

# Swiss-Ski Skills

## Skifahren

# Swiss-Ski Skills für Kinder – Skifahren im Überblick

F3

ON-SNOW-SKILLS/PARCOURS  
RACE UND/ODER FREESTYLE GOLD



ALLROUND GOLD  
OFF-SNOW-SKILLS



F2

ON-SNOW-SKILLS/PARCOURS  
BRONZE, SILBER, GOLD



OFF-SNOW-SKILLS



F1

ON-SNOW-SKILLS/PARCOURS  
BRONZE, SILBER, GOLD



OFF-SNOW-SKILLS



ENTDECKEN

ON-SNOW-SKILLS/PARCOURS  
ALLROUND GOLD



OFF-SNOW-SKILLS



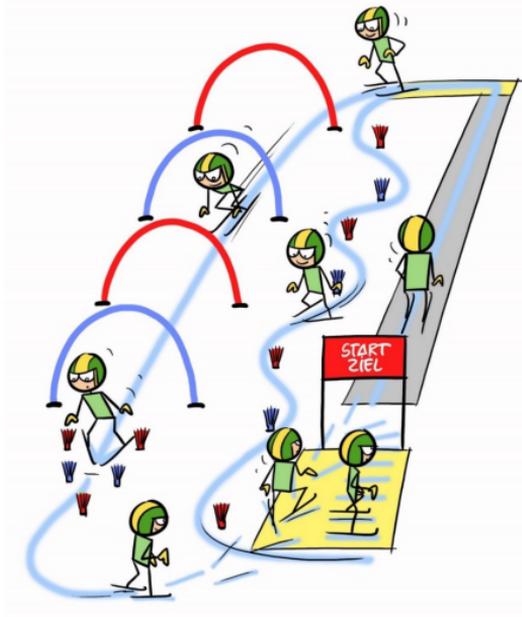
## On-Snow-Skills Entdecken

- Kennenlernen von Ski und Schnee
- Gehen, Aufsteigen (Wenden)
- Falllinienfahren Parallel und Bremsen
- Erste Richtungsänderungen aus der Falllinie



## Parcours Entdecken

In der Fläche bis zum Lift oder Zauberteppich gehen (mit oder ohne Teppich als Aufstiegshilfe), durch 3-4 Tunnel fahren (klein werden, Knie beugen) und bremsen im Pflug, einfache Richtungsänderungen fahren.



### KRITERIEN

- ▷ **PARCOURS MÜHELOS DURCHLAUFEN UND BEFAHREN**
- ▷ **PARCOURS ALLEINE BEWÄLTIGEN**



## On-Snow-Skills F1 Bronze

Aufsteigen mit Treppen- und Scherenschritt

Gleiten und Bremsen im Pflug

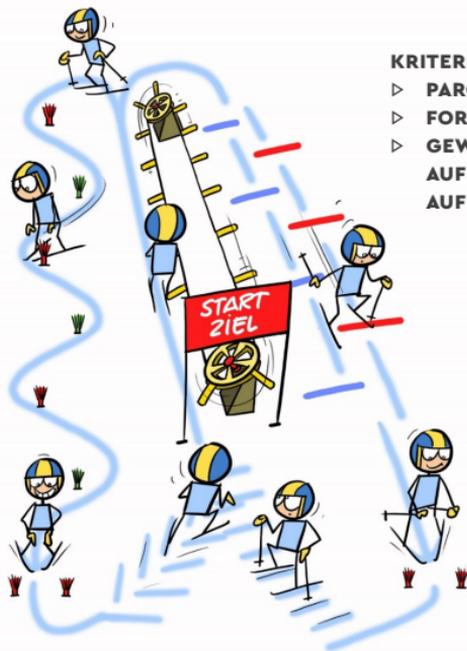
Fahren in paralleler Skistellung mit Umsteigen und Tricks

Pflugdrehen



## Parcours F1 Bronze

Aufsteigen zum Lift mit Scherenschritt und/oder Treppenschritt, in paralleler Skistellung fahren mit wechselndem Anheben der Ski, im Pflug bremsen, in Pflugposition um Markierungen fahren.



