

Stufeneinteilung Skifahren

Was kann ich schon?

Was lerne ich?

Blue Ski League



Prince/Princess

- Ich bin neu und will alles lernen!

- Info über die Ausrüstung
- Aufsteigen mit Treppen- und Scherschritten am leicht geneigten Hang
- Fahren in paralleler Skistellung in der Falllinie und Bogentreten
- Gleiten Bremsen im Pflug
- Pflugdrehen



King/Queen

- Aufsteigen mit Treppen- und Scherschritten am leicht geneigten Hang
- Fahren in paralleler Skistellung in der Falllinie und Bogentreten
- Gleiten Bremsen im Pflug
- Pflugdrehen

- Info über die sichere Benutzung von Transportanlagen
- Sicheres Liftfahren
- Schrägfahren und Rutschen
- Pflugschwingen
- Sicheres Fahren auf blauer Piste



Star

- Sicheres Liftfahren
- Schrägfahren und Rutschen
- Pflugschwingen
- Sicheres Fahren auf blauer Piste

- Info über das Verhalten auf Pisten (FIS-Regeln)
- Schwingen im Mini-Stangenwald
- Tricks in Falllinie und Schrägfahrt
- Springen auf kleiner Schanze
- Skirennen (RS) auf einfacher Piste

Red Ski League



Prince/Princess

- Schwingen im Mini-Stangenwald
- Tricks in Falllinie und Schrägfahrt
- Springen auf kleiner Schanze
- Skirennen (RS) auf einfacher Piste

- Info über die Natur, Wald und Landschaft
- Rutschen und Stoppen aus Schrägfahrt und Falllinie
- Wellen-Muldenfahren
- Bogentreten talwärts auf leicht geneigter/flach ausl. Piste
- Parallelschwingen (gerutscht)



King/Queen

- Rutschen und Stoppen aus Schrägfahrt und Falllinie
- Wellen-Muldenfahren
- Bogentreten talwärts auf leicht geneigter/flach ausl. Piste
- Parallelschwingen (gerutscht)

- Info über «warm-up»
- Parallelschwingen auf abwechslungsreicher roter Piste
- Schlittschuhschritt in der Ebene
- Einbeinschwingen auf Aussenski
- Kurzschnellen auf einfacher Piste



Star

- Parallelschwingen auf abwechslungsreicher roter Piste
- Schlittschuhschritt in der Ebene
- Einbeinschwingen auf Aussenski
- Kurzschnellen auf einfacher Piste

- Info über Material-Evolution
- Parallelschwingen im Stangencouloir
- Tricks: Fakiefahren, Walzer, Einbeinschwingen auf Innenski
- Springen: Stecksprung
- Skirennen (RS) auf abwechslungsreicher Piste

Stufeneinteilung Snowboard

Was kann ich schon?

Was lerne ich?

Blue Board League



Prince/Princess

- Ich bin neu und will alles lernen!

- Info über die Ausrüstung
- Brettgewöhnung
- Gleiten, Rutschen, Stoppen
- Übungsliftfahren
- Gerutschte Schwünge



King/Queen

- Brettgewöhnung
- Gleiten, Rutschen, Stoppen
- Übungsliftfahren
- Gerutschte Schwünge

- Info über die sichere Benutzung von Transportanlagen
- Sicheres Liftfahren
- Stoppen durch Gegendreihen
- Walzer (frontside und backside)
- Schwünge mit Vor-Mitdrehen (Drehvarianten)



Star

- Sicheres Liftfahren
- Stoppen durch Gegendreihen
- Walzer (frontside und backside)
- Schwünge mit Vor-Mitdrehen (Drehvarianten)

- Info über das Verhalten auf Pisten (FIS-Regeln)
- Springen über kleine Sprunganlage
- Kurze Fakiefahrten
- Wheelen
- Schwünge mit Kippbewegung (Kippvarianten)

Red Board League



Prince/Princess

- Springen über kleine Sprunganlage
- Kurze Fakiefahrten
- Wheelen
- Schwünge mit Kippbewegung (Kippvarianten)

- Info über die Natur, Wald und Landschaft
- Abspringen über Ollie (Basic Air)
- Schwünge mit Streckbewegung (Streckvarianten)
- Kurze Slidephasen auf Nose und Tail
- Sicheres Fakiefahren im einfachen Gelände



King/Queen

- Abspringen über Ollie (Basic Air)
- Schwünge mit Streckbewegung (Streckvarianten)
- Kurze Slidephasen auf Nose und Tail
- Sicheres Fakiefahren im einfachen Gelände

- Info über «warm-up»
- 50/50-Slide über einfaches Rail
- Kurze, aneinandergereihte Schwünge
- Schwünge mit Beugebewegung (Beugevarianten)
- Nose und Tail Turn (frontside)



