



SKI- UND SNOWBOARDKURSE

Für Kinder und Jugendliche



Winter 2021/2022

Mit Unterstützung des Migros-Kulturprozent

klubschule.ch

klubschule

MIGROS

WINTER 2021/2022

Ski- und Snowboardkurse für Kinder und Jugendliche

An fünf Samstagen geht's ab auf die Piste. In diesem Kurs lernen Kinder und Jugendliche, sich sicher im Schnee zu bewegen.

Anfänger*innen erlernen den Umgang mit den Ski oder mit dem Snowboard spielerisch: fahren, bremsen und Lift fahren.

Fortgeschrittene üben Technik und Stil: sicheres Fahren, erste Sprünge auf Piste und Schanzen, Tricks und Freestyle.

Am letzten Kurstag dann das Ski- und Snowboardrennen:

Auch Erwachsene sind dazu eingeladen, es gibt eine Rangverkündigung.

Geeignet für

- Kinder ab 6 Jahren
- Jugendliche bis 20 Jahre
- Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Niveau:

Wählen Sie das Kursniveau bei der Anmeldung. Am ersten Kurstag überprüfen wir die Gruppeneinteilung, so dass jedes Kind im richtigen Niveau unterrichtet wird. Die Stufen entsprechen der Swiss Snow League.

Kursinfos

Daten: 8.1. | 15.1. | 22.1. | 29.1. | 5.2.2022
Kursort: Wintersportgebiet Melchsee-Frutt
Abfahrt: 10 Uhr Carparkplatz Inseli, Luzern
Rückkehr: ca. 17.30 Uhr Carparkplatz Inseli, Luzern
Preis: CHF 380.–

Im Kursgeld inbegriffen

Carfahrt, Unterricht, Tageskarte der Sportbahnen, Teilnahme am Rennen. Das Picknick bringen die Kinder selbst mit. Anmeldeschluss ist der 19. Dezember 2021.








Die Kurse finden in Zusammenarbeit mit der Schweizer Schneesportschule Luzern statt.



Klubschule Migros
Luzern | Zug | Sursee
041 418 66 66

Beratung und Anmeldung:
klubschule.ch/schneesport
041 418 66 66








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	 Freestyle Race - 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