### KRITERIEN

- ▷ **PARCOURS MÜHELOS, ALLEINE BEWÄLTIGEN**
- ▷ **FORMEN KÖNNEN**
- ▷ **GEWICHTSVERLAGERUNG VON EINEM BEIN AUF DAS ANDERE, MIT KURZER GLEITPHASE AUF EINEM BEIN**



## On-Snow-Skills F1 Silber

Schrägfahren und Tricks

Seitrutschen

Paralleles Befahren von einfachen Wellen und Sprüngen

Pflugschwingen auf einfacher blauer Piste



### Parcours F1 Silber

Schrägfahrt auf einem Bein mit Wechsel zwischen Bergbein und Talbein, Seitrutschen durch 5 Meter breiten Korridor, Drehung, Seitrutschen durch 5 Meter breiten Korridor, Fahrt durch „Teufeltunnel“ mit Beugen der Beine im Tunnel und Überspringen von Markierungen zwischen den Tunneln (wenn möglich kleine Wellen und Sprünge einbauen).



#### KRITERIEN

- ▷ **DYNAMISCHE GRUNDPOSITION MIT PARALLELER SKISTELLUNG (RACING BASICS 1)**
- ▷ **AKTIVES SKIFAHREN MIT VERTIKALBEWEGUNG AUS DEN BEINEN (RACING BASICS 2)**



## On-Snow-Skills F1 Gold

Schwingen im Mini-Stangenwald und Parcours

Wellen und Mulden fahren

Switchfahren in V-Stellung mit Richtungsänderungen

Pflugschwingen auf abwechslungsreicher blauer Piste

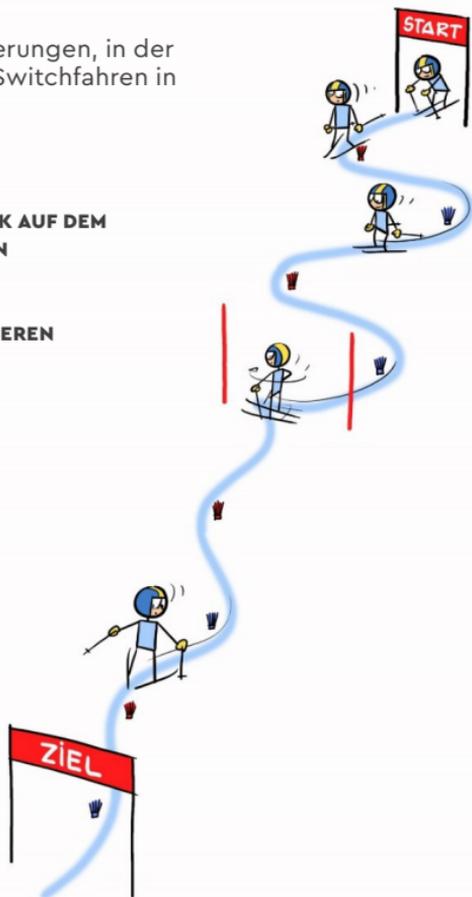


### Parcours F1 Gold

Pflugschwingen um 8–10 Markierungen, in der Mitte Drehung 180° zu Switch, Switchfahren in V-Stellung um Markierungen.

