



Könnerstufen Skikurse



	Das kann ich:	Das ist mein Ziel:
<p>Einsteiger</p> <p>A</p>	<p>Ich bin Anfänger ohne Erfahrung.</p>	<ul style="list-style-type: none">o Ausrüstung kennen lerneno Stehen und gehen mit Ski und/oder Skistöckeno Mit Ski bergauf steigeno Gleiten und Bremsen in Pflugstellungo Gleiten in paralleler Skistellungo Kurvenfahrt in Pflugstellungo Pflugkurven verbinden
<p>Fortgeschrittene</p> <p>B</p>	<ul style="list-style-type: none">- Stehen und gehen mit Ski und/oder Skistöcken- Mit Ski bergauf steigen- Gleiten und Bremsen in Pflugstellung- Gleiten in paralleler Skistellung- Kurvenfahrt in Pflugstellung- Pflugkurven verbinden	<ul style="list-style-type: none">o Rhythmische Pflugkurven fahreno Driften mit paralleler Skistellungo Kurvenverlauf zunehmend mit paralleler Skistellungo Kurvenfahrt in paralleler Skistellungo Belastungswechsel und Außenskielastungo Körperposition an Kurvenverlauf anpassen
<p>Könner</p> <p>C</p>	<ul style="list-style-type: none">- Kurvenfahrt in weitestgehend paralleler Skistellung- Belastungswechsel und Außenskielastung- Körperposition an Kurvenverlauf anpassen	<ul style="list-style-type: none">o Bewegung nach vorne in die neue Kurveo Oberkörperposition an Gelände anpasseno Fahren auf den Skikanteno Kurvenfahrt über den Außenskio Bewegung aus den Beinen heraus initiiereno Stockeinsatz als Rhythmhilfeo Verkürzung der Radien
<p>Experten</p> <p>D</p>	<ul style="list-style-type: none">- Oberkörperposition an Gelände anpassen- Fahren auf den Skikanten- Kurvenfahrt über den Außenski- Stockeinsatz- Kürzere Radien fahren	<ul style="list-style-type: none">o Gleichmäßige Bewegungen aus Sprung-, Knie- und Hüftgelenko Flüssiges Fahren in kleinen, mittleren und großen Radieno Fahren in steilem Gelände mit großem Kantwinkelo Fahren in steilem Gelände mit starker Belastung des Außenskiso Fahren mit großem Kantwinkel auf harten Pisteno Fahren mit deutlichem Oberkörperausgleich und regulierter Körperpositiono Fahren in buckligem Gelände