

FREESTYLE ACADEMY

Produktkatalog Cruiser 2025/2026

Weisse Arena Gruppe
Freestyle Academy
Mountain Adventures AG
Via Murschetg 17
CH-7032 Laax
Telefon: +41 (0)81 927 71 70
freestyleacademy@laax.com

www.freestyleacademy.com

Inhalt

| | |
|--|----|
| 1. Allgemeine Informationen | 3 |
| 2. Microsoft Teams | 4 |
| 3. Ehrenkodex..... | 4 |
| 4. Kids Trainings in der Kids Freestyle Academy Flims | 5 |
| 4.1 Kids Training Montag Vormittag | 5 |
| 4.2 Kids Training Montag Nachmittag..... | 5 |
| 4.3 Kids Training Mittwoch | 6 |
| 4.4 Kids Training Donnerstag | 6 |
| 4.5 Kids Training on Snowboard Samstag..... | 6 |
| 5. Trainings | 7 |
| 5.1. Skateboard Mittwoch..... | 7 |
| 5.2. Woolly Bugger Mittwoch 1..... | 8 |
| 5.3. Woolly Bugger Mittwoch 2..... | 8 |
| 5.4. Woolly Bugger Donnerstag..... | 9 |
| 5.5. Skateboard Freitag | 9 |
| 5.6. Schneetraining Samstag | 10 |
| 6. Zusatzinformationen Material Freeski | 12 |
| 7. Zusatzinformationen Material Snowboard..... | 14 |
| 8. Werde Teil unserer Contestgruppe – Deine Chance, im Wettkampf zu glänzen! | 16 |

1. Allgemeine Informationen

| | |
|---|--|
| Grundvoraussetzung | Eine regelmässige Teilnahme an den Trainings ist unbedingt erforderlich. |
| Ausrüstung/Material | Turnbekleidung und Trampolinsocken müssen mitgebracht werden. Skateboards, Helme sowie Protektoren stehen in begrenzter Anzahl zur Verfügung. Die Ausrüstung für das Schneetraining muss selbst organisiert werden und sollte einwandfrei sein. |
| Anmeldung | Die Anmeldung ist ab anfangs April 2025 möglich. Anmeldeschluss für das Schneetraining Samstag ist der 23.11.2025. |
| Trainingsjahr | Unser Trainingsjahr dauert jeweils von Mai bis April im Folgejahr. Die Trainings haben jedoch unterschiedliche Startdaten. Das Schneetraining beginnt am 13. Dezember 2025 und endet am 04. April 2026. |
| Verhalten in der Freestyle Academy | In der Freestyle Academy achten wir auf Ordnung und Sauberkeit und erwarten dies auch von unseren Besuchern. Bitte bringt eure Rucksäcke, Jacken, usw. immer in die Garderobe und nutzt zur Müllentsorgung die vorhandenen Mülleimer. Als wöchentliche Wiederkehrer seid ihr Vorbilder für alle anderen Besucher. Es gilt der Freestyle Academy Ehrencodex. |
| Betreuung | Während den Trainings werden die Kinder von unseren Trainern trainiert und betreut. Das Benutzen der Anlagen ausserhalb der Trainings, erfolgt auf eigene Verantwortung. |
| Liftticket | In Kombination mit unserem Angebot des Schneetrainings, kann zum Vorzugspreis von CHF 250.00 ein Liftticket gekauft werden. Das Liftticket ist während der Wintersaison 2025/2026 im ganzen Skigebiet LAAX gültig. Das Ticket kann ab November in der LAAX School während den regulären Öffnungszeiten abgeholt werden. |
| Member-Abo Halle | Das Member-Abo Halle kann zum Vorzugspreis von CHF 150.00 und in Kombination zu einem Schnee- oder Off Snow Training gebucht werden. Dieses Abo ist während des Trainingsjahres vom 01.05.2025 – 30.04.2026 gültig. |
| Trainingsübersicht | Die gesamte Trainingsübersicht ist jetzt in unserem Google Kalender eingetragen. Ihr könnt über MS Teams jederzeit alle Trainingszeiten und Ferien einsehen. |
| Annulationsversicherung | Änderungen oder Stornierungen eines reservierten oder gebuchten Angebots sind aus organisatorischen Gründen mit einer Stornogebühr von 90 % des Kaufpreises verbunden – auch bei Verhinderung aufgrund von Krankheit oder Verletzung. Beherbergungsleistungen sind von Änderungen und Stornierungen ausgeschlossen. Diese Regelung gilt ab der Saison 2025/26. Eine Annulationskostenversicherung zur Deckung dieser Kosten muss eigenständig abgeschlossen werden. |

