



Lehrplan

Swiss Snow League – Ski



V. 09 2026

Willkommen in der Swiss Snow League

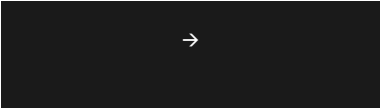
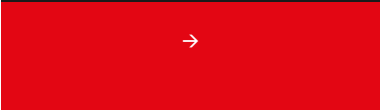
Mit der Swiss Snow League (SSLE) erhalten alle Schweizer Skischulen ein einheitliches Lernsystem für den Ski- und Snowboardunterricht. Jede League – von der Swiss Snow Kids Village bis zur Swiss Snow Academy – ist in klar definierte Levels gegliedert, die Kinder und Jugendliche Schritt für Schritt begleiten.

Innerhalb jedes Levels sind die Skills in drei Lernpfade unterteilt:

- **Ich kann** – die Kernkompetenzen des Levels. Sie bilden die Basis, die für den Aufstieg ins nächste Level erreicht werden muss.
- **Ich entdecke** – zusätzliche Skills, mit denen die Lernenden ihr Können auf spielerische Weise erweitern und Neues ausprobieren können.
- **Ich weiss** – das Wissen rund um Piste, Sicherheit und Bergwelt, das genauso zur Ausbildung gehört wie das fahrerische Können.

Zu jedem Skill findest du in diesem Handbuch die passende Piste/Situation, die Zieldefinition sowie – wo vorhanden – einen QR-Code zu SnowHow mit mögliche Lernvideos und Praxisbeispielen.

Legende Pistensignalisation

	Schwarz Schwierigkeitsgrad schwer
	Rot Schwierigkeitsgrad mittelschwer
	Blau Schwierigkeitsgrad leicht

Pistenschwierigkeit pro League

	Einfache Piste	Mittelschwere Piste	Schwierige Piste
Swiss Snow Academy Academy Rookie	✓	✓	✓
Red League	✓	✓	
Blue League	✓		

Swiss Snow Kids Village

Wissenspfad · Ich weiss

Nr.	Skill	Piste / Situation	Ziel	SnowHow
1	Snowli Geschichte	Platzunterricht	Kennt die Snowli-Geschichte, weil sie im Unterricht aktiv behandelt und vorgelesen wurde.	 Snowli
2	Mein Skigebiet	Platzunterricht	Kennt das Skigebiet, weil es im Unterricht angeschaut und wichtige Orte wie Lifte und Pisten gemeinsam besprochen wurden.	 Pistenmarkierungen und Signale
3	Mein Gerät	Platzunterricht	Kennt das Gerät, weiss wie Ski oder Snowboard an- und ausgezogen wird und welche Handhabungsregeln spezifisch für das Gerät gelten.	 Material und Pflege

Entdeckerpfad · Ich entdecke

Nr.	Skill	Piste / Situation	Ziel	SnowHow
1	Gehen mit einem Ski	Lernpark, flaches Gelände	Selbständiges Fortbewegen mit Lernhilfen.	 Gehen & Wenden
2	Skistellung parallel zu Pflugstellung in der Ebene	Lernpark, flaches Gelände	Selbständiges Variieren zwischen paralleler Skistellung und Pflugstellung mit Lernhilfen.	 Falllinienfahren und Bremsen im Pflug
3	Fahren in Pflugstellung	Lernpark, leicht geneigtes, auslaufendes Gelände (optional mit Gegenhang)	Mit Lernhilfen im Pflug fahren und bremsen	 Falllinienfahren und Bremsen im Pflug
4	Aufstehen mit Lernhilfen	Lernpark, flaches Gelände	Selbständiges Aufstehen mit Lernhilfen.	–

Im Swiss Snow Kids Village arbeiten wir mit den Kindern **ohne Skistöcke**. Viele Kinder sammeln hier ihre ersten Erfahrungen im Schnee und auf den Skiern. Im Fokus stehen Sicherheit, Vertrauen und ein spielerischer Umgang mit dem Schnee. Wir arbeiten mit einfachen Bewegungsaufgaben und setzen Lernhilfen wie Teppiche, Seile oder Ringe etc. gezielt ein.

