

SKI

Kriterien der Swiss Snow League

Kriterien der Swiss Snow Academy



Sicheres und kontrolliertes Fahren auf und neben der Piste. Präzises und schnelles Schwingen zwischen den Toren. Stylistische Sprünge und Tricks im Snowpark.

Dynamisches, sicheres Fahren auf verschiedenen Pisten (Variation aus Geschwindigkeit, Radius und Rhythmus).

Kontrolliertes Fahren auf mittelschweren Pisten mit Parallelschwüngen in verschiedenen Radien

Sicheres Fahren auf einfachen Pisten mit Pflugdrehen und Pflugschwüngen.

Kennenlernen von Ski und Schnee. Falllinienfahren Parallel und Bremsen. Erste Richtungsänderung aus der Falllinie.

WICHTIG:



Schwarz: Schwierigkeitsgrad schwer



Rot: Schwierigkeitsgrad mittelschwer



Blau: Schwierigkeitsgrad leicht

Swiss Snow Academy Black Prince	Einfache Piste	Mittelschwere Piste	Schwierige Piste
Red League	Einfache Piste	Mittelschwere Piste	
Blue League	Einfache Piste		

Swiss Snow Kids Village



Disziplin	Piste / Situation	erfüllt	Seitenzahlen	Bemerkungen zu den Kriterien
Die Geschichte von Snowli			Band 8/2010: S. 219-221	
Kennenlernen von Ski und Schnee	Platzunterricht, Lernpark, flaches Gelände	Spielerischer Umgang mit der aktuellen Situation und ungewohnter Ausrüstung in natürlich-aufrechter Haltung	Band 2/2010: S. 93	Im Swiss Snow Kids Village arbeiten wir mit den Kindern ohne Skistöcke. Im Fokus steht selbständiger, sicherer Umgang mit dem Schnee und ungewohnter Ausrüstung in den vorgegebenen Formen. Hilfestellung und Hilfsmittel wie Teppiche, Seile, Ringe etc. sind erlaubt.
Gehen, Aufsteigen (Wenden)	Platzunterricht, Lernpark, flaches Gelände übergehend zu leicht steigendem Gelände	Selbständiges Fortbewegen und Aufsteigen mit ungewohnter Ausrüstung mit Hilfsmittel	Band 2/2010: S. 98-100 Band 8/2010: S. 142-143	
Falllinienfahren Parallel und Bremsen	Lernpark, leicht geneigtes, auslaufendes Gelände	Falllinienfahrt in paralleler Skistellung Ansatzweise Bremsen mit Hilfsmittel	Band 2/2010: S. 116 Band 8/2010: S. 144	
Erste Richtungsänderung aus der Falllinie	Lernpark, leicht geneigtes, auslaufendes Gelände	Leichte Richtungsänderung in paralleler Skistellung oder Pflugstellung mit Hilfsmittel	Band 2/2010: S. 142 Band 8/2010: S. 146-147	