2. Microsoft Teams

Die gesamte Kommunikation wird über unseren Microsoft Teams Kanal abgewickelt. Die regelmässige Nutzung unseres Informationskanals ist enorm wichtig. Die Eltern verpflichten sich bei der Anmeldung Microsoft Teams beizutreten, die Infos zu lesen und Abmeldungen über den entsprechenden Kanal vorzunehmen.

Mit der Anmeldung gebt ihr uns eure E-Mailadressen an. Wir laden euch über diese Mailadressen in unser Team mit dem Namen "MAD – Freestyle Academy MEMBERS" ein. Falls ihr wünscht, dass weitere Mailadressen Zugang zu unserem Team bekommen, meldet uns bitte die entsprechenden Adressen.

Einige Kanäle im Überblick

Allgemein: Hier veröffentlichen wir allgemeine Informationen zu unserem Trainingsbetrieb.

1. Chat und Börse: Diesen Kanal stellen wir zur allgemeinen Kommunikation untereinander zur Verfügung.

2. Abmeldungen: Seid ihr verhindert und könnt an einem Training nicht teilnehmen, teilt uns dies bitte NUR über diesem Kanal mit.

Weitere Kanäle: In allen weiteren Kanälen findet ihr spezifische Informationen zu den entsprechenden Trainingseinheiten. Wir empfehlen euch jene Trainings-Kanäle zu abonnieren, welche ihr für euer Kind gebucht habt.

Bedenkt: Alle Trainer und das Verkaufspersonal können eure Abmeldungen ebenfalls sehen. Ihr kommuniziert direkt und verhindert damit Wartezeiten und Suchaktionen.

3. Ehrenkodex

Ehrenkodex Freestyle Academy LAAX:

Wir verzichten auf Zigaretten, Drogen und Alkohol in unserer Zeit mit der Freestyle Academy.

Wir übernehmen (Mit-) Verantwortung und Handeln im Sinne des Teams.

Konsequenzen:

Wer sich nicht an diese Abmachungen hält wird mit der ersten Verwarnung unverzüglich nach Hause geschickt. Bei der zweiten Verwarnung wird er/sie für immer von der Freestyle Academy ausgeschlossen.

Jedes Mitglied der Freestyle Academy entscheidet sich mit der Abgabe der Anmeldung für die Einhaltung dieser Bestimmung.

4. Kids Trainings in der Kids Freestyle Academy Flims

| | |
|---------------------------|---|
| Trainingsbeschrieb | Unser Training ist speziell auf die Lern- und Bewegungsbedürfnisse der Kleinen abgestimmt. Mit einer soliden Basis aus verschiedenen Bewegungsgrundformen und liebevoll gestalteten Ritualen fördern wir spielerisch die Freude an der Bewegung – immer altersgerecht und voller Spass! |
| Betreuung | Eltern müssen nicht zwingend als Aufsichts- oder Betreuungsperson dabei sein. Sofern möglich, nehmen die Kinder selbstständig am Training teil. Dies kann mit den Leitenden besprochen werden. |
| Ausrüstung | Bequeme Turnbekleidung Trampolinsocken für alle Teilnehmer und allfällige Begleitpersonen (obligatorisch). Teilnehmende mit langen Haaren sollen diese bitte zusammenbinden. |
| Trainingsort | KIDS Freestyle Academy Flims |
| Pause | Für die Trainingspause dürfen die Kinder gerne einen kleinen (gesunden) Snack und ein Getränk mitbringen. |