Nr.	Skill	Piste / Situation	Ziel	SnowHow
1	Gehen, Aufsteigen, Wenden	Lernpark, flaches Gelände	Selbständiges Fortbewegen und Aufsteigen mit Lernhilfen.	 Gehen & Wenden
2	Falllinienfahren Parallel und Bremsen	Lernpark, leicht geneigtes, auslaufendes Gelände (optional mit Gegenhang)	Falllinienfahrt in paralleler Skistellung Die ersten Bremsversuche im Pflug sind möglich.	 Falllinienfahren und Bremsen im Pflug
3	Richtungsänderungen aus Falllinie	Lernpark, leicht geneigtes, auslaufendes Gelände (optional mit Gegenhang)	Leichte Richtungsänderung in paralleler Skistellung oder Pflugstellung mit Lernhilfen.	 Pflugdrehen

Blue League

Wissenspfad · Ich weiss

Nr.	Skill	Piste / Situation	Ziel	SnowHow
1	FIS-Regeln erklärt	Platzunterricht	Kennt die FIS-Regeln, weil sie im Unterricht erklärt wurden, und weiss, wie man sich damit sicher auf der Piste verhält.	 FIS - und SKUS Regeln
2	Liftfahren erklärt	Platzunterricht	Weiss, wie man sich in einem Schlepplift, Bügellift, Sessellift und in der Gondel richtig verhält und wie diese sicher benutzt werden.	 Transportanlagen
3	Mein Material	Platzunterricht	Kennt das Material (Stöcke, Unterrichtsmaterial), weiss wie mit dem Material sicher umgegangen wird und geht verantwortungsvoll damit um.	 Material und Pflege

Entdeckerpfad · Ich entdecke

Nr.	Skill	Piste / Situation	Ziel	SnowHow
1	Scher- und Treppenschritte (1 Ski)	Lernpark, flaches Gelände übergehend zu leicht steigendem Gelände	Selbstständiges Aufsteigen im Scher- und Treppenschritt.	 Scherschritt  Treppenschritt
2	Schrägfahren (mit Lernhilfen)	Leichte, gut präparierte Piste	Schrägfahren am Hang mit paralleler Skistellung, möglichst beidseitig auf Bergkanten gefahren mit Lernhilfen.	 Schrägfahren
3	Selbstständiges Aufstehen im flachen Gelände und am Hang	Flaches Gelände, leichte, gut präparierte Piste	Selbstständiges Aufstehen im flachen Gelände und am Hang.	—
4	Fahren mit Umsteigen u.Tricks	Leicht geneigtes, auslaufendes Gelände (optional mit Gegenhang)	In Falllinie sichere und kontrollierte Gleichgewichtsübungen mit und ohne Lernhilfen.	 Falllinienfahren mit Umsteigen

Nr.	Skill	Piste / Situation	Ziel	SnowHow
5	Wellen absorbieren (drücken)	Kleine Sprünge und Wellen aus Schnee, Pistenränder/Geländekante oder Magic-Park-Elemente	Sicheres Befahren von Wellen und Mulden, ohne die Ski vom Schnee abzuheben.	 Falllinienfahren parallel über Wellen und Mulden
6	Falllinienfahren Switch in V-Stellung	Lernpark, leichte, breite Piste	Kontrolliertes Rückwärtsfahren in der Falllinie in V-Stellung (Pflugstellung).	 Pflugdrehen switch
7	Schwingen in einfachen Parcours	Verschiedene Parcours wie zum Beispiel Ministangenwald, leichte Piste	Sicheres und kontrolliertes Fahren in Parcours unter Einhaltung verschiedener Vorgaben (zb. Stangenwald)	 Parallelschwung gerutscht

Prince/Princess · Ich kann

Im Blue Prince/Princess arbeiten wir mit den Kindern **ohne Skistöcke**. Im Fokus steht das selbstständige Bewältigen der vorgegebenen Bewegungsformen. Wir arbeiten mit einfachen Bewegungsaufgaben und setzen Lernhilfen wie Teppiche, Seile oder Ringe etc. nur noch gezielt ein. Teppiche können als Alternative zum Starten genutzt werden, wenn kein flaches Gelände vorhanden ist.