Disziplin	Piste / Situation	erfüllt	Seitenzahlen	Bemerkungen zu den Kriterien
Prince / Princess				
Info über die Ausrüstung			Band 8/2010: S. 86-88	Selbstständiges Aufstehen in Skiausrüstung Band 2/2010: S. 93
Aufsteigen mit Treppen- und Scherschritt	Lernpark, Flach übergehend zu leicht steigendem Gelände	Selbstständiges Aufsteigen im Treppen- und Scherschritt ohne Hilfsmittel	Band 2/2010: S. 100-101 Band 8/2010: S. 143	Im Blue Prince arbeiten wir mit den Kindern ohne Skistöcke. Im Fokus steht selbständiges Bewältigen der vorgegebenen Formen (in natürlicher Grundposition Band 8/2010 S.60). Hilfsmittel wie Teppiche, Seile, Ringe etc. sind nur noch bedingt erlaubt als Hilfestellung. Falls kein flaches Gelände zum Anfahren vorhanden sind Teppiche die Alternative zum Starten.
Gleiten und Bremsen im Pflug	Lernpark, Flach übergehend zu leicht abfallendem Gelände	Selbständiges Gleiten und Bremsen mit gleichmässiger Pflugstellung (Tempokontrolle)	Band 2/2010: S. 126-127 Band 8/2010: S. 145	
Fahren in paralleler Skistellung mit Umsteigen u. Tricks	Lernpark, Flach übergehend zu leicht abfallendem Gelände	In Falllinie sichere und kontrollierte Gleichgewichtsübungen mit und ohne Hilfsmittel	Band 2/2010: S. 102-103 Band 8/2010: S. 144	
Pflugdrehen	Blaue einfache Piste	Selbständig, fliegend aneinandergereihte Schwünge in Pflugstellung fahren	Band 2/2010: S. 140-143 Band 8/2010: S. 146-147	
King / Queen				
Info über die Benutzung der Transportanlagen (sicheres Liftfahren)			Band 8/2010: S. 136-138	
Schrägfahren und Tricks	Blaue einfache kompakte Piste, mittelsteiler Pistenabschnitt	Schrägfahren am Hang mit paralleler Skistellung ohne abzurutschen, beidseitig auf Bergkanten gefahren Kontrollierte Gleichgewichtsübungen mit und ohne Hilfsmittel	Band 2/2010: S. 120-121 Band 8/2010: S. 148	Im Blue King arbeiten wir mit den Kindern mit und ohne Skistöcke. Im Fokus steht selbständiges Bewältigen der vorgegebenen Formen (in natürlicher Grundposition Band 8/2010 S.60). Hilfsmittel werden nur noch als Schulungshilfe eingesetzt.
Seitrutschen	Blaue einfache kompakte Piste, mittelsteiler Pistenabschnitt	Beidseitiges Seitrutschen nahe der Falllinie in paralleler Skistellung	Band 2/2010: S. 122-123 Band 8/2010: S. 149	
Paralleles Befahren von einfachen Wellen und Sprüngen	Kleine Sprünge und Wellen aus Schnee oder Magic Park Elementen	Geschwindigkeitskontrolle vor dem Befahren der Elemente Sicheres Befahren der Wellen und Sprünge in paralleler Skistellung	Band 2/2010: S. 118-119 Band 8/2010: S. 152-153	
Pflugschwingen auf einfacher blauer Piste	Blaue einfache Piste	Selbständig, fliegend aneinandergereihtes Pflugschwingen fahren Parallele Skistellung in Schrägfahrt	Band 2/2010: S. 144-147 Band 8/2010: S. 150	
Star				
Info über das Verhalten auf Pisten (FIS-Regeln)			Band 2/2010: S. 288 Band 8/2010: S. 215	
Schwingen im Mini-Stangenwald und Parcours	Blaue einfache Piste, Ministangenwald, Parcours	Sicheres und kontrolliertes Schwingen im Ministangenwald und Parcours unter Einhaltung verschiedener Vorgaben	Band 8/2010: S. 126-129	Im Blue Star arbeiten wir mit den Kindern mit und ohne Skistöcke. Info Stockbenützung!! Im Fokus steht selbständiges Bewältigen der vorgegebenen Formen in natürlicher Grundposition Band 8/2010 S.60. Vermehrt auf angepasste Kernbewegungen und Schwungphasen achten Band 8/2010 S.72.
Wellen- und Muldenfahren	Wellenmuldenbahn oder einzelne Wellen / Kamm / Pedalobahn	Durch angepasstes Beugen/Strecken der Beine den Schneekontakt gewähren Parallele Skistellung	Band 2/2010: S. 118-119 Band 8/2010: S. 152	
Switchfahren in V-Stellung mit Richtungsänderungen	Blaue einfache Piste (Sicherheit, Pistenverkehr)	Fließendes, Kontrolliertes Switch fahren in V-Stellung Kleine Richtungsänderungen durch Drehbewegungen	Band 8/2010: S. 151	
Pflugschwingen auf abwechslungsreicher blauer Piste	Coupierte Blaue einfache Piste, Rote einfache Piste	Selbständige, fließende und kontrollierte Fahrt in verschiedenen Organisationsformen Pflugstellung ab Falllinienbereich abbauen	Band 2/2010: S. 144-147 Band 8/2010: S. 150	



