

# Lehrplan und Testformen im Skifahren



Nach dem Motto "nicht vorschreiben, sondern anbieten" möchten wir euch diesen Lehrplan mit entsprechenden Testformen zur Verfügung stellen!  
Die Inhalte des Off-Snow Bereichs ist in Arbeit und wird spätestens im Frühling 2017 ergänzt.

	Off-Snow		On-Snow Skifahren	
<b>Entdecken</b> (Kleinkind)			Kennenlernen von Ski und Schnee	<input type="checkbox"/>
			Gehen, Aufsteigen (Wenden)	<input type="checkbox"/>
			Falllinienfahren Parallel und Bremsen	<input type="checkbox"/>
			Erste Richtungsänderung aus der Falllinie	<input type="checkbox"/>
			Parcours mit Gehen, Fahren, Tunnel, Aufsteigen, Fahren, Richtungsänderungen und am Schluss bremsen.	Entdecken
<b>F1</b> (Vorschulalter)			Aufsteigen mit Treppen- und Scherschritt	<input type="checkbox"/>
			Gleiten und Bremsen im Pflug	<input type="checkbox"/>
			Fahren in paralleler Skistellung, Umsteigen und Tricks	<input type="checkbox"/>
			Pflugdrehen	<input type="checkbox"/>
			Parcours, Beinheben, Aufsteigen, Richtungsänderungen, Bremsen	F1 Bronze
			Schrägfahren und Tricks	<input type="checkbox"/>
			Seitrutschen	<input type="checkbox"/>
			Paralleles Befahren von einfachen Wellen und Sprüngen	<input type="checkbox"/>
			Pflugschwingen auf einfacher blauer Piste	<input type="checkbox"/>
			Parcours, "Schrägfahrt-Einbein, Rutschen, aktiv Fahren"	F1 Silber
			Schwingen im Mini-, Stangenwald und Parcours	<input type="checkbox"/>
			Wellen und Mulden fahren	<input type="checkbox"/>
		Switch fahren in V-Stellung mit Richtungsänderung	<input type="checkbox"/>	
		Pflugschwingen auf abwechslungsreicher blauer Piste	<input type="checkbox"/>	
			Wellen-Mulden fahren (1) Parcours, "Radien mit Markierungen - Switch + Normal" (2)	F1 Gold
<b>F2</b>			Bremsen Parallel li/re	<input type="checkbox"/>
			Bogentreten auf einfacher Piste	<input type="checkbox"/>
			Walzer	<input type="checkbox"/>
			Parallelschwingen (gerutscht)	<input type="checkbox"/>
			Parcours, "Couloir Parallelschwung gerutscht - Walzer Turn "	F2 Bronze
			Bremsen Parallel, li/re (Stoppschwung in Box)	
			Kurzschwingen auf einfacher Piste	<input type="checkbox"/>
			Schlittschuhschritt in der Ebene	<input type="checkbox"/>
			Basic Air (Small Kicker)	<input type="checkbox"/>
			Parallelschwingen mit verschiedenen Radien	<input type="checkbox"/>
			Parcours, "Bogentreten-Schlittschuhschritt"	F2 Silber
			Zonen-Geländesprung	
		Parallelschwingen im Stangencouloir und Parcours	<input type="checkbox"/>	
		Parallelschwung "Switch" (gerutscht)	<input type="checkbox"/>	
		Einbeinschwingen auf einfacher Piste	<input type="checkbox"/>	
		Kurzschwingen auf mittelschwerer Piste	<input type="checkbox"/>	
			Einbein li/re Switch 4 Radien, vorwärts in Trichter zum Kurzschwingen	F2 Gold

# Lehrplan und Testformen im Skifahren



Nach dem Motto "nicht vorschreiben, sondern anbieten" möchten wir euch diesen Lehrplan mit entsprechenden Testformen zur Verfügung stellen!  
Die Inhalte des Off-Snow Bereichs ist in Arbeit und wird spätestens im Frühling 2017 ergänzt.

Off-Snow		On-Snow Skifahren	
<b>F3</b>			<b>F3 Allround Gold</b>
		Kurzschwngen mit Stockeinsatz auf schwieriger Piste	<input type="checkbox"/>
		Springen Straights und Fifty/Fifty über Box	<input type="checkbox"/>
		Parallelschwngen in unpräpariertem Schnee	<input type="checkbox"/>
		Geschnittene Parallelschwünge auf breiter, einfacher Piste	<input type="checkbox"/>
		Kurzschwngen in Buckeln	<input type="checkbox"/>
		"Agility Run", mit Kurssetzung über Wellen und Dächer (Kriterien RB 1-3 und Zeit)	F3 Allr. Gold
			<b>F3 Race Gold</b>
		Race-Grundschwung / Parallelschwung "Race"	<input type="checkbox"/>
		Race-Grundschwung, kurze Radien / Kurzschwung "Race"	<input type="checkbox"/>
		Carveschwungvarianten	<input type="checkbox"/>
		Kurzschwungvarianten	<input type="checkbox"/>
		Race Technik in vorgegebenem Parcours	<input type="checkbox"/>
		Hocksprung	<input type="checkbox"/>
		Riesenslalom / Slalom / Skicross / Kombirace (Training oder Rennen)	<input type="checkbox"/>
		Kombirace - Start, RS, Sprung, SL (Kriterien RB 1-5 und Zeit)	F3 Race Gold
			<b>F3 Freestyle Gold</b>
		Parallelschwung "Switch" (geschnitten)	<input type="checkbox"/>
		Straight Air mit Grap (min. 2 verschiedene Sprünge)	<input type="checkbox"/>
		Air Trick Spins / 180° oder 360°	<input type="checkbox"/>
	Pistentricks 180° und Schweden 180°	<input type="checkbox"/>	
	Rotation auf Box oder Rail	<input type="checkbox"/>	
	Pipe Basic Run / Skicross	<input type="checkbox"/>	
	Slope Style Piste: z.B. Nose-Slide; Box Slide li/re und Kicker (S) 180/SW 180	F3 Freest. Gold	