

Swiss-Ski Skills

Snowboard

Swiss-Ski Skills für Kinder – Snowboard im Überblick

F3

ON-SNOW-SKILLS/PARCOURS
SLOPE UND PARK 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

One-Foot-Fahren in der Ebene

Fullbase-Fahren in einfachem Gelände

Geruscht-Fahren in der Falllinie

Fullbase- zu Geruscht-Fahren in einfachem Gelände



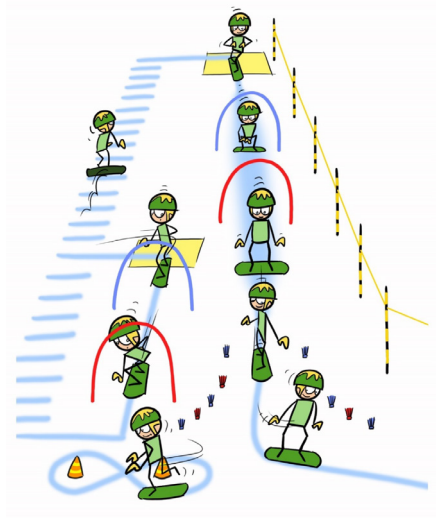
Parcours Entdecken

One-Foot-Fahren: Eine 8 um Markierungen

Fullbase-Fahren: Von Startteppich unter Torbogen durch

Geruscht-Fahren in der Falllinie: Unter Torbogen durch

Fullbase- zu Geruscht-Fahren: Markierung folgen



KRITERIUM

- ▷ PARCOURS MÜHELOS
ALLEINE BEWÄLTIGEN
KÖNNEN



On-Snow-Skills F1 Bronze

Geruscht-Fahren in der Traverse

Geruscht- zu Fullbase-Fahren

Übungslift Fahren

Geruschte Schwünge



Parcours F1 Bronze

Geruscht-Fahren in der Traverse: Von Markierung zu Markierung

Geruscht- zu Fullbase-Fahren: Markierungen folgen und zwischen zwei Markierungen hindurch ins Ziel fahren

Geruschte Schwünge: Markierungen folgen, Hütchen als Orientierungshilfe

Übungslift: für Aufstieg benutzen



On-Snow-Skills F1 Silber

Drehschwünge

Walzer

Wheelie

Beidbeiniger Absprung auf der Piste



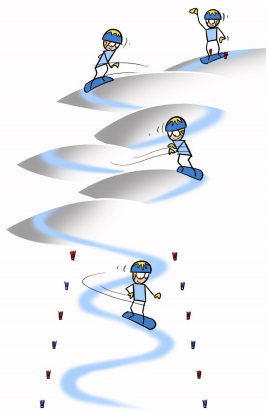
Parcours F1 Silber

Drehschwünge: In coupiertem Gelände und im Korridor

Walzer: Zwischen Markierungen jeweils zwei Walzer drehen, in Traverse und in Falllinie beidseitig drehen

Wheelie: Zwischen Markierungen, danach

Beidbeiniger Absprung: Über Hindernis, nach Landung unter Torbogen hindurch Fullbase ins Ziel fahren



On-Snow-Skills F1 Gold

Switch Schwünge

Speedcheck

Fifty/Fifty über eine einfache Box

Sprung über kleine Sprunganlage



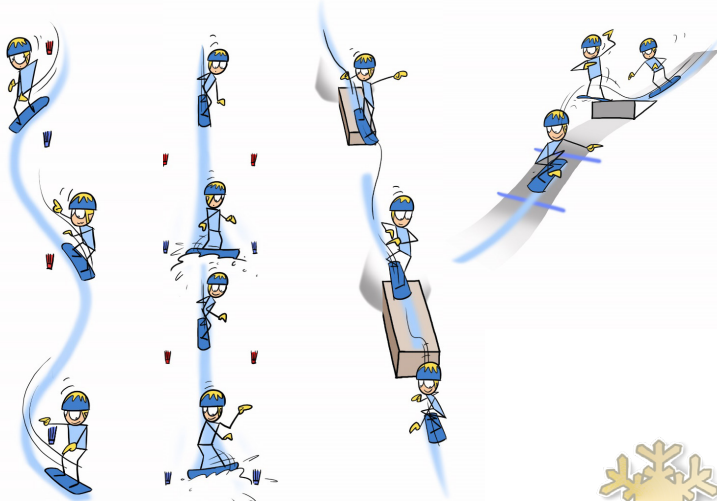
Parcours F1 Gold

Switch Schwünge: Um Markierungen fahren

Speedcheck: In Falllinie Fullbase-Fahren. Bei jeder Markierung ein Speedcheck (beidseitig)