#### KRITERIEN

- ▷ **PFLUGSCHWINGEN (HAUPTDRUCK AUF DEM AUSSENSKI) MIT SCHRÄGFAHRT IN PARALLELER SKISTELLUNG**
- ▷ **SWITCHFAHREN**
- ▷ **FORM MIT LEICHTIGKEIT ABSOLVIEREN**



## Parcours F1 Gold

Aktives Befahren von einfachen Wellen-Mulden mit stetigem Schneekontakt

### KRITERIEN

- ▷ **DYNAMISCHE GRUNDPOSITION MIT PARALLELER SKISTELLUNG (RACING BASICS 1)**
- ▷ **AKTIVES SKIFAHREN MIT VERTIKALBEWEGUNG AUS DEN BEINEN (RACING BASICS 2)**



## On-Snow-Skills F2 Bronze

- Bremsen Parallel links/rechts
- Bogentreten auf einfacher Piste
- Walzer
- Parallelschwüngen (gerutscht)

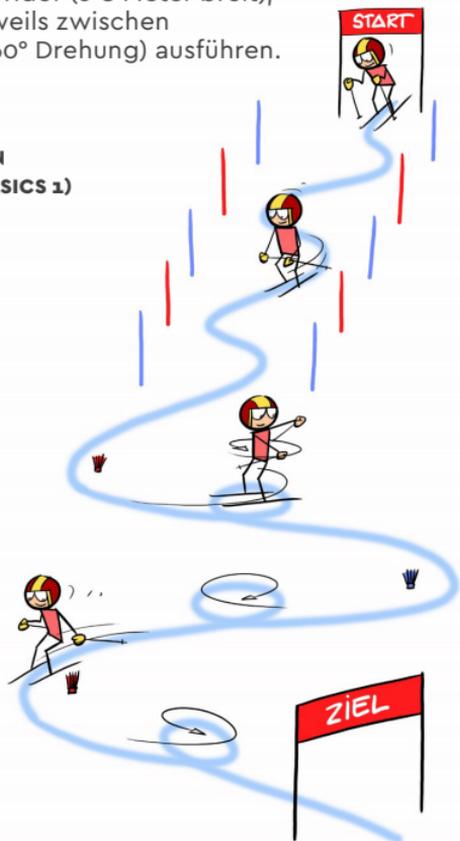


### Parcours F2 Bronze

Parallelschwüngen gerutscht im Korridor (6-8 Meter breit), 3-4 Markierungen umfahren und jeweils zwischen den Markierungen einen Walzer (360° Drehung) ausführen.

#### KRITERIEN

- ▷ **KORRIDOR IN DER BREITE AUSNUTZEN**
- ▷ **PARALLELE SKISTELLUNG (RACING BASICS 1)**
- ▷ **HAUPTDRUCK AUF DEM AUSSENSKI (RACING BASICS 4)**
- ▷ **ANGEPASSTES/FLIESENDES TEMPO**

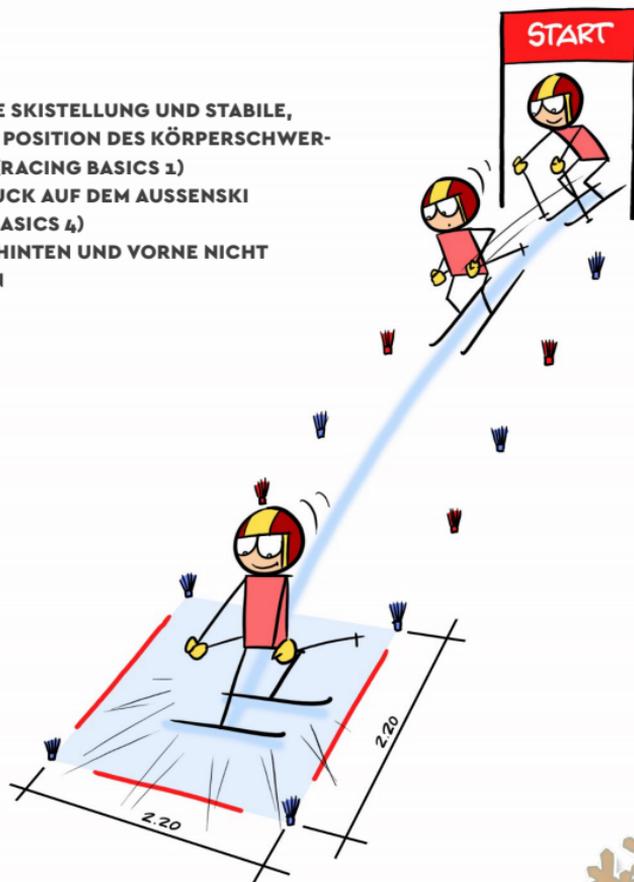


## Parcours F2 Bronze

Vorgegebene Anfahrt bis zu einer fixen Markierung und in markiertem Raum (Stangen/Seil) in paralleler Skistellung bremsen (Bremsen parallel beidseitig ausführen).