4.1 Kids Training Montag Vormittag

| | |
|-------------------------------|--|
| Alter | Jahrgang 2021 |
| Trainingsblöcke/ Preis | 1. Block: 18.08.2025 - 29.09.2025 (7 Trainings) CHF 116.00 2. Block: 20.10.2025 - 15.12.2025 (9 Trainings) CHF 149.00 3. Block: 05.01.2026 - 16.02.2026 (7 Trainings) CHF 116.00 4. Block: 02.03.2026 - 30.03.2026 (5 Trainings) CHF 83.00 5. Block: 04.05.2026 - 08.06.2026 (5 Trainings) CHF 83.00 |
| Trainingszeit | Montag, 08.45 - 10.15 Uhr |
| Trainingsort | KIDS Freestyle Academy Flims |

4.2 Kids Training Montag Nachmittag

| | |
|-------------------------------|--|
| Alter | Jahrgang 2020 |
| Trainingsblöcke/ Preis | 1. Block: 19.08.2025 - 30.09.2025 (7 Trainings) CHF 116.00 2. Block: 21.10.2025 - 16.12.2025 (9 Trainings) CHF 149.00 3. Block: 06.01.2026 - 17.02.2026 (7 Trainings) CHF 116.00 4. Block: 03.03.2026 - 31.03.2026 (5 Trainings) CHF 83.00 5. Block: 05.05.2026 - 09.06.2026 (5 Trainings) CHF 83.00 |
| Trainingszeit | Montag, 13.30 - 15.00 Uhr |
| Trainingsort | KIDS Freestyle Academy Flims |

4.3 Kids Training Mittwoch

| | |
|-------------------------------|--|
| Alter | Jahrgang 2023 |
| Trainingsblöcke/ Preis | 1. Block: 20.08.2025 - 01.10.2025 (7 Trainings) CHF 116.00 2. Block: 22.10.2025 - 17.12.2025 (9 Trainings) CHF 149.00 3. Block: 07.01.2026 - 18.02.2026 (7 Trainings) CHF 116.00 4. Block: 04.03.2026 - 01.04.2026 (5 Trainings) CHF 83.00 5. Block: 06.05.2026 - 03.06.2026 (5 Trainings) CHF 83.00 |
| Trainingszeit | Mittwoch, 08.45 – 10.15 Uhr |
| Trainingsort | KIDS Freestyle Academy Flims |

4.4 Kids Training Donnerstag

| | |
|-------------------------------|--|
| Alter | Jahrgang 2022 |
| Trainingsblöcke/ Preis | 1. Block: 21.08.2025 - 02.10.2025 (7 Trainings) CHF 116.00 2. Block: 23.10.2025 - 18.12.2025 (9 Trainings) CHF 149.00 3. Block: 08.01.2026 - 19.02.2026 (7 Trainings) CHF 116.00 4. Block: 05.03.2026 - 02.04.2026 (5 Trainings) CHF 83.00 5. Block: 07.05.2026 - 11.06.2026 (5 Trainings) CHF 83.00 |
| Trainingszeit | Donnerstag, 08.45 – 10.15 Uhr |
| Trainingsort | KIDS Freestyle Academy Flims |

4.5 Kids Training on Snowboard Samstag

| | |
|-------------------------------|--|
| Trainingsbeschrieb | In unserem Blockkurs lernen unsere kleinsten Gäste spielerisch ihre ersten Bewegungen auf dem Snowboard und werden mit ihrem Material vertraut gemacht. Mit viel Freude und Abwechslung machen wir die ersten Schritte auf dem Schnee zu einem unvergesslichen Erlebnis! |
| Alter | Nur Jahrgänge 2020/2021 |
| Ausrüstung | Eigene Snowboard-Ausrüstung inkl. Helm. Mietmaterial im LAAX Rental in limitierter Anzahl vorhanden, muss der Kunde selbst organisieren. |
| Trainingsblöcke/ Preis | 1. Block 24.01.-14.02.2026 (4 Trainings) CHF 160.00 2. Block 07.03.-28.03.2026 (4 Trainings) CHF 160.00 |
| Trainingszeit | Samstag, 13.00 – 15.00 Uhr |
| Trainingsort | Schneewunderland Foppa oder Beginner Gelände 1 auf dem Crap Sogn Gion. |