Nr.	Skill	Piste / Situation	Ziel	SnowHow
1	Aufsteigen mit Scher- und Treppenschritten	Lernpark, flaches Gelände übergehend zu leicht steigendem Gelände	Selbständiges Aufsteigen im Scher- und Treppenschritt ohne Lernhilfen.	 Scherschritt  Treppenschritt
2	Gleiten und Bremsen im Pflug	Lernpark, flaches Gelände übergehend zu leicht abfallendem Gelände	Selbständiges Gleiten und Bremsen in Pflugstellung (Tempokontrolle).	 Falllinienfahren und Bremsen im Pflug
3	Pflugdrehen	Leichte Piste, leichte Piste, kompakte Schneeverhältnisse	Selbständig, aneinandergereihte Schwünge in Pflugstellung fahren.	 Pflugdrehen

King/Queen · Ich kann

Im Blue King/Queen arbeiten wir mit den Kindern **mit und ohne Skistöcke**. Im Fokus steht das selbstständige Bewältigen der vorgegebenen Bewegungsformen. Lernhilfen setzen wir nur noch spielerisch oder gezielt als Schulungshilfe ein.

Nr.	Skill	Piste / Situation	Ziel	SnowHow
1	Schrägfahren	Leichte, gut präparierte Piste	Schrägfahren am Hang mit paralleler Skistellung, beidseitig auf Bergkanten gefahren.	 Schrägfahren
2	Befahren von einfachen Wellen und Sprüngen	Kleine Sprünge und Wellen aus Schnee, Pistenränder/Geländekante oder Magic-Park-Elemente	Geschwindigkeitskontrolle vor dem Befahren der Elemente. Sicheres Befahren (in paralleler Skistellung) der Elemente.	 Falllinienfahren parallel über Wellen und Mulden
3	Pflugschwingen	Leichte, breite Piste, leichte Piste, kompakte Schneeverhältnisse	Fliessend aneinandergereihte Pflugschwünge mit paralleler Skistellung in der Schrägfahrt.	 Pflugschwung

Star · Ich kann

Im Blue Star arbeiten wir mit den Kindern **mit und ohne Skistöcke**. Hier lernen die Kinder den Umgang mit den Skistöcken und setzen diese zunehmend beim Fahren ein. Im Fokus steht das selbstständige Bewältigen der vorgegebenen Bewegungsformen in einer natürlichen Grundposition. Wir achten vermehrt auf angepasste Kernbewegungen und Schwungphasen.

Nr.	Skill	Piste / Situation	Ziel	SnowHow
1	Seitrutschen	Mittelsteiles Gelände, mittelschwere Piste, kompakte Schneeverhältnisse	Beidseitiges Seitrutschen nahe der Falllinie in paralleler Skistellung.	 Seitrutschen
2	Richtungsänderungen Switch in V-Stellung	Flache, leichte, breite, übersichtliche und gut präparierte Piste, Lernpark	Kontrolliertes Rückwärtsfahren in V-Stellung (Pflugstellung) mit Richtungsänderungen.	 Pflugdrehen switch
3	Pflugschwingen mit Gleichgewichtstricks	Leichte Piste, coupiert, leichte Piste, kompakte Schneeverhältnisse, leichte, breite Piste, mittelschwere Piste, coupiert	Kontrollierte und fließend aneinandergereihte Pflugschwünge fahren und dabei in der Schrägfahrt verschiedene Gleichgewichtstricks in unterschiedlichen Organisationsformen umsetzen (z. B. selbstständig, als Partnerübung oder in der Kolonnenfahren).	 Pflugschwung  Schrägfahren

Red League

Wissenspfad · Ich weiss

Nr.	Skill	Piste / Situation	Ziel	SnowHow
1	Richtlinien in Snowparks	Snowpark	Kennt die Richtlinien in Snowparks von SKUS auswendig und kann sie aktiv anwenden.	 FIS - und SKUS Regeln  Snowpark Elemente
2	Der Schnee und seine Varianten	Platzunterricht	Kennt verschiedene Schneearten und weiss, wie sie sich unterscheiden und worauf bei unterschiedlichen Schneebedingungen zu achten ist.	 Schneekunde
3	Berge und Umwelt	Platzunterricht	Kennt die wichtigsten Grundlagen über die Berge und die Umwelt, weiss, wie man sich naturfreundlich verhält und wie die Umgebung respektiert wird.	 Fauna und Flora

