

Tool um Lernerfolge zu dokumentieren und Transparenz zu schaffen

Der DSLV Passport ist ein Praxis Check und Garantie für die Lernerfolge der Kinder zugleich. Er dient eigene Fortschritte festzuhalten und zu dokumentieren. Mit dem Skilehrer bzw. Snowboardlehrer zusammen werden nach jedem Kurs die erlernten Fertigkeiten in den Pass eingetragen. Bei allen Tageskursen einsetzbar für Ski & Snowboard -> einmalig 10,- Euro gleich mitbuchen Hier ein Blick in den DSLV Passport:

Leernebene grün – EINSTEIGER Ski Alpin

• Ausrüstung kennen lernen, Bewegen in der Ebene

Ski anziehen – auf dem Boden liegend aufstehen und selbstständig Ski anziehen
Tiere imitieren – im Kreis laufend müssen Tiere imitiert werden

• Aufsteigen im Treppen- und Grätenschritt

Max und Moritz Treppe – sicheres Steigen über Stangen im Treppenschritt
Fischgrätenmuster im leicht ansteigenden Gelände, Hand in den Schnee zeichnen

• Geradeausfahren in paralleler Skistellung und stabiler Position

Liebespaar – sicheres Fahren Hand in Hand als Partneraufgabe
Schlange – Fahren entlang eines Seils, das am Boden liegt

• Gleiten und Bremsen im Pflug

Bremsen im Pflug vor einem Hindernis
Pommes / Pizza – Wechsel von paralleler Skistellung auf Pflugstellung

• Erste Pflugkurven

Kurvenstopp – eine Pflugkurve fahren bis zum Stand
Einbeiner – Innenski bei Pflugkurven kurz anheben

Leernebene blau – FORTGESCHRITTENER Ski Alpin

• Pflugkurven mit Belastungswechsel

Liftbewältigung – sicheres Liftfahren im blauen Pistenbereich
Kiste ins Tal – Wechsel einer „schweren Kiste“ von Aussenski zu Aussenski

• Rhythmisches Aneinanderreihen von Pflugkurven

Rhythmuswechsel – 3 Kurven mit kleinem und 3 Kurven mit großem Radius
Mitsouffieren – 1, 2, 3 – Wechsel – 1, 2, 3 – Wechsel

• Schrägfahren und Seittrutschen

Rutschen und Stoppen – mehrmaliges Auf und Abkanten beim Rutschen
Auf und Ab – Schrägfahren mit bergwärts und talwärts treten

• Springen auf kleiner Schanze, erste Pistentricks

Schanze – über kleine Schanzen springen und sicher landen und bremsen
Walzer tanzen – Drehungen in beide Richtungen ausführen

• Erstes Kurvenfahren in paralleler Skistellung

Korridor oder Slalom – parallele Kurven fahren
Winkelspringen in paralleler Skistellung

Leernebene rot – KÖNNER Ski Alpin

• Paralleles Kurvenfahren mit variabler Spuranlage

Kurze Radien gleichbleibend im mittelsteilen Gelände fahren
Mittlere Radien gleichbleibend im mittelsteilen Gelände fahren

• Position stabilisieren und sichern

Stöcke kreisen lassen – Bewegungsrhythmus an kleine Radien anpassen
Schweizer Kreuz – Innenski wird über den gesamten Kurvenverlauf über den Aussenski gekreuzt
Kurvenwechsel verbessern – Grundmerkmale inkl. Stockeinsatz

• Kurvenwechsel verbessern - Grundmerkmale inkl. Stockeinsatz

Kurvenfahren mit Anheben der Skienden zum Kurvenwechsel
Dach befahren – Kurvenwechsel auf der Spitze des Daches (Pistenrand) mit Stockeinsatz

• Kurvensteuern verbessern - Grundmerkmale

Vier Spuren im Schnee – Die Stöcke zeichnen auf der Aussenseite 2 weitere Spuren
2-fache Kurve – Kurve auf zweimal fahren

• Pistentricks, Wellen und Mulden fahren, easy fun park

Über Kicker springen mit einer definierten Mindestweite – je nach Zielgruppe!
180 Grad – umspringen von Front auf Switch

Leernebene schwarz - EXPERTE Ski Alpin

• Souverän im freien Gelände fahren

Steile Piste befahren mit kurzen Radien und konstant gleichbleibendem Tempo mit geringem Driftanteil
Wechsel zwischen kleinen und mittleren Radien mit konstant gleichem Tempo

• Souverän in Parks fahren und springen

Abfahrten Höhenunterschied von 200 m – mit sportlichem Tempo hochwertig befahren
Sportliches Befahren eines Riesentorlauf mit einer engen und direkten Linie

