



SWISS-SKI SKILLS FÜR KINDER

SKIFAHREN

Name/Vorname

Club

HAUPTSPONSOR



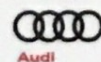
SPONSOREN

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

FAHRZEUGPARTNER



OFFICIAL BROADCASTER

SRG SSR

Swiss-Ski Skills für Kinder – Skifahren im Überblick

Die Grafik zeigt dir den Aufbau des Büchleins und wann welche Sticker auf dich warten:

<p>F3</p>	<p>ON-SNOW-SKILLS/PARCOURS RACE UND/ODER FREESTYLE GOLD</p> <p>ALLROUND GOLD</p> <p>OFF-SNOW-SKILLS</p> 	
<p>F2</p>	<p>ON-SNOW-SKILLS/PARCOURS BRONZE, SILBER, GOLD</p> <p>OFF-SNOW-SKILLS</p> 	
<p>F1</p>	<p>ON-SNOW-SKILLS/PARCOURS BRONZE, SILBER, GOLD</p> <p>OFF-SNOW-SKILLS</p> 	
<p>ENTDECKEN</p>	<p>ON-SNOW-SKILLS/PARCOURS ALLROUND GOLD</p> <p>OFF-SNOW-SKILLS</p>	

On-Snow-Skills F1 Bronze

Aufsteigen mit Treppen- und Scherenschritt

Gleiten und Bremsen im Pflug

Fahren in paralleler Skistellung mit Umsteigen und Tricks

Pflugdrehen



Parcours F1 Bronze

Aufsteigen zum Lift mit Scherenschritt und/oder Treppenschritt, in paralleler Skistellung fahren mit wechselndem Anheben der Ski, im Pflug bremsen, in Pflugposition um Markierungen fahren.



KRITERIEN

- ▷ PARCOURS MÜHELOS, ALLEINE BEWÄLTIGEN
- ▷ FORMEN KÖNNEN
- ▷ GEWICHTSVERLAGERUNG VON EINEM BEIN AUF DAS ANDERE, MIT KURZER GLEITPHASE AUF EINEM BEIN

DATUM UND UNTERSCHRIFT TRAINER



On-Snow-Skills F1 Silber

Schrägfahren und Tricks

Seitrutschen

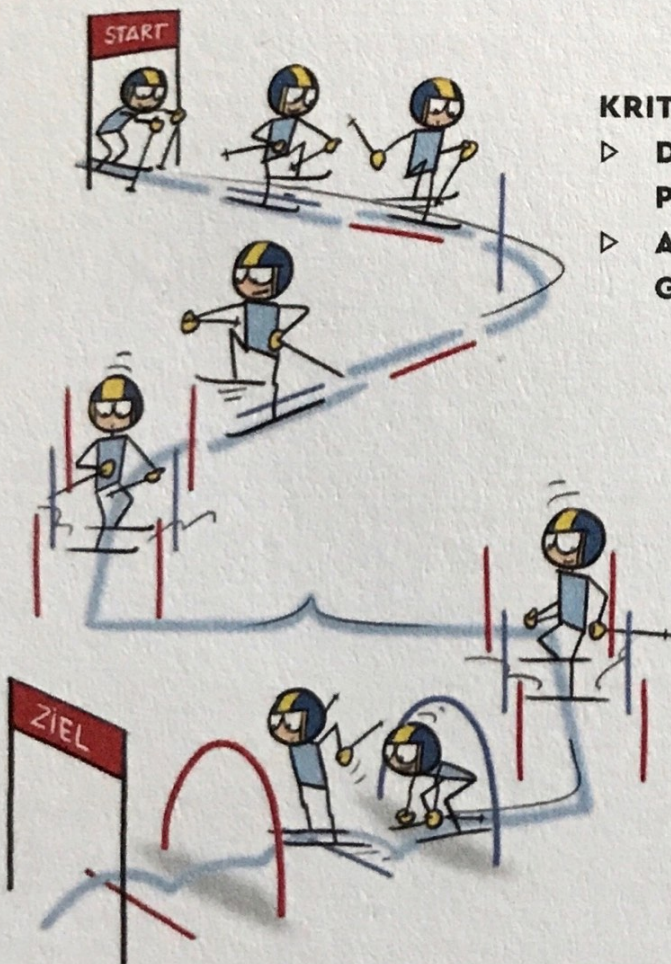
Paralleles Befahren von einfachen Wellen und Sprüngen

