SKI - CLUB

SC

1969

KÖNIGS BRUNN

Mein Ski Check-Heft



Vorwort

Name: _____

Herzlich willkommen!

Schön, dass du mit uns dein persönliches Ski-Abenteuer startest!

Dieses Ski-Check-Heft begleitet dich auf deiner Skireise. Hier wird angekreuzt, was du schon kannst, welche Stufen du erreicht hast und siehst welche Ziele als Nächstes anstehen. So finden wir gemeinsam die passende Gruppe für dich – **von der Basis bis zur Race-Stufe.**

Die richtige Einstufung sorgt dafür, dass du in deinem eigenen Tempo lernen, dich verbessern und vor allem Spaß im Schnee haben kannst.
Als offiziell anerkannte DSV-Skischule stehen wir für hohe Qualitätsstandards, professionelle Skilehrerinnen und Skilehrer sowie ein pädagogisch durchdachtes Konzept. Unser Ziel ist **Skispaß mit Sicherheit** – für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Dieses Heft zeigt deinen Fortschritt, motiviert Schritt für Schritt und erinnert dich daran, was du schon erreicht hast.

Wir wünschen dir viel Freude, tolle Erlebnisse im Schnee und ganz viel Erfolg auf deinem Weg durch die Stufen!

Dein SKI-CLUB Königsbrunn

Gruppenübersicht

B Basisgruppe - Robben

- Erste Erfahrungen auf den Skiern
- Basisgrundlagen

S1

1 Gruppe 1 - Schneehasen

S2

2 Gruppe 2 - Pinguine

S3

3 Gruppe 3 - Murmeltiere

S4

4 Gruppe 4 - Schneeeulen

S5

5 Gruppe 5 - Steinböcke

S6

6 Gruppe 6 - Polarfüchse

S7

7 Gruppe 7 - Rentiere

S8

8 Gruppe 8 - Eisbären

S9

9 Gruppe 9 - Polarwölfe

S10