5. Trainings

5.1. Skateboard Mittwoch

| | |
|---|--|
| Trainingsbeschreibung | Verbessere deine Skills mit unserem regelmäßigen Skateboard-Training! Egal ob Transition oder Street – wir helfen dir, dein Riding auf das nächste Level zu bringen. Jeden Mittwoch trainieren wir entweder outdoor im Betongarten Chur oder im rockspark/rocksresort Laax. Falls das Wetter mal nicht mitspielt? Kein Problem! Dann geht's in die Freestyle Academy – so bleibt dein Fortschritt nicht vom Wetter abhängig! |
| Empfohlen für folgende FTEM Stufen | Cruiser Starter Sportster Contender Performer |
| Anforderung | Jahrgänge 2007 - 2017 Nur buchbar, wenn das Skateboardtraining Freitag besucht wird. |
| Ausrüstung | Eigene komplette Skateboard Ausrüstung (Skateboard, Skateschuhe, Helm, Schoner) ist mitzubringen. |
| Trainingszeitraum | Sommerblock: 07.05.2025 – 26.11.2025 21 Trainingseinheiten, 42h Sportartspezifisch Winterblock: 03.12.2025 – 08.04.2026 16 Trainingseinheiten, 32h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen! |
| Trainingszeit | Mittwoch, 13.30 – 15.30 Uhr |
| Trainingsort/ Treffpunkt | Freestyle Academy Laax, Skatepark Betongarta Chur, rocksresort LAAX |
| Preis | Sommerblock CHF 462.00/ Winterblock CHF 352.00 |

5.2. Woolly Bugger Mittwoch 1

| | |
|---|--|
| Trainingsbeschrieb | Von Akrobatik über Trampolin bis hin zu Rollen – hier ist für jede/r etwas dabei! Für die Breitensport Gruppe steht der Spass im Vordergrund. Während es für unsere Contestfahrer/innen eine grossartige Möglichkeit ist, zusätzlich an ihrer Leistung zu feilen. Abwechslung, Herausforderung und jede Menge Freude – das ist unser Training! |
| Empfohlen für folgende FTEM Stufen | Cruiser Starter Sportster Contender Performer |
| Ausrüstung | Turnsachen Trampolinsocken Skateboard und Protektoren (sofern vorhanden) |
| Anforderung | Jahrgänge 2017 - 2019 |
| Trainingszeitraum | 20.08.2025 – 08.04.2026 29 Trainingseinheiten, 58h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen |
| Trainingszeit | Mittwoch, 16.15 – 18.15 Uhr |
| Trainingsort/ Treffpunkt | Freestyle Academy |
| Preis | CHF 638.00 |

5.3. Woolly Bugger Mittwoch 2

| | |
|---|--|
| Trainingsbeschrieb | Von Akrobatik über Trampolin bis hin zu Rollen – hier ist für jede/r etwas dabei! Für die Breitensport Gruppe steht der Spass im Vordergrund. Während es für unsere Contestfahrer/innen eine grossartige Möglichkeit ist, zusätzlich an ihrer Leistung zu feilen. Abwechslung, Herausforderung und jede Menge Freude – das ist unser Training! |
| Empfohlen für folgende FTEM Stufen | Cruiser Starter Sportster Contender Performer |
| Ausrüstung | Turnsachen Trampolinsocken Skateboard und Protektoren (sofern vorhanden) |
| Anforderung | Jahrgänge 2013 - 2016 |
| Trainingszeitraum | 20.08.2025 – 08.04.2026 29 Trainingseinheiten, 58h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen! |
| Trainingszeit | Mittwoch, 18.30 – 20.30 Uhr |
| Trainingsort / Treffpunkt | Freestyle Academy Laax |
| Preis | CHF 638.00 |