Disziplin	Piste / Situation	erfüllt	Seitenzahlen	Bemerkungen zu den Kriterien
Prince / Princess				
Info über Aufwärmen (warm-up)			Band 2/2010: S. 88-90 Band 8/2010: S. 96-101	Selbständiges Tragen der eigenen Skiausrüstung Band 2/2010: S. 92
Bremsen Parallel	Einfache Piste, verschiedene Schneeuunterlagen	Beidseitig Kontrolliertes Stoppen in paralleler Skistellung mit Kipp/Knick Bewegungen aus Schrägfahrt und Falllinie, Natürliche Grundposition	Band 2/2010: S. 124-125 Band 8/2010: S. 156	Im Red Prince arbeiten wir mit den Kindern mit Skistöcken, aber ohne Einfluss auf die Kriterien.
Bogentreten auf einfacher Piste	Blaue einfache Piste (Sicherheit, Pistenverkehr)	Aus Falllinie aneinandergereihte Schrittfolgen in S-Form treten. Kann leichte Fahr- und Rutschanteile beinhalten	Band 2/2010: S. 104-107 Band 8/2010: S. 157	Im Fokus steht selbständiges bewältigen der vorgegebenen Formen in natürlicher Grundposition Band 2/2010 S.45 und verbessern der koordinat. Fähigkeiten. Vermehrt auf angepasste
Walzer	Einfache, kompakte Piste	Fliessende Walzer links und rechts in möglichst paralleler Skistellung	Band 2/2010: S. 248 Band 8/2010: S. 160	Kernbewegungen achten und die Schwungphasen Band 2/2010 S.130-131 bekommen immer mehr Gewicht.
Parallelschwingen (gerutscht)	Einfache Piste	In natürlicher Grundposition selbständige Schwünge in paralleler Skistellung fahren, Schwungphasen vorhanden	Band 2/2010: S. 150-153 Band 8/2010: S. 154-155	
King / Queen				
Info über das Verhalten im Snowpark			Band 2/2010: S. 200-201 Band 8/2010: S. 217	
Kurzschwingen auf einfacher Piste	Einfache, kompakte Piste	Rhythmisches Kurzschwingen mit kontrollierter Geschwindigkeit und stabilem Oberkörper	Band 2/2010: S. 158-161 Band 8/2010: S. 159	Im Red King wird das richtige Einsetzen der Skistöcke immer wichtiger, kann aber nur teils in die Kriterien einfließen.
Schlittschuhschritt in der Ebene	Flache, leicht ansteigende Piste	Rhythmische, vom Gleichgewicht kontrollierte Schrittwechsel mit Unterstützung von Stöcken, Gleitphase mit Belastungswechsel ersichtlich	Band 2/2010: S. 109-111 Band 8/2010: S. 158	Im Fokus steht selbständiges Bewältigen der vorgegebenen Formen in natürlicher Grundposition Band 2/2010 S.45 und erschweren der aktuellen Situation.
Basic Air (Small Kicker)	Small-Line Kicker Kleine Schanze oder Geländekante (Sicherheit)	Ersichtliche Absprungbewegung in paralleler Skistellung. Sichere Sprung und Landephase in stabiler Grundposition	Band 2/2010: S. 202-203 Band 8/2010: S. 153	Angepasste Kernbewegungen, Sprungphasen Band 2/2010 S.194-195 und Schwungphasen Band 2/2010 S.130-131 haben schon einen wichtigen Stellenwert.
Parallelschwingen mit verschiedenen Radien	Mittelschwere Piste, verschiedene Schneearten	In natürlicher Grundposition selbständiges Schwingen in paralleler Skistellung mit Radiuswechsel fahren Kernbewegungen in den Schwungphasen ersichtlich	Band 2/2010: S. 150-153 Band 8/2010: S. 154-155	
Star				
Info über Natur, Wald und Landschaft				
Parallelschwingen im Stangencouloir und Parcours	Mittelschwere Piste Verschiedene Stangen Couloir und Parcours	Kontrolliertes, paralleles Schwingen in verschiedenen vorgegebenen Räumen mit möglichst fließenden Übergängen. Stockeinsatz und Kernbewegungen in den Schwungphasen ersichtlich	Band 2/2010: S. 274-275 Band 8/2010: S. 126-129	Im Red Star ist das richtige Einsetzen der Skistöcke wichtig und wird teils in die Kriterien einfließen.
Parallelschwung "Switch" (gerutscht)	Einfache, kompakte Piste (Sicherheit)	Aneinander gereichte Schwünge Switch mit möglichst paralleler Skistellung, Schwungphasen ersichtlich	Band 2/2010: S. 182-185 Band 8/2010: S. 151	Im Fokus steht selbständiges Bewältigen der vorgegebenen Formen in natürlicher Grundposition Band 2/2010 S.45.
Einbeinschwingen auf einfacher Piste	Einfache, kompakte Piste	Aneinandergereihte Einbeinschwünge im Gleichgewicht auf dem Innen und Aussenski Schwungphasen ersichtlich, leichte Stützhilfe erlaubt	Band 2/2010: S. 186-189 Band 8/2010: S. 161	Durch koordinative und kreative Formen werden die Kernbewegungen bewusst geschult und die Kinder für die Black League vorbereitet.
Kurzschwingen auf mittelschwerer Piste	Mittelschwere, kompakte Piste	Rhythmisches Kurzschwingen mit kontrollierter Geschwindigkeit und paralleler Skistellung Natürliche Grundposition, Stockeinsatz ersichtlich	Band 2/2010: S. 158-161 Band 8/2010: S. 159	