10 Gruppe 10 - Schneetiger

S11

R RACE - Steinadler

S12

Basisgruppe - Robben

CHECK ■



DAS HABE ICH GELERNT

Ski an- und ausziehen ■

Gehen mit und ohen ZT ■

Flitzen ■

Pizzabremse ■

Milchtransport in Kurven ■

Tipp des Skilehrers _____

_____

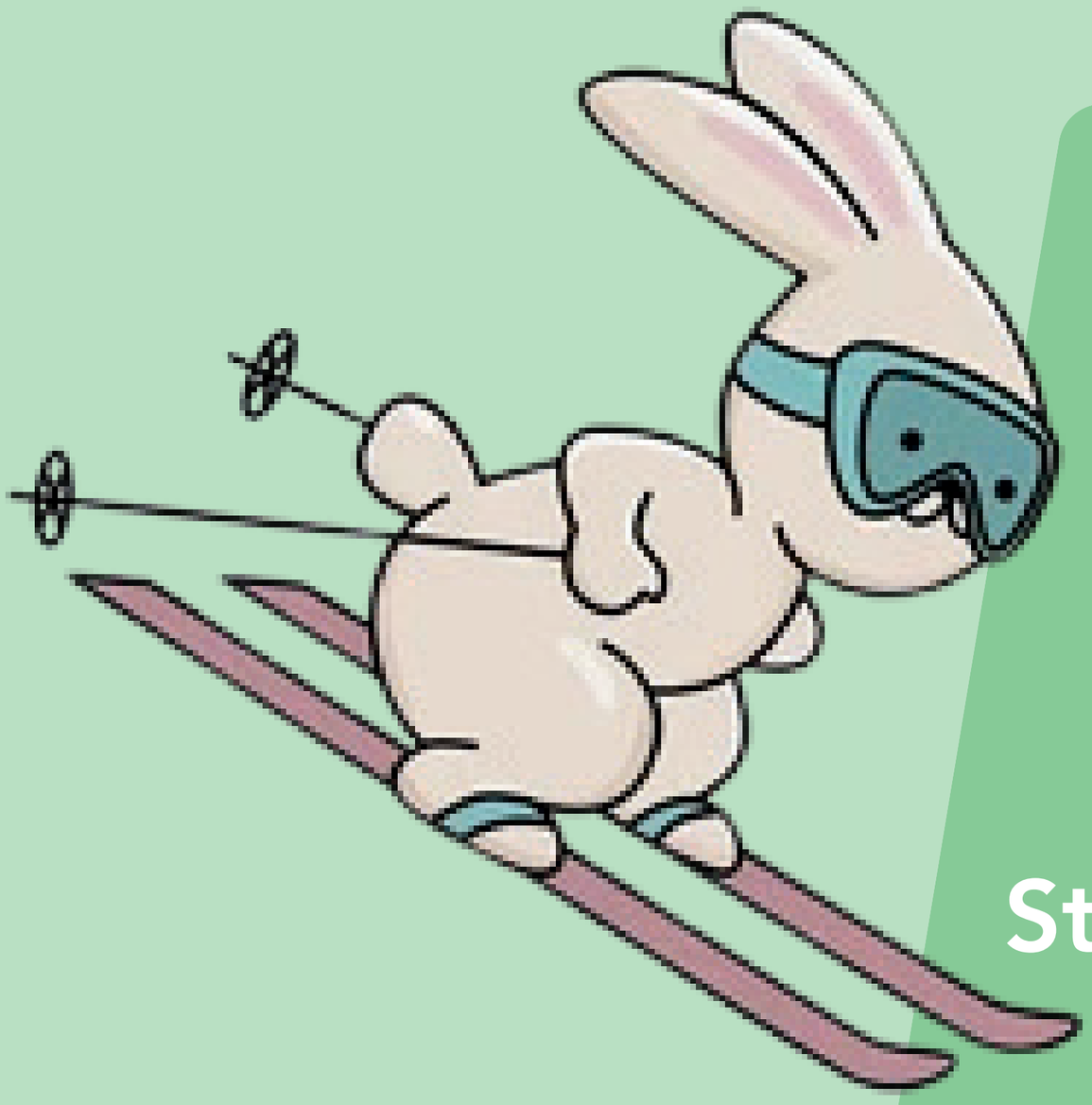
_____

Datum Dein Skilehrer Stempel

Gruppe 1 - Schneehasen

ICH KANN SCHON

- ☐ Erste Skitage absolviert



DAS HABE ICH GELERNT

- ☐ Schussfahrt mit werfen und fangen
- ☐ Große und kleine Pizza
- ☐ Stopp-Pflug zu einem Ziel
- ☐ Einzelkurven fahren
- ☐ Kurze und lange Kurven

Tipp des Skilehrers _____

_____

_____

Datum Dein Skilehrer Stempel

Gruppe 2 - Pinguine

ICH KANN SCHON

- [ ] Flitzen
- [ ] Bremsen
- [ ] Einzelkurven fahren



DAS HABE ICH GELERNT

- [ ] Schrägfahrt
- [ ] Große Welle
- [ ] Kleiner Sprung
- [ ] Basketball um die Kurve
- [ ] Pflugkurve um ein Hindernis

Tipp des Skilehrers _____

_____

_____

Datum Dein Skilehrer Stempel

Gruppe 3 - Murmeltiere

ICH KANN SCHON

- ☐ Pflugdrehen
- ☐ Einfache Abfahrten mit leichten Richtungsänderungen
- ☐ Erste Liftfahrten



DAS HABE ICH GELERNT

- Rutschtreppe ☐
- Hockeystopp ☐
- Schrägfahrt mit Aufstieg ☐
- Stopp-Pflug auf Kommando ☐
- Tür auf - Tür zu (Pflugsteuern) ☐

Tipp des Skilehrers _____

_____

_____

Datum Dein Skilehrer Stempel

Gruppe 4 - Schneeeule

ICH KANN SCHON

- [ ] Kontrolliertes Pflugdrehen auf blauen Pisten
- [ ] Meine Geschwindigkeit kontrollieren
- [ ] Blaue Pisten befahren