Pflugschwingen auf einfacher blauer Piste



Parcours F1 Silber

Schrägfahrt auf einem Bein mit Wechsel zwischen Bergbein und Talbein, Seitrutschen durch 5 Meter breiten Korridor, Drehung, Seitrutschen durch 5 Meter breiten Korridor, Fahrt durch „Teufeltunnel“ mit Beugen der Beine im Tunnel und Überspringen von Markierungen zwischen den Tunneln (wenn möglich kleine Wellen und Sprünge einbauen).



KRITERIEN

- ▷ **DYNAMISCHE GRUNDPOSITION MIT PARALLELER SKISTELLUNG (RACING BASICS 1)**
- ▷ **AKTIVES SKIFAHREN MIT VERTIKALBEWEGUNG AUS DEN BEINEN (RACING BASICS 2)**

DATUM UND UNTERSCHRIFT TRAINER



On-Snow-Skills F1 Gold

Schwingen im Mini-Stangenwald und Parcours
Wellen und Mulden fahren
Switchfahren in V-Stellung mit Richtungsänderungen
Pflugschwingen auf abwechslungsreicher blauer Piste

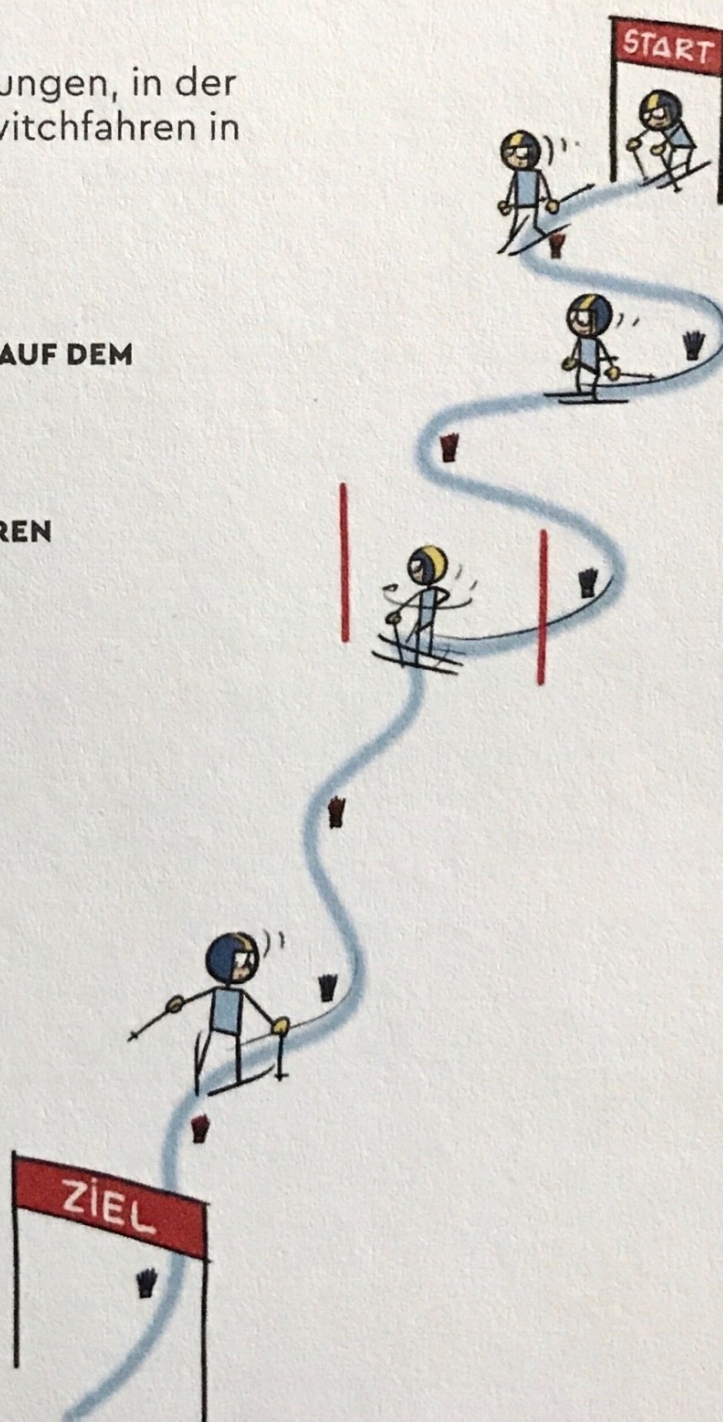


Parcours F1 Gold

Pflugschwingen um 8-10 Markierungen, in der Mitte Drehung 180° zu Switch, Switchfahren in V-Stellung um Markierungen.

KRITERIEN

- ▷ PFLUGSCHWINGEN (HAUPTDRUCK AUF DEM AUSSENSKI) MIT SCHRÄGFAHRT IN PARALLELER SKISTELLUNG
- ▷ SWITCHFAHREN
- ▷ FORM MIT LEICHTIGKEIT ABSOLVIEREN