### KRITERIEN

- ▷ PARALLELE SKISTELLUNG UND STABILE, ZENTRALE POSITION DES KÖRPERSCHWERPUNKTES (RACING BASICS 1)
- ▷ HAUPTDRUCK AUF DEM AUSSENSKI (RACING BASICS 4)
- ▷ STANGEN HINTEN UND VORNE NICHT BERÜHREN



## On-Snow-Skills F2 Silber

Kurzschwingen auf einfacher Piste

Schlittschuhschritt in der Ebene

Basic Air (Small Kicker)

Parallelschwingen mit verschiedenen Radien



## Parcours F2 Silber

Starten mit 5-6 Schlittschuhschritten, Bogentreten um 3-4 Markierungen, 360° Bogentreten um eine Boje, mit Schlittschuhschritten über eine Ziellinie.

### KRITERIEN

- ▷ **KORREKTE SCHLITTSCHUHSCHRITTE MIT STOCKSTÖSSEN**
- ▷ **BOGENTRETEN MIT KLAREM GEWICHTSWECHSEL**
- ▷ **MEHRHEITLICH OHNE RUTSCHPHASE (NICHT MEHR ALS 50 PROZENT GERUTSCHTE SCHRITTE)**

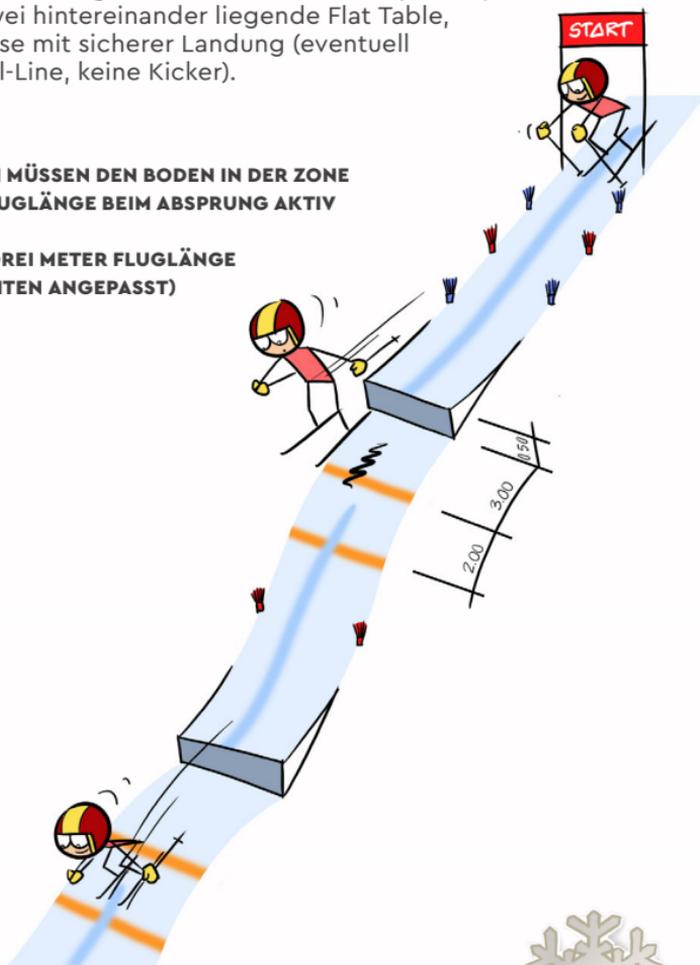


## Parcours F2 Silber

Anfahrtslänge den Fähigkeiten der Lernenden anpassen, Sprung über zwei hintereinander liegende Flat Table, stabile Flugphase mit sicherer Landung (eventuell Snowpark Small-Line, keine Kicker).

