















Stufeneinteilung Skifahren

	Was kann ich schon?	Was lerne ich?
Blue Ski League	 Prince/Princess - Ich bin neu und will alles lernen!	- Info über die Ausrüstung - Aufsteigen mit Treppen-/ Scherschritten (leichter Hang) - Fahren in paralleler Skistellung in Falllinie und Bogentreten - Gleiten und Bremsen im Pflug - Pflugdrehen
	 King/Queen - Aufsteigen mit Treppen-/ Scherschritten (leichter Hang) - Fahren in paralleler Skistellung in Falllinie und Bogentreten - Gleiten und Bremsen im Pflug - Pflugdrehen	- Info über die sichere Benutzung von Transportanlagen - Sicheres Liftfahren - Schrägfahren und Rutschen - Pflugschwingen - Sicheres Fahren auf blauer Piste
	 Star - Sicheres Liftfahren - Schrägfahren und Rutschen - Pflugschwingen - Sicheres Fahren auf blauer Piste	- Einführung Freestyle - Schwingen im Mini-Stangenwald - Tricks in Falllinie und Schrägfahrt - Springen auf kleiner Schanze - Skirennen (RS) auf einfacher Piste
Red Ski League	 Prince/Princess - Schwingen im Mini-Stangenwald - Tricks in Falllinie und Schrägfahrt - Springen auf kleiner Schanze - Skirennen (RS) auf einfacher Piste	- Vertiefung Freestyle - Rutschen und Stoppen aus Schrägfahrt und Falllinie - Wellen-Muldenfahren - Bogentreten talwärts auf leicht geneigter Piste - Parallelschwingen (gerutscht)
	 King/Queen - Rutschen und Stoppen aus Schrägfahrt und Falllinie - Wellen-Muldenfahren - Bogentreten talwärts auf leicht geneigter Piste - Parallelschwingen (gerutscht)	- Einführung Freestyle-Park - Parallelschwingen auf abwechslungsreicher roter Piste - Schlittschuhschritt in der Ebene - Einbeinschwingen auf Aussenski - Kurzschwingen auf einfacher Piste
	 Star - Parallelschwingen auf abwechslungsreicher roter Piste - Schlittschuhschritt in der Ebene - Einbeinschwingen auf Aussenski - Kurzschwingen auf einfacher Piste	- Vertiefung Freestyle-Park - Parallelschwingen im Stangencouloir - Tricks: Fakiefahren, Walzer, Einbeinschwingen auf Innenski - Springen: Strecksprung - Skirennen (RS) auf abwechslungsreicher Piste
Snow Academy Ski	 Expert - Kurze Fahrten in unpräpariertem Gelände - Parallelschwung Switch auf einfacher Piste - Basic Air über mittleren Sprung - Kurzschwung auf mittelschwerer Piste inkl. Stockeinsatz	- Geländeangepasste Schwünge in unpräpariertem Gelände - Airs (Grab, Spins) in unterschiedlichem Gelände (Slope, Park, Powder) - Tricks (Box, Rails, Combos, 360er, Powdertrick) - Infotainment (Apps im Schneesport, Materialkunde, Safety-Rules)

klubschule

MIGROS

Stufeneinteilung Snowboard

	Was kann ich schon?	Was lerne ich?	
Blue Board League	Prince/Princess 	<ul style="list-style-type: none"> - Ich bin neu und will alles lernen! 	<ul style="list-style-type: none"> - Info über die Ausrüstung - Brettgewöhnung - Gleiten, Rutschen, Stoppen - Übungsliftfahren - Gerutschte Schwünge
	King/Queen 	<ul style="list-style-type: none"> - Brettgewöhnung - Gleiten, Rutschen, Stoppen - Übungsliftfahren - Gerutschte Schwünge 	<ul style="list-style-type: none"> - Info über die sichere Benutzung von Transportanlagen - Sicheres Liftfahren - Stoppen durch Gegendrehen - Walzer (frontside und backside) - Schwünge mit Vor-Mitdrehen (Drehvarianten)
	Star 	<ul style="list-style-type: none"> - Sicheres Liftfahren - Stoppen durch Gegendrehen - Walzer (frontside und backside) - Schwünge mit Vor-Mitdrehen (Drehvarianten) 	<ul style="list-style-type: none"> - Einführung Freestyle - Springen über kleine Sprunganlage - Kurze Fakiefahrten - Wheelen - Schwünge mit Kippbewegung (Kippvarianten)
Red Board League	Prince/Princess 	<ul style="list-style-type: none"> - Springen über kleine Sprunganlage - Kurze Fakiefahrten - Wheelen - Schwünge mit Kippbewegung (Kippvarianten) 	<ul style="list-style-type: none"> - Vertiefung Freestyle - Abspringen über Ollie (Basic Air) - Schwünge mit Streckbewegung (Streckvarianten) - Kurze Slidephasen auf Nose und Tail - Sicheres Fakiefahren im einfachen Gelände
	King/Queen 	<ul style="list-style-type: none"> - Abspringen über Ollie (Basic Air) - Schwünge mit Streckbewegung (Streckvarianten) - Kurze Slidephasen auf Nose und Tail - Sicheres Fakiefahren im einfachen Gelände 	<ul style="list-style-type: none"> - Einführung Freestyle-Park - 50/50-Slide über einfaches Rail - Kurze, aneinandergereihte Schwünge - Schwünge mit Beugebewegung (Beugevarianten) - Nose und Tail Turn (frontside)
	Star 	<ul style="list-style-type: none"> - 50/50-Slide über einfaches Rail - Kurze, aneinandergereihte Schwünge - Schwünge mit Beugebewegung (Beugevarianten) - Nose und Tail Turn (frontside) 	<ul style="list-style-type: none"> - Vertiefung Freestyle-Park - Gearvte Schwünge - Straightvarianten mit Grab über mittlere Sprunganlage - Variantenreiches Fahren - Zwei verschiedene 180° auf der Piste
Snow Academy Snowboard	Expert 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurze Fahrten in unpräpariertem Gelände - Frontside Nose- und Tailturn - Straight Air über mittleren Sprung - Backside Boardslide über eine Box 	<ul style="list-style-type: none"> - Geländeangepasste Schwünge im unpräpariertem Gelände - Airs (Shifty, Grab, Spins) in unterschiedlichem Gelände (Slope, Park, Powder) - Tricks (Box, Rails, Combos, 360er, Powdertricks) - Infotainment (Apps im Schneesport, Materialkunde, Safety-Rules)

klubschule

MIGROS