Star

- 50/50-Slide über einfaches Rail
- Kurze, aneinandergereihte Schwünge
- Schwünge mit Beugebewegung (Beugevarianten)
- Nose und Tail Turn (frontside)

- Info über Materialtuning
- Gearvte Schwünge
- Straightvarianten mit Grab über mittlere Sprunganlage
- Variantenreiches Fahren
- Zwei verschiedene 180° auf der Piste

klubschule

MIGROS

Schneesportkurse für Kinder und Jugendliche

Winter 2012



Klubschule Luzern in Zusammenarbeit mit



Bei Kursbesuch:
Gutschein für 20% auf
Ihren Einkauf bei
SPORTXX
MIGROS

EDUQUA

www.klubschule.ch

SCHNEESPORTKURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



Swiss Snowsports

Skiunterricht / Snowboardunterricht

| | Variante Samstag | Variante Sonntag |
|---|---|--|
| | Samstag, 6 Dreiviertel-Tage | Sonntag, 6 ganze Tage |
| Kursdaten | 7./14./21./28. Januar 2012 4./11. Februar 2012 Reserve: 25. Februar 2012 | 8./15./22./29. Januar 2012 5./12. Februar 2012 Reserve: 26. Februar 2012 |
| Kurskosten | CHF 320.– Carfahrt, Unterricht, Liftticket, Teilnahme am Rennen, Büchlein und Pin der Swiss Snow League <small>(Achtung: Verpflegung individuell, bitte Snacks für zwischendurch mitnehmen)</small> | CHF 450.– Carfahrt, Unterricht, Liftticket, Teilnahme am Rennen, Mittagessen , Büchlein und Pin der Swiss Snow League |
| Kursorte | Lungern, Klewenalp, Mörlialp, Melchsee-Frutt, Marbach-Egg | Lungern, Klewenalp, Mörlialp, Melchsee-Frutt, Marbach-Egg |
| Abfahrt | Neu: 11:00 Uhr ab Inseli Luzern | Neu: 09:00 Uhr ab Inseli Luzern |
| Rückkehr | ca. 17:30 Uhr | ca. 17:30 Uhr |
| Zielgruppe | Kinder und Jugendliche 7 bis 18 Jahre | Kinder und Jugendliche 7 bis 18 Jahre |
| Neu: Skirennen und Snowboardrennen | Samstag, 11. Februar 2012 Mörlialp anschl. Rangverkündigung | Sonntag, 12. Februar 2012 Mörlialp anschl. Rangverkündigung |

Über die Durchführung der Kurse, Ort und genaue Abfahrtszeit erteilt Telefon 1600,
Rubrik 2 / Sport Auskunft (bei unsicheren Wetterverhältnissen kurzfristig anrufen):
Freitag ab 12:00 Uhr: für Samstagkurse Samstag ab 12:00 Uhr: für Sonntagkurse



Sämtliche Kurse werden mit der Schweizer Schneesportschule Luzern durchgeführt.

Die Stufeneinteilung für den Ski- und Snowboardunterricht wird gemäss der Angaben der Swiss Snow League gemacht. Die Eltern ordnen ihr Kind auf dem Anmeldeformular einer Stufe zu. Am ersten Unterrichtstag werden die Kinder aufgrund ihrer Fahrkenntnisse **definitiv** in die für sie ideale Stufe eingeteilt.

Wenn die Eltern den Wunsch äussern, dass ihr Kind der Gruppe eines «Gschpäpli» zugeteilt wird, versuchen wir dies zu ermöglichen. In jedem Falle wird das fahrerisch bessere Kind in die tiefere Klasse eingeteilt.

Der definitive Kursort wird aufgrund der aktuellen Wetterlage jeweils einen Tag im Voraus bestimmt.

Achtung: Die Teilnehmerzahlen sind beschränkt, die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.



Anmeldetalon:

Schneesportkurse Kinder/Jugendliche Winter 2012

Ich erkläre mich mit den Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Luzern einverstanden und melde mein Kind für folgenden Kurs an:

Skifahren

- Variante Samstag Ski
 Variante Sonntag Ski
(gewünschte Variante ankreuzen)

Snowboarden

- Variante Samstag Board
 Variante Sonntag Board
(gewünschte Variante ankreuzen)

Stufeneinteilung

(siehe Rückseite)

- Blue League** Prince/Princess King/Queen Star
Red League Prince/Princess King/Queen Star

Kind 1: Name Vorname Geb-Datum

Kind 2: Name Vorname Geb-Datum

Angaben der Eltern oder Erziehungsberechtigten:

Name Vorname

Adresse PLZ/Ort

Telefon E-Mail

Datum Unterschrift

Talon einsenden an:

Klubschule Migros Luzern
Schweizerhofquai 1
6004 Luzern
Tel. 041 418 66 66 **oder online anmelden unter www.klubschule.ch**

**Achtung:
Versicherung ist Sache
der Eltern!**