### KRITERIEN

- ▷ **DIE SKI-ENDEN MÜSSEN DEN BODEN IN DER ZONE BERÜHREN, FLUGLÄNGE BEIM ABSPRUNG AKTIV BEEINFLUSSEN**
- ▷ **MINDESTENS DREI METER FLUGLÄNGE (DEN FÄHIGKEITEN ANGEPASST)**



## On-Snow-Skills F2 Gold

Parallelschwingen im Stangencouloir und Parcours

Parallelschwung „Switch“ (gerutscht)

Einbeinschwingen auf einfacher Piste

Kurzschwingen auf mittelschwerer Piste



## Parcours F2 Gold

Parcours den Fähigkeiten und dem Alter der Lernenden anpassen, mit einem Ski an den Füßen, um 8-12 Riesenslalom Tore (Stangen, Bäseli, Minikipp) mit 8-15 Meter Distanz fahren, beide Beine berücksichtigen.

### KRITERIEN

- ▷ **DURCHFAHREN DES PARCOURS OHNE STURZ**
- ▷ **MINDESTENS 50 PROZENT DER TORE OHNE ABSETZEN DES SKISCHUHS**



## Parcours F2 Gold

In Switch Position anfahren und in paralleler Skistellung «Switch» um 4-6 Markierungen fahren, Drehung um 180°, Trichter (oben: 6-8m, unten 3-4m) in paralleler Skistellung befahren.

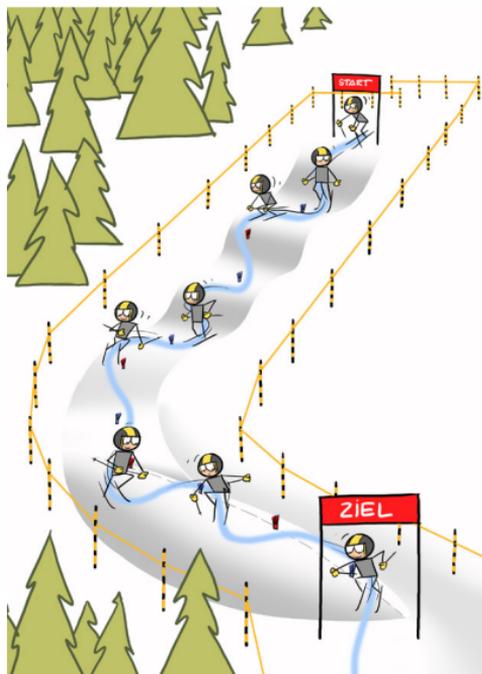
### KRITERIEN

- ▷ KORREKTES DURCHFAHREN DER TORE MIT PARALLELSCHWUNG SWITCH
- ▷ IM TRICHTER VOM PARALLELSCHWUNG ZUM KURZSCHWUNG
- ▷ RAUM IM TRICHTER AUSNÜTZEN



## On-Snow-Skills F3 Allround Gold

- Kurzschwingen mit Stockeinsatz auf schwieriger Piste
- Kurzschwingen in Buckeln
- Springen Straights und Fifty/Fifty über Box
- Parallelschwingen in unpräpariertem Schnee
- Geschnittene Parallelschwünge auf breiter, einfacher Piste



### Parcours F3 Allround Gold

4-6 Parallelschwünge um Markierungen in Wellen-Mulden und/oder 2-4 Parallelschwünge über eine Längswelle (Dach)

#### KRITERIEN

- ▷ **AKTIVES SKIFAHREN MIT BEUGEN UND STRECKEN DER BEINE (RACING BASICS 2)**
- ▷ **NUTZEN UND DRÜCKEN DER GELÄNDEFORMEN**
- ▷ **FLÜSSIGES DURCHFAHREN DES «AGILITY RUNS» (EVENTUELL AUF ZEIT)**



