

Levelcheck Freeski für Anmeldung, Saison 2018/19

* die Aufzählung ist nicht als Übungsreihenfolge zu verstehen.

Version 180410

Kategorie FA	Beginner FA Ski (Beg. FA Ski)	Level 1 FA Ski (L1 FA Ski)	Level 2 FA Ski (L2 FA Ski)	Level 3 FA Ski (L3 FA Ski)	Level 4 FA Ski (L4 FA Ski)	Level 5 FA Ski (L5 FA Ski)
Kategorie Swiss Ski						Inventory (Stage 2/1) Swiss Ski



Gruppen						
Slope Training	<p>Regeln (FIS) Gehen und aufsteigen Falllinien üben Bremsen durch Pflugstellung Pflugdrehen Liftfahren (Übungs-, Teller- Bügellifte) parallel Schrägrutschen Falllinie Seitwärts (parallel) Pflugschwung Schwung bergwärts gerutscht (parallel) Switch Falllinien Übungen (Pflugstellung) Switch Pflugdrehen Alle Slopespin 180 blaue Pisten fahren</p>	<p>Regeln (FIS und Park) Grundposition Parallelschwung Kurzschwung Einbeinschwung - Aussen/Innenski Schwung bergwärts geschnitten Stoppsschwung durch Ggd. Speedcheck Powerslide Switch parallel Falllinien Übungen Switch parallel Schrägrutschen Switch Pflugschwung Alle Slopespin 180 m. Beugern/Strecken Alle Slopespin 360 Pistensprünge rote Pisten fahren</p>	<p>Grundposition (in allen Situationen) parallel Falllinien, schnell Parallelschwung, unpräpariertes Gelände geschnittener Parallelschwung Switch Parallelschwung Switch Schwung bergwärts geschnitten Switch parallel Falllinien, schnell Alle Slopespin 180 m. KSP-Versch. Nose/Tail Alle Slopespin 360 m. Beugern/Strecken Leftside + Rightside 180 schwarze Pisten fahren</p>	<p>Switch geschnittener Parallelschwung parallel Falllinie, sehr schnell Switch parallel Falllinie, sehr schnell Switch Stoppsschwung durch Ggd. Switch Speedcheck Switch Powerslide Switch Pistensprünge Nose/Tailweelee Alle Slopespin 360 m. KSP-Versch. Nose/Tail Switch Leftside + Rightside 180 Leftside + Rightside 360 (Kuppen)</p>	<p>Ollie Nollie Nose/Tailbutter Switch Nose/Tailweelee Alle Nose/Tailturn Switch Left- + Rightside 360 (Kuppen)</p>	
Rail/Boxen Training	50/50	Tailpress	<p>Switch 50/50 Nosepress Slide to normal (natural) Slide to switch (natural)</p>	<p>Lip on to normal (natural) Lip on to switch (natural) Slide to normal (unnatural) Slide to switch (unnatural) kann Iis Plauns (Boxen/Rails) fahren</p>	<p>Switch Lip to switch (natural) Switch Lip to normal (natural) Lip on to normal (unnatural) Lip on to switch (unnatural) kann P60 (Boxen/Rails) fahren</p>	<p>Slide to switch Slide to normal Lipside to switch Lipside to normal</p>
Big Air Training		Baisc Air (ohne und mit aktivem Absprung)	Leftside + Rightside 180	<p>Switch Baisc Air (Switch Zero) Switch Leftside + Rightside 180 Leftside + Rightside 360 kann kleine Iis Plauns Kicker springen</p>	<p>Switch Leftside + Rightside 360 kann Iis Plauns Kicker springen</p>	<p>LS/RS 180 LS/RS 360 Sw. LS/RS 180 Sw. LS/RS 360</p>
Halfpipe Training		<p>Straight Air rutschen (Pflugschwung) Straight Air rutschen parallel</p>	<p>Same Edge (Air to fakie) rutschen parallel Same Edge (Fakie Air to Forward) rutschen parallel Alley Oop rutschen LS-/RS-Wall Drop In</p>	<p>Same Edge (Air to fakie) hüpfen Same Edge (Fakie Air to Forward) hüpfen Straight Air hüpfen Sw. Straight Air rutschen (Pflugschwung) Switch Alley Oop rutschen LS/RS 360 Walzer Alley Oop hüpfen LS/RS Alley Oop 360 Walzer</p>	<p>Same Edge (Air to fakie) (-oben Transition) Same Edge (Fakie Air to Forward) (-oben Transition) Straight Air (-oben Transition) LS/RS 360 hüpfen Switch LS/RS 360 Walzer LS/RS Alley Oop 360 hüpfen LS-/RS-Wall Drop In, geschnitten Switch Straight Air rutschen parallel kann die grosse Pipe fahren</p>	<p>Straight Air Same Edge (Air to fakie) Same Edge (Fakie Air to Forward) LS/RS 360 LS/RS 540 Sw. LS/RS 360 LS/RS Alley Oop 180 LS/RS Alley Oop 360 Sw. LS/RS Alley Oop 180 Sw. LS/RS Alley Oop 360 LS/RS Handplant LS/RS Alley Oop Handplant</p>

Legende:

Ggd. = Gegendrehen KSP-Versch. = Körperschwerpunkt Verschiebung LS = Leftside RS = Rightside Sw = Switch

kann... P60 (Boxen/Rails) fahren / Iis Plauns Kicker springen / die grosse Pipe fahren, bedeutet:
dass er/sie sämtliche Inhalte von L1 FA Ski bis zum aktuellen Level in oben genannten Bereichen beherrscht. Jeder Trick wurde mit mindestens "GUT" im Freestyle Academy Skihelt bewertet.
GUT bedeutet, dass er im Lernstufen-Modell mindestens die Stufe "ANWENDEN" erreicht hat.