DAS HABE ICH GELERNT

- [ ] Bogenlaufen
- [ ] Bogenspringen
- [ ] 4er Vertikale zu Eisdiele
- [ ] Pflugsteuern mit wechselndem Radius
- [ ] Verfolgung in 2er Teams auf blauer Piste

Tipp des Skilehrers _____

_____

_____

Datum Dein Skilehrer Stempel

Gruppe 5 - Steinböcke

ICH KANN SCHON

- ☐ Leichte rote Pisten mit Tür auf
  - Tür zu befahren
- ☐ Kombinationen von Pflug- und Parallelfahren
- ☐ Sicheres Pflugsteuern auf blauen Pisten
- ☐ Schrägfahren



DAS HABE ICH GELERNT

- Hockeystopp ☐
- Kontrollierte Fahrten auf roter Piste ☐
- Bergski während der Fahrt heben ☐
- Drehen über Buckel und Wellen ☐
- Hering zwischen den Schuhen fangen ☐

Tipp des Skilehrers _____

_____

_____

Datum Dein Skilehrer Stempel

Gruppe 6 - Polarfüchse

ICH KANN SCHON

- ☐ Schrägfahrt und Tür auf - Tür zu
- ☐ Sicheres Befahren von roten Pisten
- ☐ Tempokontrolle auf roten Pisten



DAS HABE ICH GELERNT

- Storchenfahrt ☐
- Innenski heben ☐
- Rhytmusübungen ☐
- Stockeinsatz im Fächer ☐
- Rennstart und Zieleinlauf ☐
- Paralleles Zick-Zack-Springen ☐

Tipp des Skilehrers _____

_____

_____

Datum Dein Skilehrer Stempel

Gruppe 7 - Rentiere

ICH KANN SCHON

- [ ] Paralleles Drehen auf roten Pisten
- [ ] Stockeinsatz



DAS HABE ICH GELERNT

- [ ] Zwergwedeln
- [ ] Erste Tiefschneefahrten
- [ ] Formationsfahrt zu zweit
- [ ] Mittellange Schwünge mit Stockeinsatz
- [ ] Rhytmisches Kreuzschwingen
- [ ] Geschwindigkeitsstrecke (optimale Hocke und gleiten)

Tipp des Skilehrers _____

_____

_____

Datum Dein Skilehrer Stempel

Gruppe 8 - Eisbären

ICH KANN SCHON

- ☐ Sicheres und wechselndes Befahren von roten Pisten
- ☐ Paralleles Drehen auf roten Pisten
- ☐ Tempo und Radius kontrollieren
- ☐ Stockeinsatz



DAS HABE ICH GELERNT

- One80 ☐
- Three60 ☐
- Sprung mit Grab ☐
- Funpark blau, kleine Table und Kicker ☐
- Fakie und Switch auf bauer Piste ☐