Fifty/Fifty über eine einfache Box: Box Line fahren

Sprung über kleine Sprunganlage: Landung in bezeichneter Zone



On-Snow-Skills F2 Bronze

Streck- und Beugeschwünge

Powerslide

Ollie/N'Ollie auf der Piste

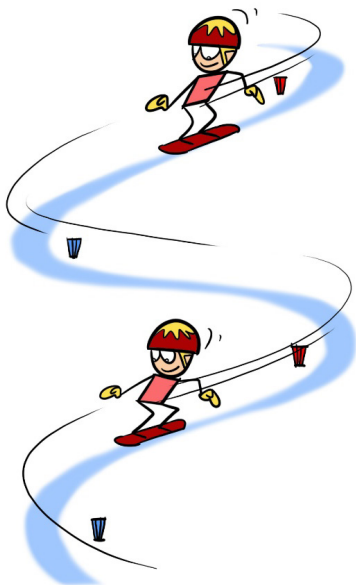
180° auf der Piste



Parcours F2 Bronze

Streck- und Beugeschwünge:

Je 4 Schwünge gerutscht, um Markierungen



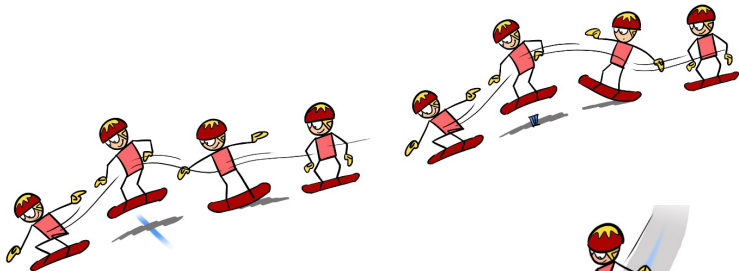
Powerslide:

4x Powerslide, um jede Markierung einen Powerslide normal to switch oder switch to normal ausführen und zügig weiterfahren

Parcours F2 Bronze

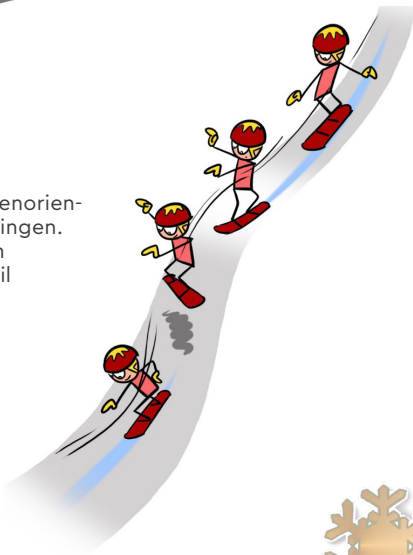
Ollie/N'Ollie:

In Falllinie 3x Ollie über Bäseli oder kleine Schneehaufen und 3x N'Ollie über Linie ausführen. Brettspannung beim Absprung ausnutzen, Hindernis ohne Berührung überspringen und fullbase landen



180° auf der Piste:

3 verschiedene 180° falllinienorientiert über kleine Kuppe springen. Klarer Kantenabdruck beim Absprung, kein Rutschanteil



On-Snow-Skills F2 Silber

Gearvte Schwünge	●
Slide auf der Piste	●
Ollie/N'Ollie 180° auf der Piste	●
Basic Air	●

Parcours F2 Silber

Gearvte Schwünge:

Korridor von ca. 20 – 30 m Breite, Schwünge genau auf die Ränder des Korridors setzen



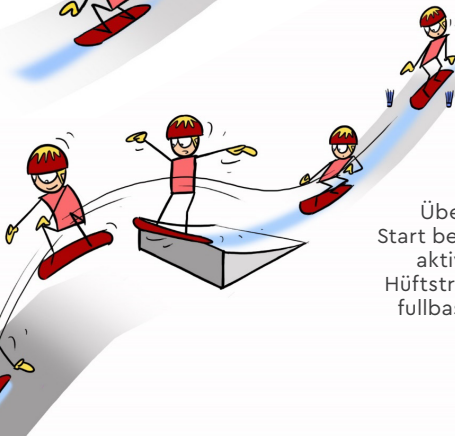
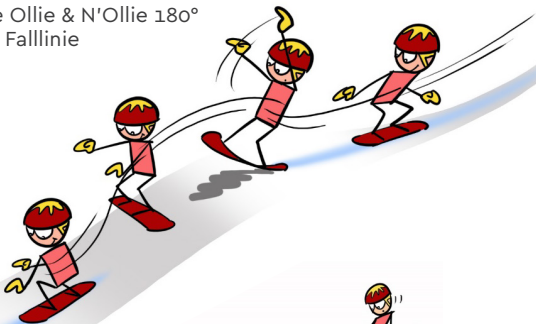
Slide auf der Piste:

