


Swiss Snow League Ski



 Inhalte der einzelnen Kurse

 Objectives of each course

Snowgarden

- Gleiten und Fahren in paralleler Skistellung und Bremsen im Pflug
- Gehen, Wenden und Aufsteigen

- Gliding and skiing with skis parallel and braking by snow plough
- Walking, turning around und climbing up-hill

Blue Ski League

Prinz / Prinzessin

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

König / Königin

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

Star

- Schwingen im Mini-Stangenwald
- Tricks in Falllinie und Schrägfahrt
- Springen auf kleiner Schanze

Prince / Princess

- Climbing up with side and scissor steps on a gentle slope
- Gliding in the fall line with skis in the parallel position and "a thousand steps" uphill until stop
- Gliding and braking
- Snow plough turn

King / Queen

- Safe use of t-bars and chairlifts
- Traversing and side sliding
- Wedge christie
- Safe skiing on blue runs

Star

- Turns around poles
- Ski over small jumps
- Agility drills in the fall line and traverse with skis in parallel position

Red Ski League

Prinz / Prinzessin

- Rutschen und Stoppen aus Schrägfahrt und Falllinie
- Bogentreten talwärts auf leicht geneigter und ebener Piste
- Wellen-Muldenfahren
- Parallelschwingen (gerutscht)

König / Königin

- Parallelschwingen auf abwechslungsreicher roter Piste mit verschiedenen Radien
- Schlittschuhschritt in der Ebene
- Einbeinschwingen auf Aussenski
- Kurzschwingen auf einfacher Piste

Star

- Parallelschwingen im Stangencouleur
- Tricks: Fakiefahren (Einführung), Walzer, uvm.
- Springen: Streckensprung

Prince / Princess

- Sliding and stopping in the fall line and traverse
- Step turning downhill on a gentle slope with a flat run-out
- Skiing over bumps and dips
- Parallel turns (slided)

King / Queen

- Parallel turns with various radii on a versatile red run
- Skating step in the plane
- Short turns on an easy slope
- Single ski turns on the outside ski

Star

- Parallel turns in a run of slalom gates
- Tricks: Fakie (introduction), waltz, single ski turns on the inside ski
- Jumps: Extension jump

Black Ski League

Prinz / Prinzessin

- Kurzschwingen auf schwarzer Piste
- Synchrofahren
- Parallelschwingen in unpräpariertem Schnee
- Carving (geschrittener Parallelschwingung) auf einfacher Piste

König / Königin

- Carving-Varianten auf breiter, coupierteter Piste
- Parallelschwingen in Buckeln
- Sprünge: straights
- Kurzschwingen-Varianten

Star

- Black League Star Freestyle
- Black League Star Freeride
- Black League Star Race

Prince / Princess

- Short turns on black slopes
- Synchro skiing
- Parallel turns off piste
- Carving (carved parallel turns) on wide, easy slope

King / Queen

- Carving variations on wide, groomed slopes
- Parallel turns in moguls
- Jumps: straights
- Short turn variations

Star

- Black League Star Freestyle
- Black League Star Freeride
- Black League Star Race