Black League



Disziplin	Piste / Situation	erfüllt	Seitenzahlen	Bemerkungen zu den Kriterien
Prince / Princess				
<i>Info über Materialpräparation</i>			Band 2/2010: S. 34	
Kurzschwngen mit Stockeinsatz auf schwieriger Piste	Mittelschwere, coupierte Piste bis schwierige Piste	Rhythmisches Kurzschwngen mit kontrollierter Geschwindigkeit und paralleler Skistellung Natürliche Grundposition mit stabilem Oberkörper Koordinierter Stockeinsatz, Schwungphasen ersichtlich	Band 2/2010: S. 158-161 Band 8/2010: S. 159	Im Black Prince wird das richtige Einsetzen der Skistöcke in die Kriterien einfließen. Im Fokus steht selbständiges Bewältigen der vorgegebenen Formen in natürlicher Grundposition Band 2/2010 S.45. Mit den schwereren Formen schliessen die Kinder die Grundschulung ab und sollten bereit für die Swiss Snow Academy sein.
Springen Straights und Fifty-Fifty über Box	Small Line, je nach aktueller Situation kann es auch eine Medium Line sein	Sprungform wird vorgängig angekündigt und ist als diese Form ersichtlich, sichere Landung in stabiler Grundposition Längs auf die Box springen und mit parallelen und flach geführten Ski in zentraler Grundposition überfahren	Band 2/2010: S. 202-212 S. 260 Band 8/2010: S. 153 S. 163	
Parallelschwngen in unpräpariertem Schnee	Unpräparierte Pisten, verschiedene Schneearten	Fliessende kontrollierte Abfahrt in paralleler Skistellung mit verschiedenen Radien Schwungphasen ersichtlich	Band 2/2010: S. 154-157	
Carveschwung (geschnittene Parallelschwünge) auf breiter, einfacher Piste	Einfache, breite Piste	Gecarvte Parallelschwünge mindestens mit dem Aussenski geschnitten (Tempokontrolle) Natürliche Grundposition, Schwungphasen ausgefahren	Band 2/2010: S. 172-175	

Race



Disziplin	Piste / Situation	erfüllt	Seitenzahlen	Bemerkungen zu den Kriterien
Info über Wettkampfsport				
Parallelschwung "Race"	Verschiedene Pisten einfach bis schwierig	Dynamische Grundposition mit ruhigem Oberkörper. Kernbewegungen und Skifunktion in den Schwungphasen ersichtlich Situatives anwenden von Drift und Hockeiposition.	Band 2/2010: S. 176-177 S. 280 S. 284	Im Race-Bereich der Academy wird das Bewegen im vorgegebenem Raum trainiert. Im Fokus stehen die Racing Basics 1-3 (Positionieren-Agieren-Stabilisieren). Im Race-Bereich soll das Feuer für den Rennsport geweckt werden.
Kurzschwung "Race"	Verschiedene Pisten einfach bis schwierig	Dynamische Grundposition mit ruhigem Oberkörper. Kernbewegungen und Skifunktion in den Schwungphasen ersichtlich.	Band 2/2010: S. 170-171	
Schwungvarianten (mind. 1 Carveschwungv.) (mind. 1 Kurzschwungv.)	Verschiedene, kompakte Pisten (Sicherheit)	Geschnittene Schwünge mit aktiver Vergrößerung des Aufkantwinkels durch starke Schräglage (Kippen/Knicken). Tempokontrolle durch fertiggfahren der Schwünge.	Band 2/2010: S. 178-181 S. 166-169	
Racetechnik in vorgegebenem Parcours	Verschiedene Pisten Verschiedene Parcours zur Einführung in die Stangenwelt	Anwenden der Racetechnik Riesenslalom und Slalom im vorgegebenen Parcours.	Band 2/2010: S. 274-283	
Hocksprung	Übersichtliche Geländekante / Flat Table (Sicherheit)	Beidbeiniger Absprung und aktives anziehen der Beine. Sichere Flug und Landephase in stabiler Grundposition	Band 2/2010: S. 206-207	
Training oder Rennen (mind. 1 Disziplin) >Riesenslalom >Slalom	Verschiedene Pisten einfach bis mittelschwer. Zielgruppen angepasste Kurssetzung (Distanzen)	Situationsangepasste Linienwahl. Umsetzen der Racing Basics.	Band 2/2010: S. 278-279 S. 283 S. 286	

