



Skikurse Skiclub Oppenau

Anfänger

Zielgruppe

- Der Kursteilnehmer ist noch nie oder sehr selten auf Ski gestanden.

Kursinhalte

- Kennenlernen der Skiausrüstung
- Sicheres Fortbewegen auf dem Ski (in der Ebene und bergauf)
- Bremsen lernen (durch Pflug)
- Erste Kurven fahren
- Erste Liftfahrt und erste sichere Abfahrt

Ziele

- Das Ziel des Anfängerkurses ist es, dass der Kursteilnehmer in der Lage ist, selbstständig zu liften und sicher auf blauen Pisten fahren zu können.

Vorkenntnisse

Zielgruppe

- Der Kursteilnehmer hat schon einen Skikurs absolviert oder ist privat mehrmals gefahren. Er beherrscht bereits das Bremsen und Liften bzw. hat dies bereits in der Vergangenheit gelernt und benötigt eine kurze Auffrischung oder Hilfestellung.

Kursinhalte

- Von Pflug zu parallelem Skifahren
- Sicheres, paralleles Bremsen
- Kontrollieren des Tempos
- Verbesserung der Technik (Richtige Körperposition und Belastung der Ski)

Ziele

- Das Ziel dieses Kurses ist es, dass der Kursteilnehmer das Skifahren mit paralleler Skistellung beherrscht. Er kann sicherer Skifahren, seine Geschwindigkeit kontrollieren und hat sein Fahrkönnen verbessert.

Fortgeschrittene

Zielgruppe

- Der Kursteilnehmer hat schon gute Vorkenntnisse und wurde schon an das Fahren mit paralleler Skistellung herangeführt.

Kursinhalte

- Trainieren des Fahrkönnens durch zahlreiche Übungen
- Heranführen an die Carvingtechnik
- Schulung des Rhythmusgefühls
- Individuelle Korrektur

Ziele

- Das Ziel des Fortgeschrittenenkurses ist es, dass der Kursteilnehmer seine Kenntnisse im parallelen Kurvenfahren vertieft sowie die Carvingtechnik kennenlernt. Er kann sein Tempo und seine Fahrweise auch bei hohen Geschwindigkeiten und schwierigen äußeren Bedingungen kontrollieren.