

Entscheidungshilfe zur Anmeldung der Kursarten Z, K und R

Könerstufen und Lernziele	Lernziel	Vorkenntnisse	Kursart	Beispiele Kursinhalte
Einsteiger	<ul style="list-style-type: none"> ▪ in der Ebene bewegen und aufsteigen ▪ gleiten und alleine im Pflug 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ reine Anfänger 	Z	<ul style="list-style-type: none"> ▪ lerne Deine Ausrüstung kennen ▪ bewege Dich mit Ski und Skistöcken vorwärts, rückwärts, seitwärts und im Kreis herum, mit Partner und Hilfsmitteln ▪ halte sicher an ▪ fahre erste (Pflug-) Kurven
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ alleine Liftfahren 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kann bereits Kurven und Seillift fahren 	K1	
Fortgeschrittene	<ul style="list-style-type: none"> ▪ auf blauen Pisten Kurve an Kurve fahren ▪ jederzeit anhalten 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kann Liftfahren ▪ kann bremsen und anhalten 	K2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ fahre rhythmisch (Pflug-) Kurven ▪ lerne den Belastungswechsel und die Außenskielastung ▪ baue die Pflugstellung ab, zuerst am Ende der Kurve, dann zunehmend über den gesamten Kurvenverlauf
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ blaue Pisten nahezu parallel fahren ▪ Geschwindigkeit und Fahrspur verändern und anpassen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kann auf blauen Pisten Kurve an Kurve fahren ▪ kann in jeder Situation sicher 	K3	
Köner	<ul style="list-style-type: none"> ▪ rote Pisten nahezu parallel fahren ▪ Teile der Kurve sportlich auf der Kante fahren 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kann alle blauen Pisten parallel fahren 	K4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ setze die Skikanten ein ▪ verringere das Rutschen und fahre mehr auf der Kante ▪ fahre in kurzen Radien ▪ reguliere die Körperposition im Kurvenverlauf ▪ kante stärker auf ▪ gleiche mit dem Oberkörper aus
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ alle roten Pisten parallel fahren ▪ in unterschiedlichen Radien fahren ▪ vielseitiges Befahren verschiedener 			
Experten	<ul style="list-style-type: none"> ▪ schwarze Pisten bewältigen ▪ harte und eisige Pisten fahren 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kann auf allen Pisten in paralleler Skistellung fahren ▪ kann sportlich und souverän 	K5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ fahre im steilen Gelände ▪ fahre in mittiger und bewegungsbereiter Position ▪ fahre mit großem Kantwinkel ▪ belaste frühestmöglich und durchgehend den
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Buckelpisten befahren ▪ im Tiefschnee fahren 			
Rennlauf	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sportlich und souverän fahren im Rennlauf 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kann sportlich und souverän in jedem Gelände fahren 	R	<ul style="list-style-type: none"> ▪ trainiere variabel auf der Piste und in den Stangen