Entdeckerpfad · Ich entdecke

Nr.	Skill	Piste / Situation	Ziel	SnowHow
1	Bremsen parallel aus Schrägfahrt	Flaches bis mittelsteiles Gelände, leichte Piste, kompakte Schneeverhältnisse	Beidseitig kontrolliertes Stoppen/Bremsen aus Schrägfahrt in paralleler Skistellung.	 Bremsen parallel
2	Schlittschuhschritt in der Ebene	Flaches Gelände übergehend zu leicht steigendem Gelände	Beschleunigendes Fortbewegen im Schlittschuhschritt in flachem bis leicht steigendem Gelände durch Abstossen und Gleiten.	 Schlittschuhschritt
3	Bogentreten bergwärts	Flaches Gelände übergehend zu leicht abfallendem Gelände, leichte, breite Piste	Bergwärts getretene Richtungsänderungen durch ausscherende Schritte bei minimalem Rutsch- und Fahranteil.	 Bogentreten
4	Einbeinschwingen bergwärts auf dem Innen- und Aussenski	Flacher Pistenabschnitt, leichte, gut präparierte Piste	Schwünge bergwärts (Schwungfächer) auf einem Ski fahren.	 Einbeinschwingung

Nr.	Skill	Piste / Situation	Ziel	SnowHow
5	Walzer	Flaches bis mittelsteiles Gelände, kompakte Schneeverhältnisse	Fließende Walzer links und rechts (360°-Drehungen) in möglichst paralleler Skistellung, Ski in ständigem Kontakt mit dem Schnee.	 Walzer
6	Fifty/Fifty über Box	Einfache flache Box	Längs auf Box fahren und mit paralleler Skistellung über die Box fahren.	 Fifty/fifty (box)
7	Parallelschwingen im Stangencouloir	Mittelschwere Piste, verschiedene Stangencouloirs und Parcours	Kontrollierte Parallelschwünge in verschiedenen vorgegebenen Räumen mit möglichst fließenden Übergängen.	 Parallelschwung gerutscht

Prince/Princess · Ich kann

Im Red Prince/Princess arbeiten wir mit den Kindern **mit Skistöcken**. Die Stockbenützung hat dabei keinen Einfluss auf die Kriterien. Im Fokus stehen das selbstständige Bewältigen der vorgegebenen Bewegungsformen in natürlicher Grundposition und das Verbessern der koordinativen Fähigkeiten. Wir achten vermehrt auf angepasste Kernbewegungen und die einzelnen Schwungphasen.

Nr.	Skill	Piste / Situation	Ziel	SnowHow
1	Wellen- und Muldenfahren	Kleine Sprünge und Wellen aus Schnee, Pistenränder/Geländekante oder Magic-Park-Elemente	Sicheres Befahren von Wellen und Mulden in paralleler Skistellung durch angepasstes Beugen bzw. Strecken der Beine, um ständigen Schneekontakt zu gewährleisten.	 Falllinienfahren parallel über Wellen und Mulden
2	Bremsen parallel	Flaches bis mittelsteiles Gelände, verschiedene Schneearten	Beidseitig kontrolliertes Bremsen in paralleler Skistellung aus Schrägfahrt und Falllinie.	 Bremsen parallel
3	Parallelschwingen (gerutscht)	Flaches bis mittelsteiles Gelände	Selbständig aneinandergereihte Schwünge in paralleler Skistellung fahren.	 Parallelschwung gerutscht

King/Queen · Ich kann

Im Red King/Queen wird das richtige Einsetzen der Skistöcke immer wichtiger. Die Stockbenützung kann dabei teilweise in die Kriterien einfließen. Im Fokus steht das selbstständige Bewältigen der vorgegebenen Bewegungsformen in natürlicher Grundposition und das Erschweren der aktuellen Situation. Kernbewegungen, Schwungphasen und neu auch die Sprungphasen haben dabei einen wichtigen Stellenwert.

