

Skikursklassen DSV-Skischule Dorfen 2012



Kurs	Voraussetzung	Kursziel
1 Einsteiger	Keine	Befahren von planen, flachen Hängen (Übungshang); Pflugbogen; Schleplifffahren
2 Fortgeschrittener	Einsteiger Schleplifffahren	Sicheres Befahren leichter Pisten (blaue Pisten) Abbau Pflugstellung; Evtl. paralleles Skifahren
3 Geübter	Fortgeschrittener	Sicheres Befahren schwerer Pisten (rote Pisten); Festigen der parallelen Skistellung
4 Könner	Geübter	Variables Befahren schwerer Pisten (roter Pisten); Kurze und lange Kurven; höhere Geschwindigkeit; Carven; Erstes Befahren sehr schwerer Pisten (schwarze Pisten)
5 Spezialist	Könner	Sicheres Befahren schwerer Pisten (schwarz); Variables Skifahren in jedem Gelände und bei unterschiedlichen Schneeverhältnissen (eisige Pisten, tieferer Schnee, Buckel) Für Kinder und Jugendliche zusätzlich Gelegenheit zum Rennttraining
5 S slope & style	Könner	Abhängig von der Schnee- und Pistensituation wirst du versuchen, möglichst spektakuläre Tricks auszuführen. Zielgruppe: 12 bis 20 Jahre, Helmpflicht, Rückenprotector und Trick-Ski empfehlenswert
S Schonskillauf	Senioren, wenig trainierte Gelegenheitsfahrer, Personen mit Knie- und Hüftgelenksproblemen, Genussfahrer	Entwicklung einer (den individuellen Voraussetzungen) angepassten Fahrweise Belastung auf Gelenke und Kreislauf erkennen lernen; Technik den individuellen Voraussetzungen anpassen lernen
R 5 Rennguppe	Spezialist oder talentierte Kinder und Jugendliche (mutig, risikofreudig, reaktionsschnell, kräftig, ausdauernd, motiviert)	Vielseitige Skitechnik; Variables Skifahren in jedem Gelände und jeder Schneearart; Training Riesenslalom und Slalom; Wettkämpfe