5.4. Woolly Bugger Donnerstag

| | |
|---|--|
| Trainingsbeschrieb | Von Akrobatik über Trampolin bis hin zu Rollen – hier ist für jede/r etwas dabei! Für die Breitensport Gruppe steht der Spass im Vordergrund. Während es für unsere Contestfahrer/innen eine grossartige Möglichkeit ist, zusätzlich an ihrer Leistung zu feilen. Abwechslung, Herausforderung und jede Menge Freude – das ist unser Training! |
| Empfohlen für folgende FTEM Stufen | Cruiser Starter Sportster Contender Performer |
| Ausrüstung | Turnsachen Trampolinsocken Skateboard und Protektoren (sofern vorhanden) |
| Anforderung | Jahrgänge 2007 – 2012 |
| Trainingszeitraum | 21.08.2025 – 09.04.2026 29 Trainingseinheiten, 58h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen! |
| Trainingszeit | Donnerstag, 18.00 – 20.00 Uhr |
| Trainingsort / Treffpunkt | Freestyle Academy Laax |
| Preis | CHF 638.00 |

5.5. Skateboard Freitag

| | |
|---|---|
| Trainingsbeschrieb | Wöchentliches Skateboard-Training für Transition und Street! Ob du die Rampen rockst oder die Strassen erobert – hier perfektionierst du deine Moves und steigst auf das nächste Level. Sei dabei und push deine Skills! |
| Empfohlen für folgende FTEM Stufen | Cruiser Starter Sportster Contender Performer |
| Ausrüstung | Eigene komplette Skateboard Ausrüstung (Skateboard, Skateschuhe, Helm, Schoner) ist mitzubringen. |
| Anforderung | Jahrgänge 2007 - 2017 |
| Trainingszeitraum | Sommerblock: 09.05.2025 – 28.11.2025 21 Trainingseinheiten, 42h Sportartspezifisch Winterblock: 05.12.2025 – 10.04.2026 15 Trainingseinheiten, 30h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen! |
| Trainingszeit | Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr |
| Trainingsort / Treffpunkt | Freestyle Academy Laax, Skatepark Betongarta Chur oder rocksresort LAAX |
| Transport | Die Anfahrt zu den verschiedenen Trainingsorten ist Teilnehmersache. |
| Preis | Sommerblock CHF 462.00/ Winterblock CHF 330.00 |

5.6. Schneetraining Samstag

| | |
|-------------------------------|---|
| Trainingsbeschreibung | Wöchentliches, Freestyle-orientiertes On-Snow-Training während der Wintersaison. Das Training ist für alle Könnertufen buchbar und bietet die Möglichkeit, individuelle Skills im Freestyle-Bereich weiterzuentwickeln |
| Verpflegung | Für die Verpflegung sind sie selbst verantwortlich. Sie können entweder ein Mittagessen im Rucksack mitbringen oder vor Ort etwas kaufen. Ein Energieriegel für unterwegs wird empfohlen. Teilnehmer der Tageskurse verbringen die Mittagspause gemeinsam im Hangar, Crap Sogn Gion. |
| Alter | Jahrgänge 2007 – 2019 (Ausnahmen müssen besprochen werden) |
| Ausrüstung | Eigene Ski- oder Snowboard-Ausrüstung inkl. Helm |
| Trainingszeitraum | 13.12.2025 – 04.04.2026 Dieses Training findet auch während Ferien und Feiertagen statt! |
| Trainingszeiten/ Preis | Vormittags, 9.30 – 12.00 Uhr - CHF 468.00 Ganztags, 9.30 – 15.00 Uhr - CHF 1'029.00 |
| Treffpunkt/ -zeiten | Treffpunkte Morgen: 9.00 Uhr Sammelplatz LAAX School, Laax Murschetg 9.30 Uhr Sammelplatz LAAX School, Crap Sogn Gion Trainingsschluss Mittag (Vormittagsklassen): 12.00 Uhr Sammelplatz LAAX School, Crap Sogn Gion 12.30 Uhr Sammelplatz LAAX School, Laax Murschetg Trainingsschluss Nachmittag (Ganztagsklassen): 15.00 Uhr Sammelplatz LAAX School, Crap Sogn Gion 15.30 Uhr Sammelplatz LAAX School, Laax Murschetg |
| Trainingsort | Snowboard- und Skigebiet LAAX |
| Teilnahme | Eine regelmässige Teilnahme sehen wir als Selbstverständlichkeit. Je tiefer das aktuelle Level, desto grösser die zu erwartenden Fortschritte in den ersten Trainings. Fehlen Kinder zu Beginn, sind diese Levelunterschiede beinahe nicht mehr zu kompensieren. Um diese fehlenden Lektionen aufzuarbeiten, braucht es dann Privatunterricht in der LAAX School oder direkt über die Freestyle Academy. Was zu zusätzlichen Kosten führt. |

