

Intensivkurs Programme sind beliebter denn je, aufgrund der individuellen Betreuung der Kinder.
Wir können dadurch die steigende Nachfrage an Privatkursen entgegenen.

Meistens finden die Programme in Lernebene blau und rot statt.

Lernebene blau - FORTGESCHRITTENER Ski Alpin	Snowboard
Ziel: Sicheres Abfahren auf blauen Pisten Praxiswissen: Sichere Nutzung von Liftanlagen	Ziel: Sicheres Bewältigen von einfachen Pisten/Parks Praxiswissen: Sicheres Benutzen von Liftanlagen und sicheres Verhalten im Park
Lerninhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Pflugkurven mit Belastungswechsel • Rhythmisches Aneinanderreihen von Pflugkurven • Schrägfahren und Seittrutschen • Springen auf kleiner Schanze, erste Pistentricks • Erstes Kurvenfahren in paralleler Skistellung 	Lerninhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Seit-/Schrägrutschen bzw. -fahren in alle Richtungen • Erstes Kurvenfahren erlernen und festigen (fw/sw) • Kurvenfahren mit ersten Freestyle-Elementen • Erstes Sliden über easy fun park-Boxen (fw/sw) • Springen über kleine Buckel / Schanzen (fw/sw)
Lernebene rot – KÖNNER Ski Alpin	Snowboard
Ziel: Sicheres, paralleles und rhythmisches Kurvenfahren Praxiswissen: Sicheres Verhalten auf den Pisten (FIS-Regeln)	Ziel: Sicheres Bewältigen von mittelschweren Pisten/Parks Praxiswissen: Sicheres Verhalten auf den Pisten (FIS-Regeln)
Lerninhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Paralleles Kurvenfahren mit variabler Spuranlage • Position stabilisieren und sichern • Kurvenwechsel verbessern - Grundmerkmale inkl. Stockeinsatz • Kurvensteuern verbessern - Grundmerkmale • Pistentricks, Wellen und Mulden fahren, easy fun park 	Lerninhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Situativ angepasstes Kurvenfahren • Geschnittenes Kurvenfahren/Carven (fw/sw) • Verschiedene Slidetricks über Boxen • Springen über größere Schanzen - Sprungtechnik (fw/sw) • Kennenlernen von weiteren Park-Obstacles

Schwerpunkte: Position finden – stabilisieren - sichern

- Position stabilisieren im Stand - auf den Skischuhspitzen balancieren (verschlossene Augen / Vorderbacken)
 - Rumpf stabilisieren und sichern (Stöcke bei verschränkten Armen vor dem Körper einklemmen)
 - Stöcke vertikal halten „Fenster“ durch das Fenster ins Tal blicken und in stabiler Oberkörperposition und mittleren Radien Kurvenfahren
 - am Ende der Kurve den Innenski anheben beisetzen anheben beisetzen 2x
 - beim Überfahren der Falllinie 2x mit dem Innenski in den Schnee klopfen
 - Stöcke kreisen lassen – Bewegungsrhythmus an kleine Radien anpassen
 - Schweizer Kreuz – Innenski wird über den gesamten Kurvenverlauf über den Aussenski gekreuzt
 - Kleine Radien fahren mit Kreisbewegung der Arme oder Stöcke kreisen lassen kleine Radien (Steigerung synchron)
 - beim Überfahren der Falllinie den Innenski anheben und bewusst wieder setzen
 - beim Überfahren der Falllinie den Innenski anheben und bewusst wieder setzen
 - Einbeinfahren ab der Falllinie Innenski / Außenski anheben (Variation Hintermann gegengleich Innenski / Außenski)
 - Vordermann fährt langsame kurze Radien. Dieser wird vom Hintermann in Kurven überholt und reiht sich vor dem Überholenden mit langsamen kurzen Radien wieder ein
- TIPPS
- stabil heißt nicht „statisch“ – im Gegenteil, man muss sich ständig bewegen (regulieren)
 - Reaktionsübungen fördern die Bewegungsbereitschaft, fördern höhere Stabilität und haben hohen motivierenden Charakter
 - ist der Oberkörper relativ stabil, dann werden die Bewegungen auch aus den Beinen kommen

Erstes Kurvenfahren in paralleler Skistellung

Ein Wechsel der Pflug- und Parallelstellung fällt den Kindern und auch Erwachsenen oftmals schwer. Übungen für Lösungen im Lernfortschritt:

- „Hampelmann springen“ im Stand in der Ebene und in der leichten Geradeausfahrt bergab oder während der Kurvenfahrt „um die Kurve hoppeln“
- „Pizza / Pomes“: Ausprobieren der ständigen Skistellungswechsel

Anm.: wichtig sind ständige Tempovariationen, aber bitte im flachen Geländebereich!