- In der Academy werden Jugendliche zu selbstständigen Schneesportlern ausgebildet.
- Mit Kreativität und besonderen Erlebnissen werden die Jugendlichen motiviert, weiterhin die Skischule zu besuchen.

Freestyle



Disziplin	Piste / Situation	erfüllt	Seitenzahlen	Bemerkungen zu den Kriterien
Info über das Verhalten im Snowpark			Band 2/2010: S. 90 Band 8/2010: S. 98-101	
Parallelschwung "Switch"	Breite, kompakte Piste	Aneinander gereihte Parallelschwünge gerutscht oder geschnitten, Tempokontrolle durch fertigfahren der Schwünge. Parallele Skistellung	Band 2/2010: S. 182-185	Im Freestyle Bereich der Academy bewegen wir uns im Park und auf der Piste. Der persönliche „Style“ und die Kreativität soll gefördert werden. Es ist möglich andere Tricks/Formen aus der gleichen Formfamilie zu zeigen.
Straight Air mit Grab (mind. 2 verschiedene Sprünge)	Medium Kicker Line	Grab vor dem Sprung ansagen und diesen dann auch ersichtlich zeigen. (Min. 2 verschiedene Grabs)	Band 2/2010: S. 241	
Air Trick Spins 180° oder 360°	Medium Kicker Line	Sichtbare Absprungphase mit sicherer Flug und Landephase in stabiler Grundposition.	Band 2/2010: S. 213-214	
Pistentricks 180° und Schweden 180°	Einfache, kompakte Piste	<u>180°</u> Sichtbares abheben vom Schnee <u>Schweden 180°</u> Ganze Richtungsänderung auf Nose und Tail durch ausscheren der Beine.	Band 2/2010: S. 257 S. 258	
Rotation auf Box oder Rail	Breite, Flache Box Mittellanges Down-Rail	Walzer über die Box. Sicherer, kontrolliertes wegfahren. Rotation 90° on/off. Kontrollierte Slidephase und sicherer wegfahren.	Band 2/2010: S. S.248 S. 261-263 Band 2/2010: S. 261-263	
(mind. 1 Disziplin) Pipe Basic Run „Quarterpipe“ Ski-Cross	Half-Pipe „Quarterpipe“ Einfacher Skicross / Funslope	Kontrollierter Pipe Run mit Auslösepunkt und Landephase in Vertikal. Parallele Skistellung. Sicherer bewältigen der verschiedenen Elemente. Fahrfluss und Tempo den Elementen angepasst.	Band 2/2010: S. 226-229	

- In der Academy werden Jugendliche zu selbstständigen Schneesportlern ausgebildet.
- Mit Kreativität und besonderen Erlebnissen werden die Jugendlichen motiviert, weiterhin die Skischule zu besuchen.

