



# DSLVL Schneesport Philosophie

## Ski Alpin

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