-Arme raus und fliegen wie ein Vogel / Schmetterling – breite Arme öffnen in der Regel auch die Beinsetzung - wichtiges Thema für den Lernfortschritt!

- Winken mit breiten Armen oder mit den Händen flattern *Anm: Arme raus und fliegen wie Vogel sowie Hände flattern abwechselnd fahren! Achtung: „Hände auf die Knie bewirkt oft das Gegenteil, um Verkrampfungen zu lösen*

- Fahren mit extremen Kontrasten (eng / breit)... Spray fahren

- „Rallykurven“: Am Ende der Kurve diese driftend beenden oder bei Schrägfahrten

Anm: viele Kontrastaufgaben, um Bewegungsspielräume und gute Koordinationsfähigkeit auszureizen

- „Gegenteiltag 2.0“: Vordermann variiert zusätzlich zu den Radien die Skistellung, d. h. fährt Vordermann schmale Skistellung, dann fährt der Hintermann eine breite Skistellung, - gegengleiches Beinverschieben „Lokomotive“ oder ständiges Trampeln

- Bogentreten kurveneinwärts oder –auswärts während der Kurvenfahrt Gegenteil fahren

Zusätzlich sind immer Themen aus der Lernebene schwarz die auch auf der roten Piste geschult und trainiert werden sollen.

Lernebene schwarz -**Souverän harte Pisten beherrschen und Steilhang fahren**

Ziel Tempokontrolle durch Kanten und schnelle Bewegungen aus den Beinen und nach vorne in die neue Kurve

Kanten / Außenski / Drehen (Beinedrehen) KSP nach vorne verlagern / Bewegungsspielräume Timing / Richtung und Umfang

• Anker Fahren -Innenski in der Kurve anheben Kanten Kippbewegung Tempokontrolle

• Knieschnagler fahren / Knieschnagler synchron, Synchron fahren hintereinander

• Locker, angespannt Hände vor hinter dem Körper Verlagern des KSP nach Vorne Biegung Ski vorne

• Fahren mit unterschiedlichen Radien -Schnellendes Umsteigen Verlagern des KSP auf en Außenski

-Fahren über die Fuß-Ballen-Innenseite Verlagern des KSP auf en Außenski

• Schienbeinnenseite – Knie – Hüfte – Bewegung nach vorn -Aufrichten auf neuem Außenski! –bewusstes

• drehen Korridor verkleinern – mittlere Radien fahren Drehen aus den Beinen – schnelle Richtungsänderung

• hintereinander fahren; der Nachfahrer versucht genau synchron zu fahren

• hintereinander fahren; der Nachfahrer versucht genau gegengleich zu fahren

• wer schafft am meisten Pflugkurven in einem vorgegebenen Hang- abschnitt? Laut Mitzählen

Lernebene schwarz -**Souverän schnell und sportlich fahren**

Carven- Kanten / Außenski und KSP nach vorne verlagern sowie bewegungsbereite Position

• Ski gegeneinander verschieben bei gleichbleibend hoher Steuerqualität mit Reizen (Bälle etc) KSP nach vorne

• „Blockfahren“ in langsamen Tempo, „Einbeinfahren“ in langsamen Tempo“

• beides wenn möglich ohne Schrittbewegungen und auch in tiefer Position

• Innenski klopfen während der Kurve KSP Ri Außenski

• Innenbein beugen, Außenbein lang - „Fahrradpedal bei Serpentinstraße“

• sehr langsame Fahrweise

• das Knie aktiv mitnehmen (kippen); maximale Ausprägung erreichen

• Ski schnell machen

• Winkelspringen –Charlston -rückwärts Pflug laufen –Schlittschuhschritt,