

Skilevel beim Skiclub Bayer e.V. Leverkusen

Unsere Kurse orientieren sich an den Könnensstufen des DSVs. Die folgenden Beschreibungen stellen ein detaillierteres Bild unserer Könnensstufen dar:

- **Einsteiger:** Technische Grundfertigkeiten werden in der Ebene vermittelt.
- **Wiedereinsteiger:** Wiedereinstieg bei den technischen Grundfähigkeiten nach mehreren Jahren Skipause.
- **Fortgeschrittene:** Flaches bis mittelsteiles Gelände wird erobert und skifahrerische Grundfähigkeiten werden gefestigt.
- **Könnner:** Steiles Gelände wird erobert. Sportliches, paralleles Skifahren steht im Vordergrund.
- **Experte:** In jedem Gelände steht sportliches, paralleles Skifahren im Vordergrund.

LEVEL – Anfänger

Voraussetzungen: Keine

Lernziele:

Sie kennen Ihre Ausrüstung:

- Umgang mit Ski, Skischuhe und Stöcken
- Ski transportieren
- In die Bindung einsteigen.

Sie bewegen sich mit Ski und Skistöcken in der Ebene

- Stehen und gehen
- Vorwärts, rückwärts, seitwärts und im Kreis herum
- Sie steigen mit Ski seitwärts bergauf.
- Aufstehen nach einem Sturz

Sie fahren parallel bergab und bremsen im Pflug

- Gleiten in paralleler Skistellung
- Gleiten, Bremsen in Pflugstellung

Sie fahren die ersten Kurven

- Im Pflug nach rechts und links fahren.
- Sie verbinden Ihre Kurven in einer fließenden Abfahrt.

Folgende Liftanlagen können sie benutzen

- Förderband, Schlepp-, Sessellift, Gondelbahn

LEVEL – Wiedereinsteiger

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Skifahren vorhanden

Lernziele:

Sie knüpfen an Ihr vorhandenes Können an und gewinnen Sicherheit zurück:

- Sie gewöhnen sich an das Material und an das Gefühl auf den Ski.
- Sie wiederholen grundlegende Bewegungsabläufe in der Ebene und beim Gleiten.

Sie festigen die Grundtechniken:

- Sicheres Anfahren, Gleiten und Bremsen im Pflug.
- Kontrolliertes Fahren in flachem Gelände.
- Auffrischen der Kurventechnik (Pflugbogen, Übergang zur parallelen Skiführung).

Sie verbessern Ihre Technik und Effizienz:

- Verfeinerung der Körperhaltung, Balance und Bewegungskoordination.
- Energieeffizientes Fahren durch aktives Belasten und Entlasten der Ski.
- Einführung oder Wiederholung des parallelen Kurvenfahrens.

Sie gewinnen Vertrauen und Kontrolle in unterschiedlichem Gelände:

- Sicheres Fahren auf blauen Pisten
- Ruhiges Anpassen an Geschwindigkeit und Geländeformen

LEVEL – Fortgeschrittene

Voraussetzungen: Liftfahren, Kurvenfahren, sicheres Befahren von blauen Pisten

Lernziele:

Sie fahren im Kurvenverlauf zunehmend in paralleler Skistellung

- Sie fahren zunehmend im gesamten Kurvenverlauf parallel
- Sie fahren blaue und rote Pisten zunehmend parallel

Sie festigen und variieren das parallele Kurvenfahren

- Optimale parallele Skistellung im Kurvenverlauf
- Belastungswechsel und Außenskibelastung
- Sie passen Ihre Körperposition dem Kurvenverlauf an.
- Sie fahren rhythmisch und fließend.

LEVEL – Könnner

Voraussetzung: paralleles Skifahren auf blauen und roten Pisten

Lernziel:

Sie fahren in mäßig steilem Gelände (rote Piste):

- Sie bewegen sich zum Kurvenwechsel nach vorne
- Sie regulieren Ihre Körperposition und gleichen mit dem Oberkörper aus.
- Sie erhöhen den Kantwinkel und setzen die Skikanten ein.
- Sie verringern das Rutschen. Sie fahren mehr auf der Kante.

Sie fahren in kurzen Radien:

- Sie verkürzen Ihre Kurven (Slalom).
- Der Außenski gibt den Ton an.
- Sie fahren mit mehr Bewegung aus den Beinen.
- Stöcke als Rhythmushilfe

Sie fahren genussvoll:

- Sie fahren mehr und mehr rhythmisch in steiler werdendem Gelände.
- Sie erhöhen Ihre Geschwindigkeit.
- Sie fahren Ihre erste Formation.
- Sie gehen mit Ihrer Gruppe genussvoll und sportlich Skifahren.

LEVEL – Experte

Voraussetzung: Befahren von schwarzen Pisten, dauerhaft paralleles Skifahren

Lernziel:

Fahren in steilem Gelände

- Sie fahren in mittiger und bewegungsbereiter Position.
- Kante entschlossen auf.
- Sie fahren mit großem Kantwinkel und stärkerer Belastung des Außenskis.

Sie fahren auf harten und eisigen Pisten

- Sie fahren mit großem Kantwinkel
- Sie belasten früh und durchgehend den Außenski.
- Sie fahren mit deutlichem Oberkörperausgleich und regulieren die Körperposition.

Sie fahren in buckligem und schwierigem Gelände

- Sie verbessern die Technik für Buckelpiste.
- Sie verbessern die Technik im Tiefschnee.