

Gruppenziele - Österreichischer Schilehrweg

A1: Zum erstenmal auf Schi. (ab 4 Jahre) Kinderland

Ziel: Gehen, Gleiten, Wenden, Aufstiegsarten, Aufstehen (Fallen)

A2: Kann im Flachen schon gleiten in Pflugstellung, 3-5m Schussfahren, Bremsen, Anhalten

Ziel: Sicherheit beim Schussfahren, Pflug, Pflugdrehen

Gelände: Leichter flacher Hang mit Auslauf, führiger glatter Schnee. (Kinderland)

A3: Kann schon Schussfahren 5-20m und kann schon kurz links / rechts drehen in Pflugstellung. Kann noch nicht alleine Schleppliftfahren, nur mit einer Begleitperson und auf Zuruf Stoppen.

Ziel: Sicherheit beim Pflugdrehen, Springen, Stoppen und Erlernen des selbständigen Schleppliftfahren.

Gelände: Leichter flacher Hang, führiger glatter Schnee.

F1: Kann schon Schussfahren, Kurvenfahren in Pflugstellung, Schleppliftfahren (langsames Tempo)

Ziel: Lernen Alpines Fahrverhalten, Abbau der Pflugstellung, fahren auf bergseitigen Kanten, Schrägfahren, Festigung des Schleppliftfahren und Steigerung des Tempos.

Gelände: Leichter flacher Hang, führiger glatter Schnee.

F2: Kann schon Schussfahren, fahren auf den bergseitigen Kanten im mittlerem Tempo, Schlepp- Sesselliftfahren.

Ziel: Richtungsänderungen mit Steuern auf den bergseitigen Kanten, Temposteigerung mit paralleler Schisteuerung / Rutschen. **(Stockeinsatz)** Alpines Fahrverhalten

Gelände: Flacher Hang, führiger glatter Schnee.

F3: Kann schon Richtungsänderungen mit Steuern auf den bergseitigen Kanten im mittlerem Tempo, Schleppliftfahren, Stockeinsatz

Ziel: *Parallele Schisteuerung lange und kurze Radien in jedem Gelände*, Grundkenntnisse im Carven kurz / lang und Temposteigerung. **(Stockeinsatz)**

Gelände: Steilerer mittlerer Hang, führiger Schnee

F4: Kann schon Parallele Schisteuerung lange und kurze Radien in jedem Gelände

Ziel: Techniktraining, festigen der Schwungarten und Temposteigerung, carven kurz lang. (geschnittene Kurven)

Gelände: Buckelpiste, eisige Piste, Steilhänge und jede andere Art von Schnee.

F4S: Kann schon alle Schwungarten im mittlerem / höherem Tempo inc. Carven kurz, lang

Ziel: Rennsportliches Skifahren bei hohen Geschwindigkeiten carven kurz lang, geschnittene Schwünge

Gelände: Buckelpiste, eisige Piste, Tiefschnee, Steilhänge, Freeriden

F4I: **Ziel:** Ausbildung zum Skiinstruktor.

Perfektion der Schwungarten nach dem Österreichischen Skilehrweg.