Nr.	Skill	Piste / Situation	Ziel	SnowHow
1	Kurzschnwingen	Leichte Piste, kompakte Schneeverhältnisse	Rhythmisches Kurzschnwingen mit kontrollierter Geschwindigkeit und stabilem Oberkörper.	 Kurzschnwingen
2	Sicher springen und landen	XS/S-Line, Snowpark, kleine Schanze oder Geländekante	Über einen kleinen Kicker oder Geländekante in paralleler Skistellung springen und sicher landen.	 Basic air
3	Parallelschnwingen mit verschiedenen Radien	Mittelschwere Piste, verschiedene Schneearten	Selbstständig aneinandergereihte Schnwünge in paralleler Skistellung mit Radiuswechsel fahren (Stockeinsatz ersichtlich).	 Parallelschnwingung gerutscht

Star · Ich kann

Im Red Star ist das richtige Einsetzen der Skistöcke wichtig und fließt teilweise in die Kriterien ein. Im Fokus steht das selbstständige Bewältigen der vorgegebenen Bewegungsformen in natürlicher Grundposition. Durch die koordinativen und kreativen Bewegungsformen werden die Kernbewegungen gezielt geschult und die Kinder auf die Swiss Snow Academy vorbereitet.

Nr.	Skill	Piste / Situation	Ziel	SnowHow
1	Pflugschnwingen Switch	Flache, leichte, breite, übersichtliche und gut präparierte Piste	Kontrollierte, aneinandergereihte Pflugschnwünge switch.	 Pflugdrehschwingen switch  Parallelschnwingung Switch
2	Einbeinschnwingen auf dem Innen- und Aussenski	Flacher Pistenabschnitt, leichte, gut präparierte Piste	Schnwünge auf einem Ski fahren, leichte Stützilfe erlaubt.	 Einbeinschnwingung
3	Kurzschnwingen auf mittelschwerer Piste	Mittelschwere Piste, kompakte Schneeverhältnisse	Rhythmisches Kurzschnwingen mit kontrollierter Geschwindigkeit und stabilem Oberkörper (Stockeinsatz ersichtlich).	 Kurzschnwingung

Swiss Snow Academy

Wissenspfad · Ich weiss

Nr.	Skill	Piste / Situation	Ziel	SnowHow
1	Handhabung und Einsatz des LVS	Unpräpariertes Gelände / Off-Piste, Pulverschnee / Sulzschnee	Weiss, wie ein LVS ein- und ausgeschaltet, getragen und bedient wird. Kennt die Grundlagen für seinen Einsatz im Notfall.	 LVS-Rettung/Phasen
2	Einstieg in die Lawinenkunde	Unpräpariertes Gelände / Off-Piste, Pulverschnee / Sulzschnee	Kennt die grundlegenden Faktoren, die Lawinen beeinflussen, kennt das Lawinenbulletin und weiss, wie erste einfache Einschätzungen zur Lawinensituation gemacht werden können.	 Lawinenmuster/-probleme
3	Wie werde ich Schneesportlehrperson?	Platzunterricht	Kennt die wichtigsten Schritte, um Schneesportlehrperson zu werden, weiss, welche Ausbildungen dafür nötig sind und wie der Weg durch die verschiedenen Ausbildungsstufen aussieht.	 Ausbildungsweg und Fortbildungspflicht

Entdeckerpfad · Ich entdecke

Nr.	Skill	Piste / Situation	Ziel	SnowHow
1	Carveschwung bergwärts	Leichte, breite Piste	Bergwärts geschnittene Schwünge (Schwungfächer) fahren.	 Carveschwung
2	Springen Straights	Snowpark, XS/S-Line, kleine Schanze oder Geländekante	Sprungform Straight (Variation zu Basic Air) mit klar erkennbarem Sprung sowie sicherer Vorbereitungs-, Auslöse-, Haupt- und Endphase.	 Streck sprung
3	Parallelschwung Switch bergwärts	Flache, leichte, breite, übersichtliche und gut präparierte Piste	Kontrollierte Parallelschwünge Switch beidseitig bergwärts fahren (Schwungfächer).	 Parallelschwung Switch
4	Bogentreten in S - Form	Flaches Gelände übergehend zu leicht abfallendem Gelände, leichte, breite Piste	Richtungsänderung durch ausscherende Schritte bei minimalem Rutsch- und Fahranteil.	 Bogentreten

Academy Rookie

Kernpfad · Ich kann

Im Academy Rookie arbeiten wir mit den Kindern mit Skistöcken, deren Einsatz nun auch in die Kriterien einfließt. Im Fokus steht das selbstständige Bewältigen der vorgegebenen Bewegungsformen in natürlicher Grundposition. Mit den anspruchsvolleren Bewegungsformen wird die Grundschulung abgeschlossen und der nächste Schritt Richtung Swiss Snow Academy gemacht.

