- und Tailturn • 180° auf der Piste
6	<ul style="list-style-type: none"> • Kurven fließend auf allen Pisten • Switch fahren • Ollie auf der Piste und über kleine Schanzen • Walzer Div. Pistenfreestyle-Elemente: <ul style="list-style-type: none"> • Nose- und Tailturn • 180° auf der Piste • Wheelen, sliden 	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung der gelernten und weiteren Freestyle-Elemente • Park (wenn geöffnet) Box • Kicker

Ski – Ski Levels



Level	Ich kann bereits ...	Ich lerne ...
1	<ul style="list-style-type: none"> • Neueinsteiger 	<ul style="list-style-type: none"> • Skigewöhnung • Fahren in der Falllinie • Bremsen im Pflug • Pflugdrehen • Fahren am Tellerlift
2	<ul style="list-style-type: none"> • Fahren am Tellerlift • Fahren in der Falllinie • Bremsen im Pflug • Pflugdrehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Sicheres Fahren auf blauer Piste • Schrägfahren/Schrägrutschen • Pflugschwingen • Sicheres Liftfahren
3	<ul style="list-style-type: none"> • Sicheres Fahren auf blauer Piste • Pflugschwingen • Sicheres Liftfahren 	<ul style="list-style-type: none"> • Sicheres Fahren auf roter Piste • Rutschen und Stoppen aus der Schrägfahrt und Falllinie • Kamm und Wellen / Mulden • Bogentreten und Schlittschuhschritt im flachen, einfachen Gelände • Parallelschwünge im einfachen Gelände Springen auf kleiner Schanze
4	<ul style="list-style-type: none"> • Sicheres Fahren auf roter Piste • Parallelschwünge im einfachen Gelände • Rutschen und Stoppen aus der Schrägfahrt und Falllinie • Bogentreten und Schlittschuhschritt im flachen, einfachen Gelände 	<ul style="list-style-type: none"> • Freies Fahren auf roter Piste • Parallelschwünge in abwechslungsreichem Gelände • Kurzschnwingen im einfachen Gelände • Einbeinschwung im einfachen Gelände • Bogentreten und Schlittschuhschritt im mittelschweren Gelände
5	<ul style="list-style-type: none"> • Freies Fahren auf roter Piste • Parallelschwünge in abwechslungsreichem Gelände • Kurzschnwingen im einfachen Gelände • Bogentreten bergwärts im mittelschweren Gelände 	<ul style="list-style-type: none"> • Einbeinschwung im einfachen bis mittelschweren Gelände • Kurzschnwingen im mittleren bis schwierigen Gelände • Carving & Turns im einfachen Gelände • Carveschwünge ohne Stöcke • Fakie fahren, Walzer
6	<ul style="list-style-type: none"> • Carving & Turns im einfachen Gelände • Carveschwünge ohne Stöcke • Kurzschnwingen im mittleren bis schwierigen Gelände 	<ul style="list-style-type: none"> • Carving & Turns • Freestyle Basics • Buckelpisten • Sprungvarianten