## On-Snow-Skills F3 Race Gold

---

Race-Grundschwung	●
Race-Grundschwung, kurze Radien	●
Race-Grundschwung-Varianten	●
Kurzschwung-Varianten	●
Race Technik im vorgegebenen Parcours	●
Hocksprung	●
Riesenslalom/Slalom/Skicross/Kombirace	●

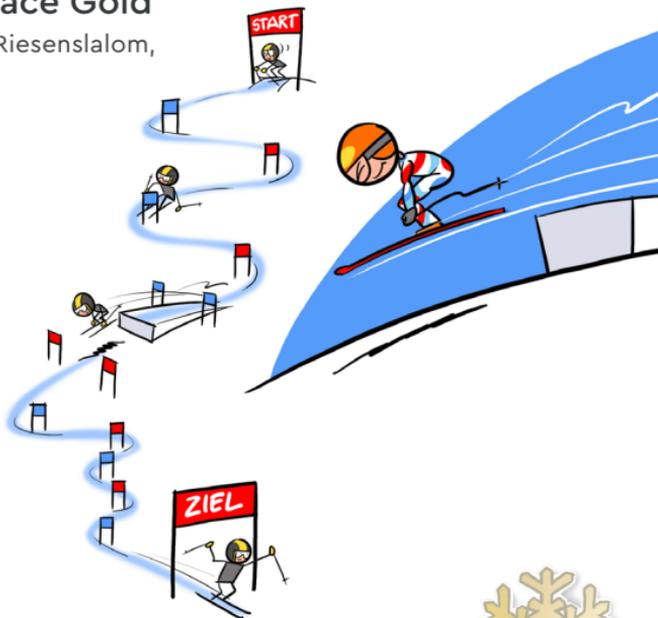
---

### Parcours F3 Race Gold

Kombirace - Start, Riesenslalom, Sprung, Slalom

#### KRITERIEN

- ▷ RACING BASICS 1-5
- ▷ ZEIT



## On-Snow-Skills F3 Freestyle Gold

Parallelschwung «Switch»

Straight Air mit Grab (mindestens zwei verschiedene Grabs)

Air Trick Spins 180°/360°

Pistentricks 180° und Schweden 180°

Rotation auf Box oder Rail

Pipe Basic Run



## Parcours F3 Freestyle Gold



### Air Trick Spins 360°:

360° mit Grab über kleinen Kicker, Landung in der Falllinie



### Rotation auf Box:

270° on/90° off, kontrollierte Slidephase, in Falllinie weiterfahren



### Pipe Basic Run/Hit/Corner:

Straight Air mit Grab, Landung auf Bergkanten im oberen Bereich des Obstacles

### Pistentricks 180°:

In beide Drehrichtungen (left/right) je 180° to switch to 180° to normal über Linien/Markierungen



# F 1 Entdecken

## Foundation

### WICHTIG

- ▷ **SO VIEL BEWEGUNG WIE MÖGLICH**
- ▷ **VERSCHIEDENE SPORTARTEN ENTDECKEN**
- ▷ **SO VIEL SKIFAHREN WIE MÖGLICH**

## Off-Snow-Skills Entdecken

6 von 8 Off-Snow-Skills  
müssen erfüllt sein

### TURNEN

Springen auf dem Trampolin 

Vielseitig rollen, stützen und hängen 

### LEICHTATHLETIK

Schnell laufen und vielseitig hüpfen 

### GELÄNDETRAINING

Laufen, klettern und balancieren in der Natur 

### ROLLEN & GLEITEN

Kickboard, Inline und/oder Skateboard fahren 

Eislaufen 

### RADSPORT

LaufRAD und/oder Fahrrad fahren 

### SPIELEN

Spiele mit verschiedenen Spielobjekten 

# F 1

## Foundation

### WICHTIG

- ▷ **ERWERBEN UND FESTIGEN VON BEWEGUNGSGRUNDFORMEN**
- ▷ **ZIELE HOCH STECKEN, JEDOCH MIT SINNVOLLEN MOTIVIERENDEN ZWISCHENZIELEN**
- ▷ **NEBEN BEWEGUNGSTECHNISCHEN ZIELEN, AUCH ERSTE KLEINE ATHLETISCHE ZIELE EINBAUEN**