• Souverän schnell und sportlich fahren

Sicheres und rhythmisches Befahren einer Buckelpiste am Stück
Rhythmisches Befahren von Tiefschneehängen – Spurbild

• Souverän harte Pisten beherrschen und Steilhang fahren

Off-Pist Gelände mit mittleren Radien flüssig befahren
Off-Pist Gelände mit kurzen Radien flüssig befahren

• Souverän Tiefschneefahren und Buckel bewältigen

180 Grad und Switch weiterfahren
Kicker (Table mind. 4 m) springen mit Figur (Grab)

Ziel: Sicheres Gleiten und Bremsen

Praxiswissen: Basiskonzepte zu Material, Gelände und Sicherheit

Rollerfahren – sich mit einem Ski um Markierungen bewegen
Inline – Fortbewegen mit Grätenschritten im flachen Gelände

Wechsel von Treppenschritt und Grätenschritt in einem Parcours bewältigen
Tempowechsel bei einer Aufstiegsart demonstrieren und darstellen

Geradeausfahren in einer Tretorgel oder Wellenbahn
Geradesausfahren und über eine Schanze springen – ohne Sturz

Einparken in verschieden angelegten Pflughafenparkplätzen
Tandem – Hintermann bremsen seinen Vordermann ab, verbunden mit Stangen

Pylonenslalom – Befahren von einem Slalomparcours
Kurvenfahren auf Zuruf / Handzeichen – in welche Richtung gefahren wird

Ziel: Sicheres Abfahren auf blauen Pisten

Praxiswissen: Sichere Nutzung von Lifanlagen

Basketball – in der Kurvenfahrt außen tribbeln und zum Wechsel Wurf in die neue Richtung
Tippen – Innenski beim Kurvenfahren mehrmals anheben

Doppelte Anzahl – Hintereinander fahren und der Hintermann versucht zu verdoppeln
Fernsteuerung – Skilehrer zeigt von unten die Kurven an

Kontrolliertes Seittrutschen von 5 m in der Falllinie
In paralleler Skistellung – Schrägfahrt und Seittrutschen im Wechsel zu beiden Seiten

Sicheres Rückwärtsfahren mit verschiedenen Umdrehungen von Front auf Switch
Befahren einer Box

Springen in paralleler Skistellung um die Kurve (Hase hoppelt)
Einbeinkurven – Anheben des Innenski beim Kurvenfahren

Ziel: Sicheres, paralleles und rhythmisches Kurvenfahren

Praxiswissen: Sicheres Verhalten auf den Pisten (FIS-Regeln)

In leicht welligem / buckligem Gelände – 3 Kurven kurze Radien und 3 Kurven mittlere Radien im Wechsel
Überholvorgänge – ständiges Überholen in 2er Paarungen mit gleichem Kurvenrhythmus

Kurvenfahren mit permanentem Anheben des Innenski
Geländekante (Dach) mit Schneekontakt befahren ohne Stöcke

Kurvenfahren mit 4 mittleren und 4 kleinen Radien mit Stock als Rhythmusgeber
Rhythmische Kurven fahren in welligem Gelände (kl. Buckel) Synchron als Partnerübung / Wechsel

Carven – mittlere Radien geschnitten fahren
Kurvenfahren mittlere Radien mit Startnummer – die Zahl muss von unten immer sichtbar sein

Box sliden in 90 Grad zur Fahrtrichtung
Switch fahren – 4 mittlere Kurven am Stück

Ziel: Sicheres, ausgereiftes Kurvenfahren bei unterschiedlich hohen Anforderungen

Praxiswissen: Gelände- und Risikomanagement

Koordination – Fahren einer bestimmten Aufgabe wie „Schnelles Umsteigen“ oder „Heuschrecke“
Stummelslalom auf harten und steilen Pisten souverän bewältigen

Abfahrten Höhenunterschied von 300 m – sportlich befahren
Sportliches Befahren eines Riesentorlauf auf Zeit – besser als die Durchschnittszeit mit 10 % Abzug

Hotline fahren – vorgegebene Spur über einen Hangabschnitt
Symmetrischen Zopf im Tiefschnee flechten – Partneraufgabe oder durch 2 Abfahrten hintereinander

Off-Pist Gelände mit 4 mittleren Radien und 4 kurzen Radien im Wechsel flüssig befahren
Off-Pist Gelände ohne Stöcke mit sportlichem Tempo und angepasster Spurwahl bewältigen

360er – eine Drehung über Kicker und Geländekante springen
Boxen mit unterschiedlichen Aufgaben anfahren, springen, sliden