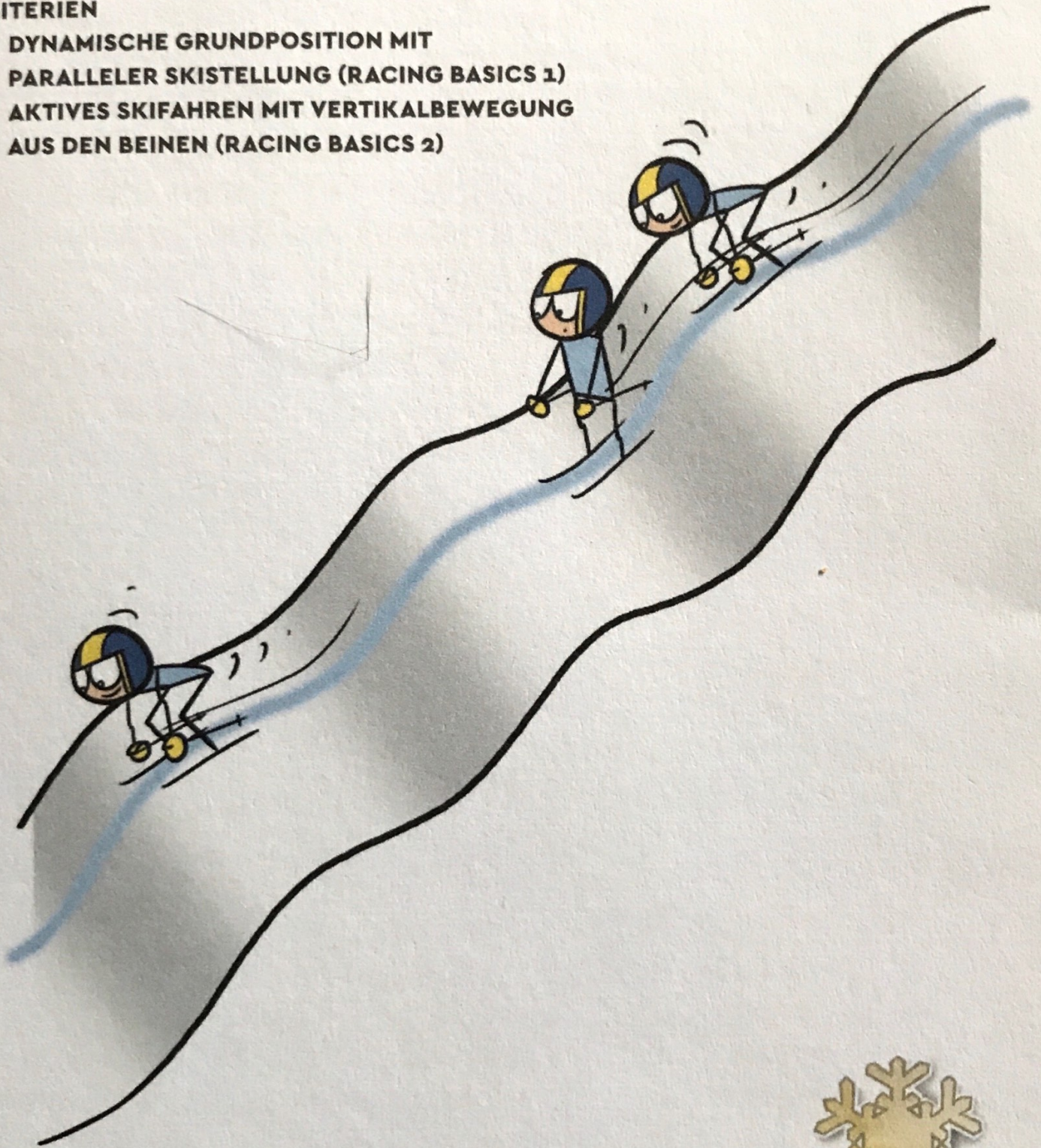


Parcours F1 Gold

Aktives Befahren von einfachen Wellen-Mulden mit stetigem Schneekontakt

KRITERIEN

- ▷ **DYNAMISCHE GRUNDPOSITION MIT PARALLELER SKISTELLUNG (RACING BASICS 1)**
- ▷ **AKTIVES SKIFAHREN MIT VERTIKALBEWEGUNG AUS DEN BEINEN (RACING BASICS 2)**



DATUM UND UNTERSCHRIFT TRAINER



On-Snow-Skills F2 Bronze

Bremsen Parallel links/rechts
Bogentreten auf einfacher Piste
Walzer
Parallelschwingen (gerutscht)



Parcours F2 Bronze

Parallelschwingen gerutscht im Korridor (6-8 Meter breit),
3-4 Markierungen umfahren und jeweils zwischen
den Markierungen einen Walzer (360° Drehung) ausführen.

KRITERIEN

- ▷ **KORRIDOR IN DER BREITE AUSNUTZEN**
- ▷ **PARALLELE SKISTELLUNG (RACING BASICS 1)**
- ▷ **HAUPTDRUCK AUF DEM AUSSENSKI (RACING BASICS 4)**
- ▷ **ANGEPASSTES/FLIESENDES TEMPO**



Parcours F2 Bronze

Vorgegebene Anfahrt bis zu einer fixen Markierung und in markiertem Raum (Stangen/Seil) in paralleler Skistellung bremsen (Bremsen parallel beidseitig ausführen).