Nr.	Skill	Piste / Situation	Ziel	SnowHow
1	Kurzschnellen mit Stockeinsatz auf schwerer Piste	Mittelschwere Piste, coupiert, schwere Piste, coupiert	Rhythmisches Kurzschnellen mit kontrollierter Geschwindigkeit und stabilem Oberkörper (Stockeinsatz ersichtlich).	 Kurzschnellen
2	Carveschnellen auf breiter, einfacher Piste	Leichte, breite Piste	Aneinandergereihte, geschnittene Parallelschnellen in kontrollierter Geschwindigkeit.	 Carveschnellen
3	Parallelschnellen in unpräpariertem Schnee	Unpräparierte Pisten, verschiedene Schneearten	Kontrollierte, fließende Abfahrt in paralleler Skistellung mit stabiler Grundposition.	 Parallelschnellen Off Piste / Neuschnee

Freestyle

Im Freestyle Bereich der Academy bewegen wir uns im Snow Park und auf der Piste. Im Fokus stehen Kreativität und der persönliche Style. Die Kinder und Jugendlichen können dabei auch andere Tricks und Bewegungsformen aus der gleichen Erscheinungsform zeigen.

Nr.	Skill	Piste / Situation	Ziel	SnowHow
1	Parallelschwung Switch	Flache, leichte, breite, übersichtliche und gut präparierte Piste	Aneinandergereihte Schwünge switch mit möglichst paralleler Skistellung sowie ersichtlichen Schwungphasen.	 Parallelschwung Switch
2	Box 90°on/off	Einfache Box	90°-Drehung nach rechts oder links machen, über die Box sliden und eine weitere 90°-Drehung in die entgegengesetzte Richtung machen, um vorwärts zu landen.	 Railsliden Rotation on/off // left/right 90° (Box/Rail)
3	Straight Air mit Grab	Snowpark, S-M-Kicker	Single Grab's auf einem Sprung.	 Single grab
4	Air Tricks 180° oder 360°	Snowpark, XS/S-Kicker	180°/360°-Drehung in der Luft auf einem Sprung. Sichtbare Absprungphase mit sicherer Flug- und Landephase in stabiler Grundposition.	 Spin 180°  Spin 360°
5	Pistentricks 180° und Schweden 180°	Flacher Pistenabschnitt, kompakte Schneeverhältnisse	Auf der Piste springend um 180° drehen. Auf der Piste 180° Drehung in «Schweden Schere»-Position machen.	 180° / 360° Pistentricks  Schweden 180°
6	Rotation auf Box oder Rail	Einfache Box, Snowpark	Kombinationen aus verschiedenen Einfahrten, Tricks und Ausfahrten auf der Box / dem Rail ausführen.	 Sliden auf Box/Rail
7	Skicross	Skicross oder Fun-Line	Sicheres Bewältigen der verschiedenen Elemente im Snowpark. Fahrtfluss und Tempo den Elementen angepasst.	–

Race

Im Race Bereich der Academy trainieren wir das Bewegen im vorgegebenen Raum. Im Fokus stehen die Racing Basics 1–3: Positionieren, Agieren und Stabilisieren. Dabei wollen wir die Kinder und Jugendlichen für den Rennsport begeistern.