4 verschiedene Slides, bei jeder Markierung direkter Slide-Wechsel (von Nose zu Tail springen oder auf Nose/Tail die Kante wechseln)

Parcours F2 Silber

Ollie/N'Ollie 180° auf der Piste:

Je 2 verschiedene Ollie & N'Ollie 180°
über Linien in der Falllinie



Basic Air:

Über Medium Kicker,
Start bei der Markierung,
aktiver Absprung mit
Hüftstreckung, Landung
fullbase im Sweet-Spot



On-Snow-Skills F2 Gold

Fahren in unpräpariertem Gelände

Frontside Noseturn

Backside Boardslide über eine Box

Straight Air



Parcours F2 Gold

Fahren in unpräpariertem Gelände:

Einfachen Banked Slalom flüssig durchfahren



Frontside Noseturn:

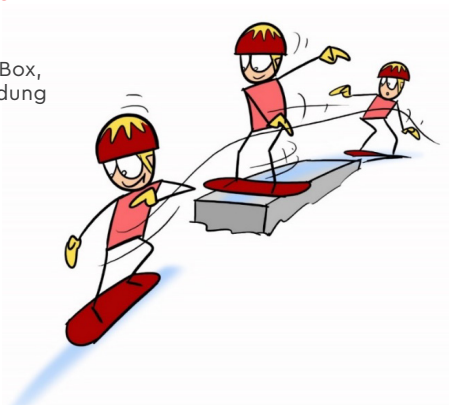
Vorgegebene Streck ohne Unterbruch mit Noseturns und Switch-Noseturns fahren



Parcours F2 Gold

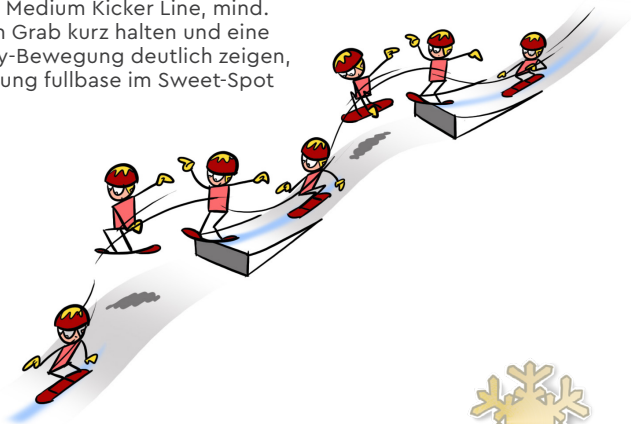
Backside Boardslide:

Über ganze Länge der Box,
Board 90° zur Box. Landung
fullbase in der Falllinie



Straight Air:

Über Medium Kicker Line, mind.
einen Grab kurz halten und eine
Shifty-Bewegung deutlich zeigen,
Landung fullbase im Sweet-Spot



On-Snow-Skills F3 Slope Gold

Kurzschwingen	●
Switch Basic Turn gearvt	●
Wellen-Mulden fahren	●
Fahren in Renntoren	●
Backside Noseturn	●
Slopetrick Combos	●
Slope 360°	●
Geländeangepasste Schwünge	●
Buckel fahren	●

Parcours F3 Slope Gold

Kurzschwingen:

Fahren im Trichter, über vorderen
Fuss aufkanten, über hinteren
Fuss aussteuern



Parcours F3 Slope Gold

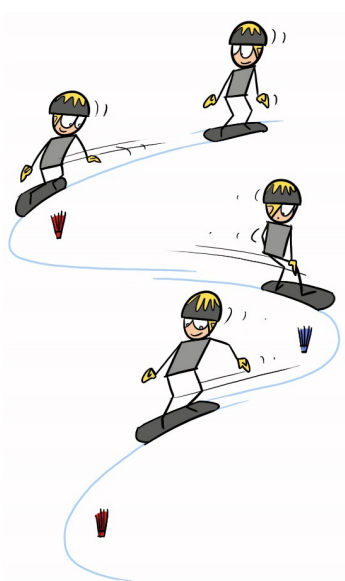
Buckel fahren:

Start und Ziel markiert, Linie vorgegeben, Oberkörper bleibt stabil und aufrecht über Board



Fahren in Renntoren:

