

# Einteilung des skifahrerischen Könnens

Name des/der Schüler/in: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

## Stufe 6 – Anfänger/in

- A) Ich bin Anfänger und stand noch nie auf Skiern.
- B) Ich bin schon einmal auf Skiern gestanden. Im flachen Gelände kann ich in Pflugstellung bremsen. Liftgefahren bin ich noch nie.

## Stufe 5 – Leicht Fortgeschrittene/r

Mindestkönnen: Pflugdrehen

Ich kann auf blauen Pisten Kurven fahren und bremsen. Die Kurven fahre ich dabei in Pflugstellung. Links- und Rechtskurven bereiten mir dabei (manchmal) noch unterschiedliche Schwierigkeiten.

## Stufe 4 – Fortgeschrittene/r

Mindestkönnen: Pflugsteuern

Ich kann auf blauen und roten Pisten fahren. Schwierige Stellen bereiten mir jedoch noch Probleme. Ist die Piste nicht zu steil, kann ich meine Skier in Parallelstellung durch die Kurve führen.

## Stufe 3 – Gute/r Skifahrer/in

Mindestkönnen: Paralleles Skisteuern

Ich kann auf blauen und roten Pisten fahren. Weite und enge Kurven fahre ich in paralleler Skiestellung. Ich kann meine Kurven und mein Tempo dem Gelände anpassen. Der richtige Stockeinsatz klappt ab und zu.

## Stufe 2 – Sehr gute/r Skifahrer/in

Mindestkönnen: Paralleles Skisteuern

Ich kann schwarze Pisten bewältigen, fühle mich aber auf roten Pisten wohler. Kurze parallele Schwünge im steilen Gelände sind kein Problem. Der Stockeinsatz klappt schon gut und im flachen bis mittelsteilen Gelände kann ich geschnittene parallele Schwünge fahren.

## Stufe 1 – Pro

Mindestkönnen: Carven kurz/lang, Freestyle, Rennlauf, Fahren im Gelände

Ich beherrsche sportlich-dynamisches Skifahren (Carven in kurzen und langen Radien, Rhythmuswechsel) auf jeder Piste und kann dabei meine Geschwindigkeit stets kontrollieren. Hohes Tempo und schwierige Bedingungen bereiten mir keine Probleme. Buckelpiste, Freestyle, Rennlauf, Tiefschnee oder das freie Gelände sind für mich ein Thema.