| | |
|------------------------------------|--|
| <p>Erstes Training</p> | <p>Zum ersten Schneetraining vom 13. Dezember 2025 treffen sich ALLE Teilnehmer um 09.00 Uhr auf dem Sammelplatz der LAAX School in LAAX Murschetg.</p> <p>Für viele Teilnehmer/innen wird es der erste Schneesamstag der Wintersaison 2025/26 sein. Die Trainer/innen werden angehalten vorsichtig zu starten.</p> <p>Geniesst den ersten Schneesamstag, lernt eure Gruppe kennen und findet Vertrauen in euer Material. Seid geduldig mit euch und euren Gruppenkollegen. Am ersten Trainings-Samstag bekommen die Leitenden erstmalig die Chance die Teilnehmer/innen ihrer Gruppe kennenzulernen. Die administrativen Vorarbeiten bei den Gruppenzuteilungen können nun auf dem Schnee kontrolliert werden. Da die Administratoren die Teilnehmenden nicht kennen, ist eine Einteilung nicht immer ganz einfach. Zeigt bitte Geduld und Verständnis wenn es nicht gleich zu Beginn passt. Falls ihr nach dem 3. Training der Meinung seid, dass die Gruppe nicht passend ist, äussert eure Bedenken und Wünsche ungeniert direkt bei den Trainer/innen.</p> |
| <p>Klassenzugehörigkeit</p> | <p>Die Gruppeneinteilung werden wir vor dem ersten Schneetraining auf unserem Microsoft Teams Kanal «MAD – Freestyle Academy MEMBERS» im Kanal «Schneetraining Samstag» veröffentlichen. Bitte merkt euch eure Gruppennummer. Jeden Samstag werden die Leitenden Tafeln mit den Gruppennummern hochhalten.</p> <p>Die Snowboarder/innen treffen sich ganz links auf dem Sammelplatz (Höhe Nooba) und die Freeskier/innen treffen sich bei der Snake Bar richtig Schneewunderland.</p> <p>Die Klassen werden immer bei den entsprechenden Sammelplatztafeln gesammelt. Damit finden sich die Teilnehmenden und Schneetrainingsleitenden auch bei einem allfälligen Trainerwechsel.</p> |
| <p>Kids LAAX Open</p> | <p>Auch in der Saison 2025/26 wird die Freestyle Academy für die Cruiser keine Contestbetreuung anbieten. Am entsprechenden Samstag bieten wir ein normales Training an.</p> |
| <p>Online-Anmeldung</p> | <p>Anmeldeschluss ist der 23.11.2025. Das Training wird als Saisontraining gebucht. Ein späterer Einstieg ist auf Anfrage bis am 11.01.2026 möglich (anschliessend werden keine neuen Mitglieder mehr aufgenommen und es werden auch keine Schnuppertrainings mehr angeboten).</p> |

6. Zusatzinformationen Material Freeski

Liebe Eltern

Mit dem richtigen Material macht euren Kindern Freeski doppelt Spass. Aus diesem Grund haben wir für euch einige Tipps zusammengestellt.

Unsere Freestyle Academy Mitglieder sind allesamt noch im Wachstum. Aus diesem Grund lohnt sich sorgfältiges abwägen zwischen Kaufen und Mieten. Wir empfehlen euch eine Materialmiete, denn sollte etwas nicht passen, kann es einfach ausgetauscht werden.

Eine Saisonmiete im LAAX RENTAL Flims oder Laax bringt zudem den grossen Vorteil, dass bei Defekten der Burton Store auf dem Crap Sogn Gion das Problem direkt vor Ort beheben kann.