Um Tore/Markierungen, Knicken in Knie/Hüfte, Oberkörper bleibt stabil und aufrecht über Board



On-Snow-Skills F3 Park Gold

Shifty Air

Grab Air

Spin Air

Boardslide

Boxtrick

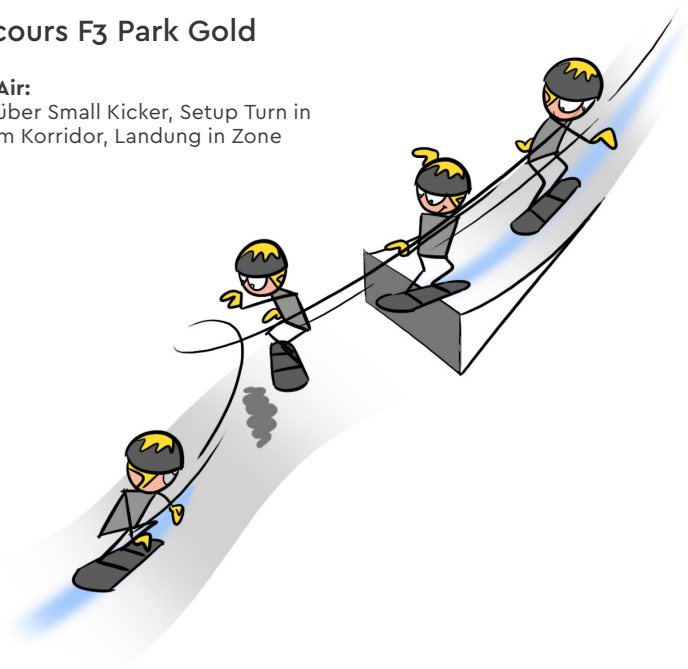
Halfpipe/Quarterpipe: Basic Run / Straight Air



Parcours F3 Park Gold

Spin Air:

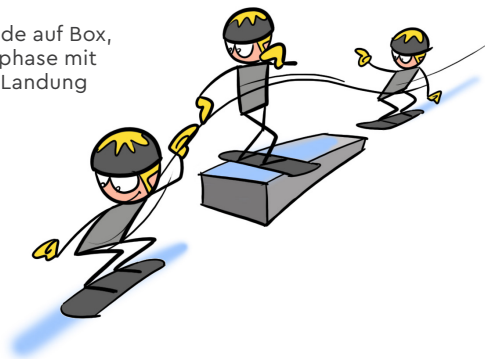
360° über Small Kicker, Setup Turn in engem Korridor, Landung in Zone



Parcours F3 Park Gold

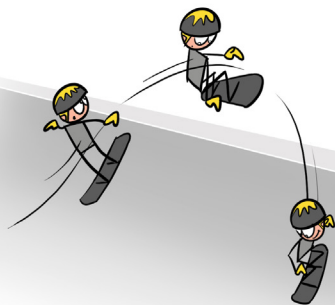
Boardslide:

Frontside Boardslide auf Box,
kontrollierte Slidephase mit
Board 90° zu Box, Landung
fullbase in Falllinie



Halfpipe/Quarterpipe:

Straight Air mit Landung auf der neuen Bergkante
und im oberen Bereich des Obstacles



F 1 Entdecken

Foundation

WICHTIG

- ▷ **SO VIEL BEWEGUNG WIE MÖGLICH/VERSCHIEDENE SPORTARTEN ENTDECKEN**
- ▷ **SO VIEL SNOWBOARDEN WIE MÖGLICH**

Off-Snow-Skills Entdecken

6 von 8 Off-Snow-Skills
müssen erfüllt sein

TURNEN

Springen auf dem Trampolin 

Vielseitiges Rollen, Stützen und Hangen 

LEICHTATHLETIK

Schnell laufen und vielseitiges Hüpfen 

GELÄNDETRAINING

Laufen, klettern und balancieren in der Natur 

ROLLEN & GLEITEN

Kickboard, Inline und/oder Skateboard fahren 

Eislaufen 

RADSPORT

Lauftrad 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

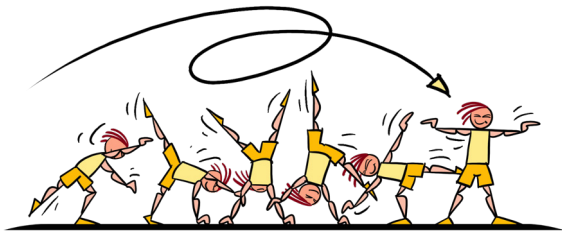
Drei Spiele der Stufe F2 spielen können ●

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
-