Nr.	Skill	Piste / Situation	Ziel	SnowHow
1	Kurzschwung Race	Mittelsteiles und auslaufendes Gelände, kompakte Schneeverhältnisse	Leistungsorientierter, geschnittener Kurzschwung.	 Kurzschwung Race
2	Parallelschwung Race	Flaches bis mittelsteiles Gelände	Leistungsorientierter, geschnittener Parallelschwung.	 Carveschwung Race
3	Carveschwungvarianten	Kompakte Schneeverhältnisse, flaches Gelände übergehend zu leicht abfallendem Gelände, leichte, gut präparierte Piste	Bodycarve: Geschnittene Schwünge mit aktiver Vergrößerung des Aufkantwinkels (durch starke Schräglage->kippen/knicken) Tempokontrolle durch fertigfahren der Schwünge.	 Body Carve (Carve Variante)
4	Kurzschwungvarianten	Leichte Piste, mittelsteiles Gelände bis steiles Gelände	Charleston, Norweger, Fliegend: Gesprungene Fahrtrichtungswechsel. Schwedenschere, Ollie, N'Ollie: Skispannung ausnutzen. Ausgeprägte Ausführung und Tempokontrolle durch Fertigfahren der Schwünge.	 Kurzschwung Charleston / Norweger / Fliegend  Kurzschwung Schweden / Ollie / N'Ollie
5	Hocksprung	Flacher Absprung, mittelsteile Landung (übersichtliche Geländekante / Flat Table)	Beidbeiniger Absprung und aktives anziehen der Beine (dynamischer Absprung, gehockte Hauptphase). Sichere Flug- und Landephase in stabiler Grundposition.	 Hocksprung
6	Racetechnik in vorgegebenem Parcours	Verschiedene Pisten, verschiedene Parcours wie zum Beispiel Ministangenwald	Anwenden der Racetechnik (z.B. Riesenslalom und Slalom) in vorgegebenen Parcours.	 Race: Einführung
7	Training Riesenslalom oder Slalom	Verschiedene Pisten leicht bis schwer	Situationsangepasste Linienwahl. Umsetzen der Racing Basics.	 Ski Racing Basics  Race: Kurssetzung und Linienwahl

Freeride

Im Freeride Bereich der Academy schulen wir das sichere Bewegen im Gelände. Im Fokus steht, die Bewegungen an das Gelände anzupassen und dieses sicher zu erleben. Die verschiedenen Disziplinen bieten Raum für Kreativität, eigene Ideen und persönliche Entwicklung.

Nr.	Skill	Piste / Situation	Ziel	SnowHow
1	LVS Challenge	Im Gelände (unpräparierte Piste) oder auf LVS-Trainingsanlage	LVS korrekt bedienen (verschüttete Person finden).	–
2	Linien und Haltepunkte wählen	Unpräpariertes Gelände / Off-Piste	Die verschiedenen Gefahrenstufen kennen und interpretieren Die Bedeutung einer sicheren Linienwahl und Haltepunkten neben der Piste kennen.	–
3	Parallelschwung "Off-piste" mit Radiuswechsel	Unpräpariertes Gelände / Off-Piste, verschiedene Schneearten, mittelsteiles Gelände	Kontrolliertes Fahren in paralleler Skistellung auf unpräparierten Pisten/Schnee mit stabiler Grundposition (Radiuswechsel).	 Parallelschwung Off Piste / Neuschnee
4	Kurzschwung in Buckel	Buckelpiste, unpräparierte Pisten	Kontrolliertes Schwingen in Buckeln (schmale Skistellung, Bewegungsrhythmus den Buckeln angepasst, Stockeinsatz als Rhythmushilfe).	 Kurzschwung in Buckel
5	Air Trick über Powderkicker od. Geländesprünge	Unpräpariertes Gelände / Off-Piste, Cliffs, Wächten	Sicheres Bewältigen der natürlichen Hindernisse. Tempo den Hindernissen angepasst. Sichere Flug- und Landephase in stabiler Grundposition.	–
6	Gestalterischer Off-Piste Run	Unpräpariertes Gelände / Off-Piste, verschiedene Schneearten	Kontrollierter Off-Piste Run mit geländeangepassten Schwüngen und Sprüngen (Tempokontrolle). Dynamische Grundposition mit ruhigem Oberkörper.	–
7	Spurenbilder / Powder 8	Unpräpariertes Gelände / Off-Piste, verschiedene Schneearten	Durch synchrone Fahrweise symmetrische Spurenbilder ersichtlich.	–



Die Swiss Snow League ist ausschliesslich für lizenzierte Schweizer Skischulen bestimmt.

Swiss Snowsports Association
Arastrasse 6
3048 Worblaufen
Schweiz

