Lernplan Erwachsene Ski – Schweizer Skischule Adelboden

Lernstufe	Anforderung	**Kursinhalt**
Einsteiger	Keine Anforderungen Erstes Mal auf Ski	• **Skigewöhnung** • **Fahren & bremsen in Pflugstellung** • **Kurven fahren in Pflugstellung** • **Sichere Abfahrt in Pflugstellung im Übungspark**
Einsteiger Plus	Kurven fahren in Pflugstellung Kontrollierte Abfahrt in Pflugstellung im Übungspark	• **Erste Abfahrt auf einfacher, blauer Piste** • **Lift fahren** • **Sichere, flüssige Abfahrt in Pflugstellung auf blauer Piste** • **Parallele Skistellung zwischen den Kurven** • **Seitrutschen in paralleler Skistellung**
Fortgeschritten	Sichere, flüssige Abfahrt auf blauer Piste im Pflugschwingen (Kurve Pflug & Schrägfahrt Parallel)	• **Parallelschwingen auf blauer Piste** • **Temposteigerung**
Fortgeschritten Plus	Parallelschwung auf blauer Piste	• **Stoppen in paralleler Skistellung** • **Parallelschwingen auf roter Piste** • **Schwungradien variieren** • **Sichere Abfahrt auf roten Pisten**
Könner	Parallelschwingen	• **Kurzschwingen** • **Carven**