KRITERIEN

- ▷ PARALLELE SKISTELLUNG UND STABILE, ZENTRALE POSITION DES KÖRPERSCHWERPUNKTES (RACING BASICS 1)
- ▷ HAUPTDRUCK AUF DEM AUSSENSKI (RACING BASICS 4)
- ▷ STANGEN HINTEN UND VORNE NICHT BERÜHREN



DATUM UND UNTERSCHRIFT TRAINER



On-Snow-Skills F2 Silber

Kurzschwingen auf einfacher Piste
 Schlittschuhschritt in der Ebene
 Basic Air (Small Kicker)
 Parallelschwingen mit verschiedenen Radien



Parcours F2 Silber

Starten mit 5-6 Schlittschuhschritten, Bogentreten um 3-4 Markierungen, 360° Bogentreten um eine Boje, mit Schlittschuhschritten über eine Ziellinie.

KRITERIEN

- ▷ **KORREKTE SCHLITTSCHUHSCHRITTE MIT STOCKSTÖSSEN**
- ▷ **BOGENTRETEN MIT KLAREM GEWICHTSWECHSEL**
- ▷ **MEHRHEITLICH OHNE RUTSCHPHASE (NICHT MEHR ALS 50 PROZENT GERUTSCHTE SCHRITTE)**



Parcours F2 Silber

Anfahrtslänge den Fähigkeiten der Lernenden anpassen, Sprung über zwei hintereinander liegende Flat Table, stabile Flugphase mit sicherer Landung (eventuell Snowpark Small-Line, keine Kicker).