Tipp des Skilehrers _____

_____

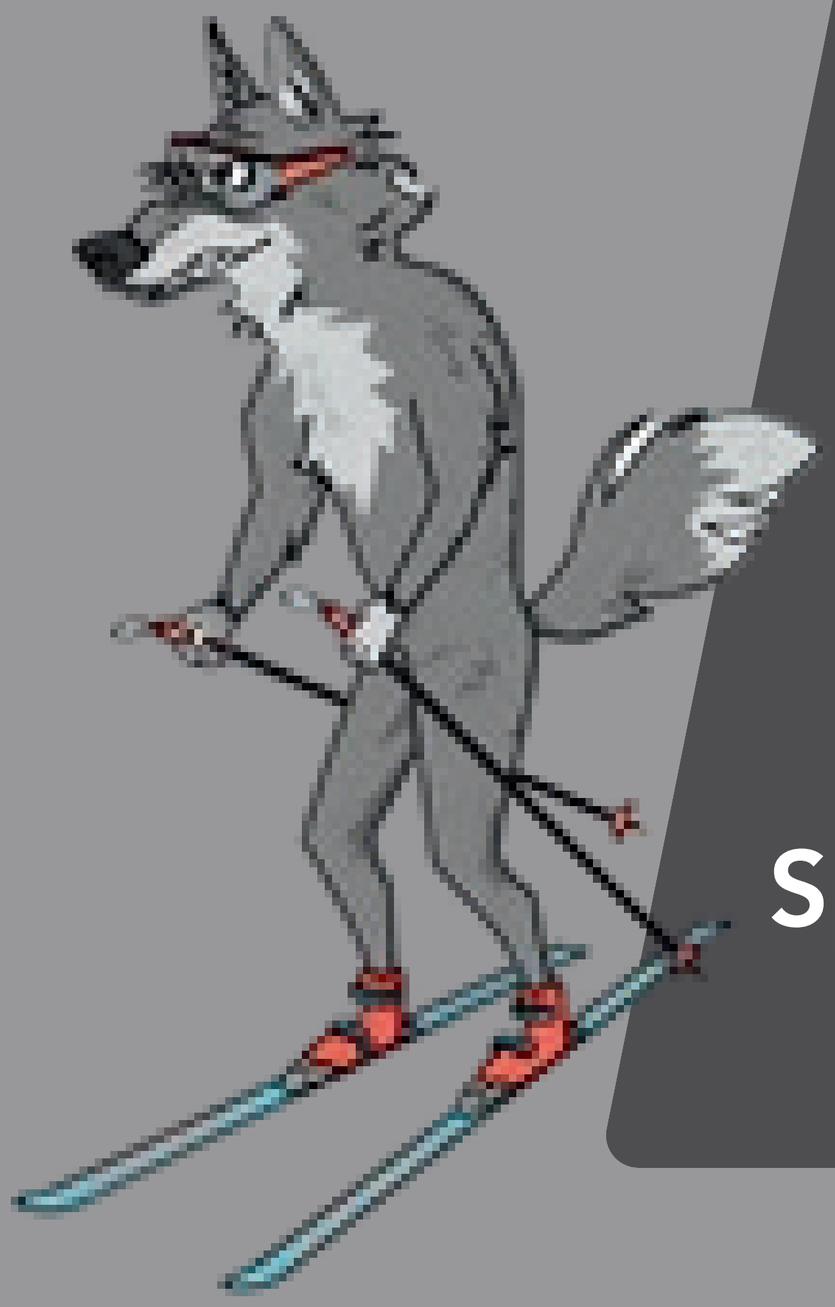
_____

Datum Dein Skilehrer Stempel

Gruppe 9 - Polarwölfe

ICH KANN SCHON

- ☐ Sicheres und wechselndes Befahren von roten Pisten
- ☐ Paralleles Drehen auf roten Pisten
- ☐ Tempo und Radius kontrollieren
- ☐ Stockeinsatz



DAS HABE ICH GELERNT

- Tiefschnee ☐
- Buckelpiste ☐
- Steuerübungen ☐
- Kantenübungen ☐
- Spontaner Wechsel von kurzen und langen Radien ☐

Tipp des Skilehrers _____

_____

_____

Datum Dein Skilehrer Stempel

Gruppe 10 - Schneetiger

ICH KANN SCHON

- ☐ Sicheres und wechselndes Befahren von roten Pisten
- ☐ Paralleles Drehen auf roten Pisten
- ☐ Tempo und Radius kontrollieren
- ☐ Stockeinsatz



DAS HABE ICH GELERNT

- 4er Formation ☐
- Wedeln auf roten und schwarzen Pisten ☐
- Radius und Rhytmus im Takt variieren ☐
- Rhytmisches Fahren kurzer und langer Radien ☐