Freeride



Disziplin	Piste / Situation	erfüllt	Seitenzahlen	Bemerkungen zu den Kriterien
Info über Sicherheit, Lawinen und Wetter				
LVS Suche Lawinenbulletin lesen Linien und Haltepunkte wählen	Im Gelände oder auf LVS-Trainingsanlage	Der Schüler kann das LVS bedienen und eine verschüttete Person finden. Der Schüler kennt die verschiedenen Gefahrenstufen und kann sie interpretieren. Der Schüler kennt die Bedeutung einer sicheren Linie und Haltepunkten neben der Piste.	Band 7/2010 S.134-141 Band 7/2010 S. 32-37 <i>White Risk App</i>	Im Freeride-Bereich der Academy schulen wir das sichere Bewegen im Gelände. Dabei sollen die Bewegungen immer dem Gelände angepasst sein. Die Kreativität steht in den verschiedenen Disziplinen im Zentrum.
Parallelschwung "Off-Piste" mit Radiuswechsel	Mittelsteiles Gelände, verschiedene Schneearten	Tempokontrolle durch ausfahren der Schwungphasen. Dynamische Grundposition mit ruhigem Oberkörper.	Band 2/2010: S.154-157	
Spurenbilder/ Powder 8	Mittelsteiles Gelände, Pulver oder Sulzschnee	Durch annähernd synchrone Fahrweise symmetrische Spurenbilder ersichtlich.		
Kurzschwingen in Buckeln	Mittelschwere Buckelpiste	Enge parallele Skistellung mit ruhigem Oberkörper. Bewegungsrhythmus den Buckeln angepasst. Integrierter Stockeinsatz als Rhythmushilfe.	Band 2/2010: S.162-165	
Air Trick über Powderkicker oder Geländesprünge	Geländekante, Cliff's, Wächten usw. (Sicherheit)	Sicheres bewältigen der natürlichen Hindernisse. Tempo den Hindernissen angepasst. Sichere Flug und Landephase in stabiler Grundposition		
Gestalterischer Off-Piste Run	Mittelsteiles Gelände mit natürlichen Hindernissen.	Dynamische Grundposition mit ruhigem Oberkörper. Sicheres Bewältigen der natürlichen Hindernisse mit angepasstem Tempo. Der Off-Piste Run soll kontrolliert und die Schwünge dem Gelände angepasst sein	Band 2/2010: S.154-157 Band 2/2010: S.269-272	

- In der Academy werden Jugendliche zu selbstständigen Schneesportlern ausgebildet.
- Mit Kreativität und besonderen Erlebnissen werden die Jugendlichen motiviert, weiterhin die Skischule zu besuchen.

Infothemen

Die folgenden Fragen dienen als Leitfragen zu den Infothemen der SSL & der SSA. Die Themen wiederholen und vertiefen sich fortlaufend auf den verschiedenen Stufen. Sie können beliebig auf die verschiedenen Leagues und Altersstufen angepasst und umformuliert werden.

**Ausrüstung
Materialwahl**

1. Was kann deine Skibindung?
2. Wie gross sollten deine Ski und Skischuhe sein?
3. Was gehört zu deiner Schutzausrüstung und weshalb trägst du sie?

**Sichere Benutzung
von Transportanlagen**

1. Was machst du beim Einsteigen auf einen Ski-/Sessellift?
2. Was machst du beim Aussteigen von einem Ski-/Sessellift?
3. Was machst du bei einem Stopp oder Sturz vom Ski-/Sessellift?

**Verhalten auf der Piste
(FIS Regeln)**

1. Welche Punkte bestimmen deine Fahrgeschwindigkeit und deine Fahrweise?
2. Wer hat auf der Piste Vortritt?
3. Wo hältst du an und was beachtest du beim Losfahren?

Aufwärmen (warm-up)

1. Warum sollte man ein Einwärmen machen?
2. Wann musst du dich Einwärmen?
3. Was für Einwärmübungen oder -spiele kennst du?

**Verhalten im Snowpark
(Sicherheit)**

1. Wie gehst du vor, wenn du das erste Mal durch den Park fährst?
2. Wie erkennst du, welche Elemente für dich geeignet sind?
3. Wie verhältst du dich, wenn du über ein Element fahren möchtest?

**Natur, Wald und
Landschaft**

1. Warum solltest du nicht durch den Wald fahren?
2. Was tust du mit dem Abfall?
3. Nenne einige Berge und Tiere der Region?

Materialpräparation

1. Weshalb wachst du deine Ski?
2. Weshalb schleifst du die Kanten?
3. Wieso solltest du die Bindung, vor jeder Saison, kontrollieren lassen?

Wettkampfsport

1. Was gibt es für Ski Wettkampf Disziplinen?
2. Wo kannst du in deiner Nähe an einem Skitraining teilnehmen?
3. Wer sind die aktuellen Stars von Swiss Ski?

Freestyle Lexikon

1. Welche Drehrichtungen sind dir bekannt?
2. Wie heissen die Tricks, welche du bereits kannst?
3. Welche Sprünge findest du am schönsten?

**Sicherheit, Lawinen
und Wetter**

1. Was gehört zu deiner Ausrüstung, wenn du abseits der Piste fährst?
2. Wann ist die Lawinengefahr gross?
3. Welchen Einfluss hat das Wetter aufs Abseitsfahren?

**Schneesportlehrer
Ausbildung**

1. Welche Voraussetzungen musst du erfüllen?
2. Welche Gründe sprechen für eine Schneesportlehrausbildung?
3. Wo informierst du dich über die Schneesportlehrausbildung?

Notizen: