

Swiss Snow League Board



 Inhalte der einzelnen Kurse

 Objectives of each course

Snowgarden

- Stoppen aus dem Gleiten in der Falllinie
- Gehen, Wenden und Aufsteigen

- Stopping after gliding in the fall line
- Walking, turning around und climbing up-hill

Blue Snowboard League

Prinz / Prinzessin

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

König / Königin

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

Star

- Wheelen
- Sprünge in kleiner Sprunganlage
- Kurze Fakiefahrten
- Schwünge mit Kippbewegung

Prince / Princess

- Getting used to the snowboard
- Gliding, sliding, stopping
- Practise using the t-bars
- Slided turns

King / Queen

- Safe use of t-bars and chairlifts
- Stopping by counter rotation
- Waltzing (front- and backside)
- Turns with pre-co-rotation

Star

- Wheelen
- Jumping over a small jump
- Short fakie
- Turns with inclining movement

Red Snowboard League

Prinz / Prinzessin

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

König / Königin

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

Star

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

Prince / Princess

- Ollie jumping (Basic Air)
- Short sliding phases on nose and tail
- Short sliding phases on nose/tail
- Turns with extending movement

King / Queen

- 50/50 slide over an easy rail
- Linked short turns
- Nose and tail turns (frontside)
- Turns with flexing movement

Star

- Demonstration of a wide variety of techniques
- Various straight techniques with grab over a medium jump
- Two different 180°s on the slope
- Carved turns

Black Snowboard League

Prinz / Prinzessin

- Fakie Carven im einfachen Gelände
- Nose und Tail Turn (backside) Ollie oder N'ollie
- Abspringen über N'ollie
- Dynamisches Carven

König / Königin

- Vier verschiedene 180° auf der Piste über Ollie oder N'ollie
- Straightvariante mit Tweak über mittlere Sprunganlage
- Kurzschwüngen
- 360° auf Piste

Star

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

Prince / Princess

- Fakie carving on easy terrain
- Nose and tail turns (backside)
- N'ollie jumps
- Dynamic carving

King / Queen

- Four different 180° on the slope starting with ollie or n'ollie
- Various straight techniques with tweak over a medium jump
- Short turns
- 360° on the slope

Star

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