Tipp des Skilehrers _____

_____

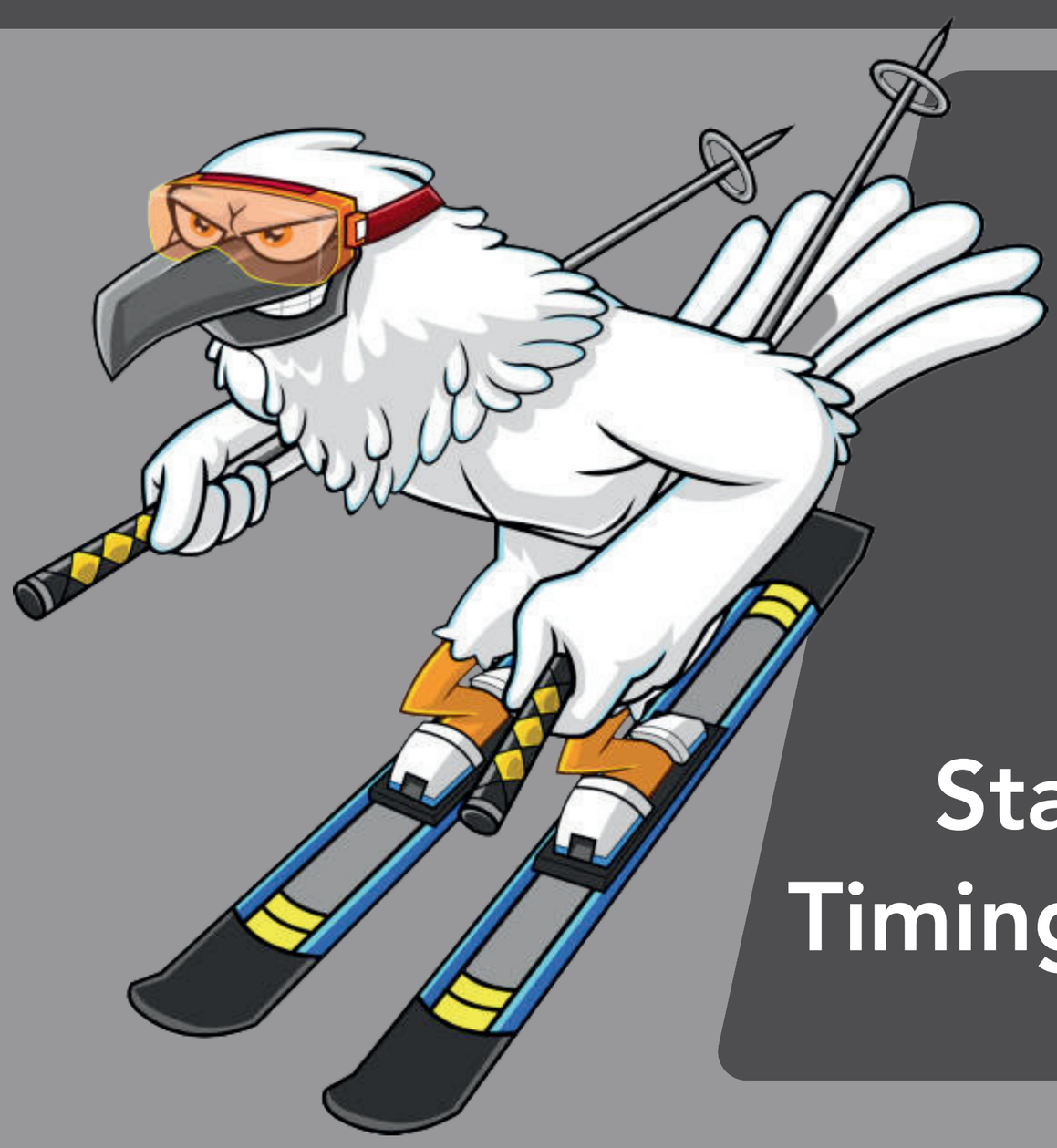
_____

Datum Dein Skilehrer Stempel

RACE - Steinadler

ICH KANN SCHON

- ☐ Sicheres und wechselndes Befahren von roten Pisten
- ☐ Paralleles Drehen auf roten Pisten
- ☐ Tempo und Radius kontrollieren
- ☐ Stockeinsatz



DAS HABE ICH GELERNT

- Hotline ☐
- Carven ☐
- Lange und kurze Radien ☐
- Stangengasse und Korridor ☐
- Timing für den Schwungansatz ☐

Tipp des Skilehrers _____

_____

_____

Datum Dein Skilehrer Stempel

SKI-CLUB Königsbrunn

Untere Kreuzstraße 6 1/2

86343 Königsbrunn

Tel.: 08231/85888

E-Mail: skischule@sc-koenigsbrunn.de