## Off-Snow-Skills F1

10 von 15 Off-Snow-Skills  
müssen erfüllt sein

### TURNEN

Bodenturnen: Rolle vorwärts 

Trampolin springen: Strecksprünge und Spins 

Ringe: Schwingen 

### LEICHTATHLETIK

Schnell laufen: Metaphern laufen und Stafetten 

Hoch und weit springen: Pfützen überspringen und Power Füsse 

### GELÄNDETRAINING

Laufen im Gelände: Mein Lauf, Versteckspiele oder Laufen  
im Bachbett 

Parkour: Balance 

### ROLLEN & GLEITEN

Inlineskate (Rollski): Schlittschuhschritt Pinguin und Zwergenfahrt 

Skateboard: Slalom 

Eislauf: Bremsen im Pflug 

---

**RADSPORT**

Einfaches Gelände: Bremsen und Spur halten



Pumptrack: Pumptrack fahren



---

**SPIELEN**

Zwei Spiele der Stufe F1 spielen können



---

**KRAFT & STABILITÄT**

Übungen F1 Rumpf, Oberkörper und Beine regelmässig korrekt ausbelasten



---

**BEWEGLICHKEIT**

Übungen kennen und ausführen



# F 2

## Foundation

### WICHTIG

- ▷ **BEWEGUNGSTECHNIKEN MIT SCHNEESPORTBEZUG STEHEN IM ZENTRUM**
- ▷ **BEWEGUNGSGRUNDFORMEN ANWENDEN UND VARIIEREN**
- ▷ **BEWEGLICHKEIT ERHALTEN**
- ▷ **BELASTBAR WERDEN**
- ▷ **IMMER WIEDER KRAFT- UND STABILISATIONSTRAINING MIT EIGENEM KÖRPERGEWICHT EINBAUEN**

## Off-Snow-Skills F2

10 von 17 Off-Snow-Skills  
müssen erfüllt sein

### TURNEN

Bodenturnen: Rolle rückwärts, Rad und Handstand an Wand ●

Trampolin springen: Horizontale Sprünge oder Lagesprünge ●

Barren/Ringe: Barren - Stützen und Ringe - Kopfüber ●

### LEICHTATHLETIK

Schnell laufen: Einführung in das Lauf ABC und Stafetten ●

Hoch und weit springen: Diverse Sprungformen mit korrekter ●

Beinachse und 10erli Seilspringen

### GELÄNDETRAINING

Laufen im Gelände: Verschiedene Laufformen mit 20 Minuten ●

Belastung (4 x 5 min, 2 x 10 min,... )

