

INHALTE UNTERRICHT

1. CHINDERLAND

VORKENNTNISSE: KEINE VORKENNTNISSE NÖTIG

Zielsetzung: erste Schneekontakte mit Ski unter den Füßen - Spielend Skifahren-Lernen steht im Vordergrund. Im Chinderland fahren die Kinder ohne Skistöcke.

Gleiten auf den Ski • Balance • Pflugstellung Bremsen • erste Richtungsänderung in der Pflugstellung • Aufsteigen und Laufen mit Skis • Einführung am Kinderlift • Verhaltensregeln auf dem abgesperrten Übungsgelände spielend erlernen

EINTEILUNG:

CH d) Ziel-> Umgang mit Ski, Balance, Gehen und Aufsteigen mit den Ski, Bremsen
Ort: NOVA Chinderland

CH c) Ziel-> Umgang mit Ski, Bremsen, Balance, Aufsteigen mit den Ski, Einführung Kinderlift
Ort: NOVA Chinderland

CH b) Ziel-> Richtungsänderungen, sicheres Fahren am Kinderlift, Bremsen
Ort: NOVA Chinderland

CH a) Ziel-> sicheres Beherrschen aller oben genannten Punkte im Kinderland, Nach Bremstest im Kinderland Einführung Bügelliftfahren und Übungen am Fadail, Pflugdrehen, Pflugschwung mit Traversen fahren.

Ort: Bremstest NOVA Chinderland, dann Fadail

WICHTIG: ES MÜSSEN FOLGENDE PUNKTE BEACHTET WERDEN:

- Zweckmässige Kleidung, inklusive Helm
- Passende Schuhe und Skis, falls Ski nicht i.o. auf Miete oder Skiservice sowie Bindungskontrolle hinweisen
- Sonnenschutzcreme kontrollieren (Schutzfaktor beachten)
- Bei schlechtem Wetter können längere Pausen eingelegt werden
- weisse Stellen an Nase, im Gesicht oder an den Ohren weisen auf Erfrierungen hin!

2. GRUPPE 1

VORKENNTNISSE: AUS DEM CHINDERLAND, FAHREN – BREMSEN IN PFLUGSTELLUNG!

Zielsetzung: Bügelliftfahren am Fadail, seriöse Einführung mit Übungsbügel und sicheres Bewältigen von einfachem Gelände, Kinder und Erwachsene fangen im 1c immer mit Ski Stöcken an.

Vorkenntnisse wiederholen, anwenden und festigen • vom Pflugdrehen ins (Halb)parallelschwingen • sicheres Bügelliftfahren alleine am Fadail • Bremsen und Anhalten im mittelsteilen Gelände • Bewältigen vom Zielhang am Fadail durch kontrolliertes Hinunterfahren und Stoppen in der Ebene • Bewältigen der Fadail Pisten ohne grosse Anstrengungen • Richtungsänderungen in Halbparallel- bis Parallelstellung • Abrutschen von kleinen Hängen in Parallelstellung (Seitrutschen) • ev. Anhalten mit Stoppschwung • erste parallele Fahrten • Einführung Hochachse

EINTEILUNG:

1 c) Ziel-> Umgang mit Ski, Gehen mit Ski,, Balance, Aufsteigen mit den Ski, Bremsen, Einführung Kinderlift

Ort: wenn Platz vorhanden Kinderland Nova, ansonsten Auarara

1 b) Ziel-> Richtungsänderungen, sicheres Fahren am Kinderlift, abbügeln

Ort: Nach Einführung Bügellift Fadail

1 a) Ziel-> Halbparallelfahren, sicheres Beherrschen aller oben genannten Punkte

Ort: im Gebiet Fadail, je nach Gruppe ev Sessellift Tgantieni, Pedra Grossa

WICHTIG, DER LEHRER MUSS FÜR DEN ÜBERGANG FADAIL-PEDRA GROSSA FOLGENDE PUNKTE BEACHTEN:

- Nur wenn der Zielhang am Fadail kontrolliert und sicher bewältigt werden kann, sind die Schüler bereit ins Skigebiet geführt zu werden (Tgantieni Lift).
- Sessellift fahren am Pedra Grossa: immer eine Erwachsene Person mit auf dem Sessel! Die Schwächsten zu sich nehmen die anderen den Erwachsenen mit geben (Kinder unter 12 J und /oder kleiner als 125cm müssen immer in Begleitung eines Erwachsenen Sessellift fahren!)
- Fahren nur auf leichten Pisten, d.h. vom Pedra Grossa zur Tgantieni Bergstation via Piste über alte FIS Piste–Bergrestaurant Tgantieni–Stausee–Pedra Grossa
- Für den Schüler ist dies ein grosses Erlebnis, wenn er vom Fadail ins Skigebiet geführt wird
- weitere Punkte beachten: dito Chinderland

WICHTIG FÜR DIE KURSEINTEILUNG:

Kinder/ Erw. 1 c = pure Anfänger OHNE Skikenntnisse = Einsteiger

Kinder/Erw. 1 b = Vorkenntnisse Chinderland oder einfache Pflugschwünge, Anhalten, Bremsen auf einfachem Gelände wie Fadail. Kann ev noch NICHT Bügellift-Fahren! Ziel Bügellift-Fahren alleine oder zu zweit und sicheres Abbügeln.