Ski

Folgende Punkte sollten bezüglich Ski beachtet werden:

| Ski | Beschrieb |
|-------------|---|
| Ski Typ | Freestyle |
| Grösse | Beginner: Körpergrösse – 10 cm Fortgeschritten: Körpergrösse – 5 cm Experte: Körpergrösse |
| Vorspannung | Erste Wahl: Camber Zweite Wahl: Rocker |
| Shape | Twintip |
| Flex | Versuch einen eher weichen Ski zu bekommen. |
| Breite | Nicht breiter als 90mm in der Mitte |

Bindung

Die Bindung für einen parklastigen Freestyleski sollte möglichst zentral auf dem Ski montiert werden.

Vorteile:

- Mehr Kontrolle beim Switch fahren und bei Switch Landungen
- Einfacher um zentral auf einer Box/Rail zu sliden
- Trägheitsmoment bei Spins in der Luft

Ski-Schuhe

Folgende Punkte sollten beachtet werden:

| Ski-Schuhe | Beschrieb |
|---------------------------|--|
| Bewegungsfreiheit | Kleinere Kinder sollten weiche Schuhe bevorzugen. Ansonsten ist die Bewegungsfreiheit eingeschränkt. |
| Socken | Unbedingt mit richtigen Wintersport-Socken anprobieren. |
| Genug Zeit | Achtet darauf, dass ihr euch genügend Zeit nehmt, um vor dem Kauf, mehrere Schuhe anzuprobieren. (Zu wenig Halt wirkt sich negativ auf die Kraftübertragung aus.) |
| Passende Schuhe | Achtet unbedingt auf die Schuhgrösse. Zu grosse Schuhe sind bequem, aber nicht funktionell. Kauft passende Schuhe. Nicht grösser kaufen damit sie zwei Saisons halten. Passgenau mieten ist besser. |
| Innensohle und Innenschuh | Zur Kontrolle der Grösse sollte die Innensohle herausgenommen werden. So kann der Fuss auf der Sohle platziert werden. Zur Kontrolle der Grösse sollte (nach Möglichkeit) der Innenschuh herausgenommen werden. Der weiche Innenschuh erlaubt ein abtasten der Zehenspitzen. |
| Test | Mit durchgestreckten Beinen sollten die Zehen leicht berühren. Sobald die Knie gebeugt werden, darf kein Kontakt mehr bestehen. Die Ferse darf im Innenschuh nicht oder nur ganz wenig angehoben werden können. Spätestens mit geschlossenem Schuh muss die Ferse absolut fixiert sein. |

Ski-Stöcke

Beim Parkfahren werden eher kürzere Stöcke als "normal" bevorzugt. Sie kommen einem dabei weniger in die Quere.

Für die Berechnung der "normalen" Skistocklänge gilt die Formel: Körpergrösse in cm x 0,7. Für eure Parkstöcke könnt ihr dann gut nochmals 10 cm abziehen.

Wichtig: Bitte nehmt eure Stöcke immer ins Training mit! Der Trainer entscheidet, wann ihr sie braucht und wann nicht.

7. Zusatzinformationen Material Snowboard

Liebe Eltern

Mit dem richtigen Material macht euren Kindern Snowboarden doppelt Spass. Aus diesem Grund haben wir für euch einige Tipps zusammengestellt.

Unsere Freestyle Academy Mitglieder sind allesamt noch im Wachstum. Aus diesem Grund lohnt sich sorgfältiges abwägen zwischen Kaufen und Mieten. Wir empfehlen euch eine Materialmiete, denn sollte etwas nicht passen kann es einfach getauscht werden.