Parkour: Landen und Abrollen ●

### ROLLEN & GLEITEN

Inlineskate (Rollski): Fahren auf einem Bein, Schlittschuhschritt und Slalom ●

Inlineskate (Rollski): Beidbeinige Sprünge und Bogentreten ●

Skateboard: Fahren auf einem Bein und beidbeinige Sprünge ●

Eislaufen: Schlittschuhschritte vorwärts und Hockey-Stopp ●

## Off-Snow-Skills F2

---

### RADSPORT

Einfaches Gelände: Einhändig fahren und stillstehen ●

Wald/Trail: Steil bergauf/bergab und Stufen überwinden ●

Pumptrack: Steilwandkurven und Pumptrack pumpen ●

---

### SPIELEN

Drei Spiele der Stufe F2 spielen können ●

---

### KRAFT & STABILITÄT

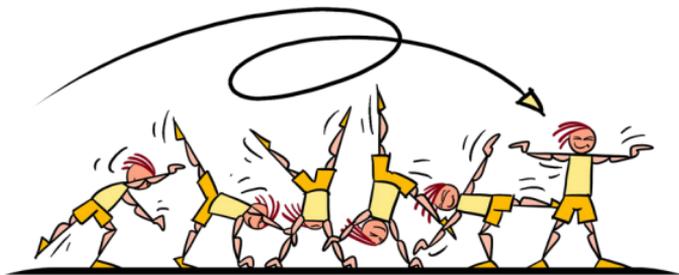
Übungen F2 Rumpf, Oberkörper und Beine regelmässig und korrekt ausbelasten ●

---

### BEWEGLICHKEIT

Übungen regelmässig und korrekt ausführen ●

---



# F3

## Foundation

### WICHTIG

- ▷ SPORTARTSPEZIFISCHE BEWEGUNGSTECHNIKEN
- ▷ BEWEGLICHKEIT FÖRDERN
- ▷ VIELSEITIG LEISTEN KÖNNEN/KRÄFTIG WERDEN
- ▷ WETTKAMPF IN ZWEITSPORTART
- ▷ SPORTARTSPEZIFISCHES ENGAGEMENT UND/ODER WETTKAMPF

## Off-Snow-Skills F3

10 von 16 Off-Snow-Skills  
müssen erfüllt sein

### TURNEN

Bodenturnen: Handstand – abrollen zum Stand

Trampolin springen: Salto vw oder Salto rw

Barren/Reck: Barren – Schwingen und Reck – Felgaufschwung

### LEICHTATHLETIK

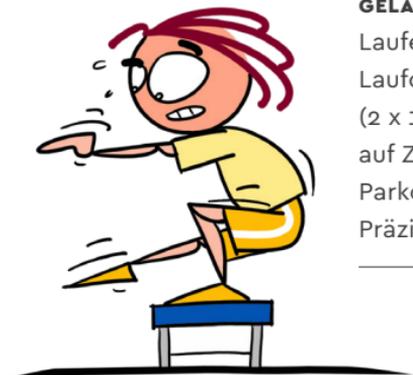
Schnell laufen: Lauf ABC und Hindernisläufe

Hoch und weit springen: Sprung Parcours

### GELÄNDETRAINING

Laufen im Gelände: Verschiedene Lauformen mit 30 – 45 Minuten Belastung (2 x 15 min, 4 x 10 min,... ) und Hindernislauf auf Zeit oder gegen Partner

Parkour: Mauer überwinden oder Präzisionssprung



## Off-Snow-Skills F3

---

### ROLLEN & GLEITEN

Inlineskate (Rollski): Schlittschuhschritt mit langer Gleitphase

Inlineskate (Rollski): Wellen/Pumptrack fahren oder Miniramp pushen Wall to Wall

Skateboard: Wellen/Pumptrack fahren oder Miniramp pushen Wall to Wall

Eislauf: Übersetzen vorwärts

---

### RADSPORT

Wald/Trail: Manual oder Bunnyhop

Pumptrack: Pumptrack Pick-Up oder Pumptrack Sprung

---

### SPIELEN

Drei Spiele der Stufe F3 spielen können

---

### KRAFT & STABILITÄT

Übungen F3 Rumpf, Oberkörper und Beine regelmässig und korrekt ausbelasten

---

### BEWEGLICHKEIT

Übungen selbständig, regelmässig und korrekt ausführen

---

### ZIELFORMEN ATHLETIK FÜR DEN ÜBERTRITT ZU T1

- ▷ **10 TIEFE EINBEINKNIEBEUGEN PRO BEIN AUF BOX**
- ▷ **1000 METER UNTER 4 MINUTEN LAUFEN**
- ▷ **FELGAUFZUG AM RECK**
- ▷ **TIEFE HOCHE MIT GESCHLOSSEN BEINEN (BEWEGLICHKEIT)**