Kinder/ Erw. 1 a = Kinder 1 b, leicht versierter im Fahren und kann bereits Bügellift-Fahren

Bsp.: Ein Kind kommt nach Chinderland a in die Klasse 1 b und NICHT 1 c

Ein Kind / Erwachsener kommt nach der Klasse 1 c in die Klasse 1 b

3. GRUPPE 2

VORKENNTNISSE: GRUPPE 1

FIS Regeln (Einbezug im Unterricht) • kurze Wiederholung Inhalte Gr. 1 • Carven • Wellen und Mulden • Stoppschwung verbessern • Grobform Kurzsprung • erste Pisten-Jumps • Parallelschwung mit Hoch- Tiefentlastung • Bewältigen von leichten Pisten, sowie den ersten roten Pisten • Erste Fakie-Fahrten

EINTEILUNG:

- 2 c) Ziel-> Einführung Carven, Parallelschwung mit Entlasten/Belasten,
Ort: Fadaïl oder Blaue später auch erste Rote Pisten
- 2 b) Ziel-> Parallel-Fahren, Carven, Wellen/ Mulden Fahrten, Parallelschwung mit Entlasten/
Belasten, erste Jumps, Grobform Kurzsprung
Ort: Blaue und Rote Pisten
- 2 a) Ziel-> Grobform Kurzsprünge, sicheres Beherrschen aller oben genannten Punkte
Ort: Blaue und Rote Pisten

WICHTIG, DER LEHRER MUSS AUF FOLGENDE PUNKTE

BEACHTEN:

- Die ersten Tage nicht auf den Berggipfeln stehen, sondern den Höhepunkt (z. B. Scalottas oder Lavozy) gegen Ende der Woche setzen (Mittwoch oder Donnerstag)
- Immer wieder Seitwärtsrutschen üben zur Verbesserung des Kantenspiels/Querachse (besseres Kantenspiel bedeutet besseres Kurzsprünge)

4. GRUPPE 3

VORKENNTNISSE: GRUPPE 2

FIS Regeln (Einbezug im Unterricht) • kurze Wiederholung Inhalte Gr. 2 • Carven auf roter Piste • Kurzsprung • Carveschwung mit Hoch- und Tiefentlastung • sicheres und kontrolliertes Bewältigen von schwarzen Pisten • Sichere und kontrollierte Pisten-Jumps • Fakie-Fahrten • 180°

EINTEILUNG:

- 3 c) Ziel-> Kurzsprung, Jumps, Carveschwung mit Hoch- und Tiefentlastung, Carven auf roter Piste,
Ort: blaue- und rote Pisten
- 3 b) Ziel-> Carven in steilerem Gelände (rote Piste), sichere und kontrollierte Pistensprünge, sicheres Fakie-Fahren, Einführung 180°
Ort: blaue- und rote Pisten

- 3 a) Ziel-> sicheres Beherrschen aller oben genannten Punkte
Ort: rote und schwarze Pisten

**WICHTIG, DER LEHRER MUSS AUF FOLGENDE PUNKTE
BEACHTEN:**

- im Mittelsteilen Gelände muss nicht alles gecarvt sein, sondern es reicht, wenn der Zweite Teil vom Schwung annähernd auf den Kanten gefahren wird (aktive Schwungphase)

5. GRUPPE FREESTYLE PISTE

VORKENNTNISSE: GRUPPE 3C

Verhaltensregeln auf der Piste • Fakie-Fahrten • Ollie • Slope-Spins (Walzer) • Worm-Turn • Nose-Tail-Turns • Tail-Spins • Slide out • Gelände-Sprünge • 180° • 360°

6. GRUPPE FREESTYLE PARK/RAILS

VORKENNTNISSE: GRUPPE 3C

Verhaltensregeln im Park • Fakie-Fahrten • Einführung Boxenfahren • 180° • Slides auf Boxen • Einführung auf Rails

7. GRUPPE FREESTYLE KICKER

VORKENNTNISSE: GRUPPE FREESTYLE PISTE

Verhaltensregeln im Park • Basic Air • Fakie-Fahrten • 180° • Grabs • Switch Sprünge (Absprung/Landung) • Sprung Variationen • 360° • Switch Sprünge (Absprung/Landung)

WICHTIG BEI FREESTYLE KURSEN ZU BEACHTEN:

Das Tragen von Helm und Rückenprotektoren macht Sinn. Freestyle Ski sind empfohlen. Auf den Boxen und Rails können die Kanten der Skier kaputt gehen. (Vorsicht bei Mietskis: Der Kunde haftet für sämtliche Railschäden!)

8. CARVING KURSE

VORKENNTNISSE: PARALLELSCHWINGEN AUF LEICHTEN PISTEN

EINSTEIGER:

Erlernen der Carvingtechnik • erste Erfahrungen mit den gecarvten Schwungformen erwerben (Cruising) • Sicherheitsaspekte • Carven mit Hochentlasten

PERFEKTIONIEREN:

Weiterführende Carvingtechniken auch in steilerem Gelände • Kurzschnwingen in gecarvter Form • Fahren mit extremer Schräglage • Carven mit Tiefentlasten

9. FREERIDE KURSE FÜR ERWACHSENE

VORAUSSETZUNG: FORTGESCHRITTENES FAHRNIVEAU, KANN IM PISTENGEBIET JEDE PISTE SICHER FAHREN

Verhalten Abseits der Pisten • Erlernen der Tiefschneetechnik • Einführung in den Gebrauch von LVS/Lawinenairbag • Sicherheitsaspekte • Fahrtechnik in verschiedenen Schneekonditionen wie Harsch, Firn, Sulz (je nach Jahreszeit)

ZU BEACHTEN:

- Kein Abseitsfahren ohne Sicherheitsausrüstung
- Die Sicherheitsausrüstung: Airbag, LVS, Sonde, Schaufel sind nicht im Kurspreis enthalten. Die Schüler müssen diese Materialien mieten oder wenn vorhanden selber mitbringen.

Wichtig das Fahren Abseits der Pisten ist nur innerhalb der gesetzlichen Normen möglich und wird nur in Rücksprache mit Claudia Wermuth oder Roland Primus zugesichert.