

# Kids auf Ski und Snowboard: Tests

Die vorliegenden Tests sind als zusätzliche didaktische Hilfe für die Leiter zu betrachten. Sie dienen dazu, den Unterricht zielgerichtet gestalten und überprüfen zu können. Sie können als Lehrplan betrachtet werden, der sich von den Lehrunterlagen von Schneesport Schweiz ableiten lässt.

Sowohl Kindern als auch Eltern dienen die Tests als wichtiger Anhaltspunkt zur Einschätzung des persönlichen Niveaus. Somit sind sie als Motivation gedacht, um weitere Fortschritte zu machen. Innerhalb eines Angebots legen die Leitpersonen untereinander fest, zu welchem Zeitpunkt sie die Tests durchführen und in welcher Form sie den Kindern dazu eine Auszeichnung abgeben. Die Rahmenbedingungen können nach Gutdünken der Leitenden mit einer Ehrung auf der Piste, anlässlich eines Elternabends oder an einem Club- oder Vereinsevent festgelegt werden.

Die Tests sind auf insgesamt 6 Levels (Stufen) verteilt und werden im Folgenden kurz umschrieben. Detaillierte Beschreibungen der einzelnen Formen und Themen sind den Lehrmitteln von Schneesport Schweiz [Band 2 \(Ski\)](#) und [Band 3 \(Snowboard\)](#) zu entnehmen.

Level	Skifahren	Snowboard
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Info zur Ausrüstung</li> <li>• Aufsteigen mit Treppen- und Scherschritten am leicht geneigten Hang</li> <li>• Fahren in paralleler Skistellung in der Falllinie und Bogentreten</li> <li>• Gleiten und Bremsen im Pflug</li> <li>• Pflugdrehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Info zur Ausrüstung</li> <li>• Brettgewöhnung</li> <li>• Gleiten, Rutschen, Stoppen</li> <li>• Übungslifffahren</li> <li>• Gerutschte Schwünge</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Info zur sicheren Benutzung von Transportanlagen</li> <li>• Sicheres Liftfahren</li> <li>• Schrägfahren und Rutschen</li> <li>• Pflugschwingen</li> <li>• Sicheres Fahren auf blauer Piste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Info zur sicheren Benutzung von Transportanlagen</li> <li>• Sicheres Liftfahren</li> <li>• Stoppen durch Gegendrehen</li> <li>• Walzer (frontside und backside)</li> <li>• Schwünge mit Vor-Mitdrehen (Drehvarianten)</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Info über das Verhalten auf Pisten (<a href="#">FIS-Regeln</a>)</li> <li>• Schwingen im Mini-Stangenwald</li> <li>• Tricks in Falllinie und Schrägfahrt</li> <li>• Springen auf kleiner Schanze</li> <li>• Skirennen (RS/Kombi-Race) auf einfacher Piste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Info über das Verhalten auf Pisten (<a href="#">FIS-Regeln</a>)</li> <li>• Springen über kleine Sprunganlage</li> <li>• Kurze Fakiefahrten</li> <li>• Wheelen</li> <li>• Schwünge mit Kippbewegung (Kippvarianten)</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Info über die Natur, Wald und Landschaft</li> <li>• Rutschen und Stoppen aus Schrägfahrt und Falllinie</li> <li>• Wellen-Muldenfahren</li> <li>• Bogentreten talwärts auf leicht geneigter und flach auslaufender Piste</li> <li>• Parallelschwingen (gerutscht)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Info über die Natur, Wald und Landschaft</li> <li>• Abspringen über Ollie (Basic Air)</li> <li>• Schwünge mit Streckbewegung (Streckvarianten)</li> <li>• Kurze Slidephasen auf Nose und Tail</li> <li>• Sicheres Fakiefahren im einfachen Gelände</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Info über «warm-up»</li> <li>• Parallelschwingen auf abwechslungsreicher roter Piste mit verschiedenen Radien</li> <li>• Schlittschuhschritt in der Ebene</li> <li>• Einbeinschwingen auf Aussenski</li> <li>• Kurzschnwingen auf einfacher Piste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Info über «warm-up»</li> <li>• 50/50-Slide über einfaches Rail</li> <li>• Kurze, aneinandergereihte Schwünge</li> <li>• Schwünge mit Beugebewegung (Beugevarianten)</li> <li>• Nose und Tail Turn (frontside)</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Info über Material-Evolution</li> <li>• Parallelschwingen im Stangencouloir</li> <li>• Tricks: Fakiefahren (Einführung), Walzer, Einbeinschwingen auf Innenski</li> <li>• Springen: Strecksprung</li> <li>• Skirennen (RS) auf abwechslungsreicher Piste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Info über Materialtuning</li> <li>• Gecarvte Schwünge</li> <li>• Straightvarianten mit Grab über mittlere Sprunganlage</li> <li>• Variantenreiches Fahren</li> <li>• Zwei verschiedene 180° auf der Piste</li> </ul>