KRITERIEN

- ▷ **DIE SKI-ENDEN MÜSSEN DEN BODEN IN DER ZONE BERÜHREN, FLUGLÄNGE BEIM ABSPRUNG AKTIV BEEINFLUSSEN**
- ▷ **MINDESTENS DREI METER FLUGLÄNGE (DEN FÄHIGKEITEN ANGEPASST)**



DATUM UND UNTERSCHRIFT TRAINER



On-Snow-Skills F2 Gold

Parallelschwingen im Stangencouloir und Parcours

Parallelschwung „Switch“ (gerutscht)

Einbeinschwingen auf einfacher Piste

Kurzschwingen auf mittelschwerer Piste



Parcours F2 Gold

Parcours den Fähigkeiten und dem Alter der Lernenden anpassen, mit einem Ski an den Füßen, um 8-12 Riesenslalom Tore (Stangen, Bäseli, Minikipp) mit 8-15 Meter Distanz fahren, beide Beine berücksichtigen.

KRITERIEN

- ▷ DURCHFAHREN DES PARCOURS OHNE STURZ
- ▷ MINDESTENS 50 PROZENT DER TORE OHNE ABSETZEN DES SKISCHUHS



Parcours F2 Gold

In Switch Position anfahren und in paralleler Skistellung «Switch» um 4-6 Markierungen fahren, Drehung um 180°, Trichter (oben: 6-8m, unten 3-4m) in paralleler Skistellung befahren.

KRITERIEN

- ▷ KORREKTES DURCHFAHREN DER TORE MIT PARALLELSCHWUNG SWITCH
- ▷ IM TRICHTER VOM PARALLELSCHWUNG ZUM KURZSCHWUNG
- ▷ RAUM IM TRICHTER AUSNÜTZEN



DATUM UND UNTERSCHRIFT TRAINER



On-Snow-Skills F3 Race Gold

Race-Grundsprung
 Race-Grundsprung, kurze Radien
 Race-Grundsprung-Varianten
 Kurzsprung-Varianten
 Race Technik im vorgegebenen Parcours
 Hocksprung
 Riesenslalom/Slalom/Skicross/Kombirace



Parcours F3 Race Gold

Kombirace - Start, Riesenslalom, Sprung, Slalom

KRITERIEN

- ▷ RACING BASICS 1-5
- ▷ ZEIT



DATUM UND UNTERSCHRIFT TRAINER

SWISS-SKI SKILLS FÜR KINDER SKIFAHREN

- ▶ DIE SWISS-SKI SKILLS SIND FÜR KINDER IM SKICLUB GESCHRIEBEN. SIE BEINHALTEN EIN TESTSYSTEM, WELCHES DEN KINDERN DEN EINSTIEG IN DIE SPORTLICHE LAUFBAHN DES SKIFAHRENS, DEM SCHLÜSSELBEREICH FOUNDATION (F1-F3), ERLEICHTERT.
- ▶ LEA UND LUC BEGLEITEN DIE KINDER MIT VIELEN AUFGABEN, RÄTSELN UND EINEM GROSSEN WIMMELBILD BEIM ABSOLVIEREN DER SKILLS UND PARCOURS.
- ▶ ES BEINHALTET ON-SNOW-SKILLS UND PARCOURS SOWIE OFF-SNOW-SKILLS, WELCHE GEÜBT UND MIT MÖGLICHST HOHER QUALITÄT ERFÜLLT WERDEN MÜSSEN.
- ▶ SIND DIE KRITERIEN DER ENTSPRECHENDEN PARCOURS AUF SCHNEE ERFÜLLT, ERHÄLT DAS KIND EINEN STICKER MIT EINER BRONZE, SILBER ODER GOLD SCHNEEFLOCKE ZUM EINKLEBEN.
- ▶ WIRD EINE GANZE PHASE (ENTDECKEN, F1, F2 ODER F3) ABGESCHLOSSEN, VERTEILT DER TRAINER EINEN DER VIER COOLEN PHASENSTICKER GRÜN, BLAU, ROT ODER SCHWARZ.