Eine Saisonmiete im LAAX RENTAL Flims oder Laax bringt zudem den grossen Vorteil, dass bei Defekten der Burton Store auf dem Crap Sogn Gion das Problem direkt vor Ort beheben kann

Snowboard

Folgende Punkte sollten beachtet werden:

| Snowboard | Beschrieb |
|-------------|--|
| Board Typ | Freestyle oder All Mountain |
| Grösse | Ca. bis zum Kinn |
| Vorspannung | Erste Wahl: Camber Zweite Wahl: Rocker |
| Shape | Twin (Freestyle) oder Directional (eher all Mountain) |
| Flex | Versuch ein weiches Board zu bekommen |
| Breite | Schuhspitze und -ende sollten mindestens bis zu Kante reichen. Zu breite Snowboards sind schwer aufzukanten und kosten viel Kraft. Schuhspitze und -ende sollten nicht mehr als ca. 2cm über die Kante reichen. Ansonsten reicht der Schuh beim Aufkanten in den Schnee, was zum Sturz führt. |

Bindung

Folgende Punkte sollten beachtet werden:



Highback darf nicht höher sein als der Snowboard-Schuh und auf keinen Fall nach hinten gebogen werden können.

Der Riststrap sollte angenehm weich und in der Mitte schmal sein (Bewegungsfreiheit Fussgelenk).

Highback braucht zwingend eine Vorlage-Verstell-Möglichkeit.

Bindungen sollten 2 Straps haben.

Ganz kleine Bindungen haben nur einen Strap.

Snowboard-Schuh sollte genau in die Bindung passen.

Snowboard-Schuhe

Folgende Punkte sollten beachtet werden:

| Snowboard-Schuhe | Beschrieb |
|-------------------------|---|
| Bewegungsfreiheit | Kleinere Kinder sollten weiche Schuhe bevorzugen. Ansonsten ist die Bewegungsfreiheit eingeschränkt. |
| Socken | Unbedingt mit richtigen Wintersport-Socken anprobieren. |
| Gut geschnürt | Achtet darauf, dass die Schuhe gut geschnürt werden. Zu wenig Halt wirkt sich negativ auf die Kraftübertragung aus. |
| Passende Schuhe | Achtet unbedingt auf die Schuhgrösse. Zu grosse Schuhe sind bequem, aber nicht funktionell. Kauft passende Schuhe. Nicht grösser kaufen damit sie zwei Saisons halten. Passgenau mieten ist besser. |
| Innenschuh | Bevorzugt Schuhe mit herausnehmbaren Innenschuhen (einfacher zu trocknen, einfacher die Grösse zu kontrollieren und bessere Isolation). Zur Kontrolle der Grösse sollte (nach Möglichkeit) der Innenschuh herausgenommen werden. Der weiche Innenschuh erlaubt ein abtasten der Zehenspitzen. |
| Grösse | Zur Kontrolle der Grösse sollte die Innensohle herausgenommen werden. So kann der Fuss auf der Sohle platziert werden. |
| Test | Mit durchgestreckten Beinen sollten die Zehen leicht berühren. Sobald die Knie gebeugt werden, darf kein Kontakt mehr bestehen. Die Ferse darf im Innenschuh nicht oder nur ganz wenig angehoben werden können. Spätestens mit geschlossenem Bindungs-Strap muss die Ferse absolut fixiert sein. Unbedingt Schuhe ohne und mit Bindung anprobieren. |

8. Werde Teil unserer Contestgruppe – Deine Chance, im Wettkampf zu glänzen!

Du bist ambitioniert und möchtest deine Fähigkeiten auf das nächste Level bringen? Dann ist unsere Contestgruppe genau das Richtige für dich!

Was dich erwartet:

Regelmäßiges Off-Snow- und On-Snow-Training mit fokussiertem Coaching – angepasst auf deine individuelle FTEM-Stufe.

Gezielte Vorbereitung auf Wettkämpfe durch intensives Training in verschiedenen Disziplinen wie Halfpipe und Slopestyle.

Individuelle Betreuung durch erfahrene Trainer, die dir helfen, deine Technik zu perfektionieren.

Wöchentliches Training und Camps: Nutze jede Gelegenheit, deine Skills zu verbessern und dich auf kommende Wettkämpfe vorzubereiten.

Pflichtteilnahme an vorgegebenen Wettkämpfen – als wertvolle Erfahrung und zur Weiterentwicklung deiner Wettkampfmentalität.

Zusätzlich bieten wir:

Flexibilität in der Trainingsgestaltung: Wähle aus einer Vielzahl von Trainings und unterstütze deine Entwicklung mit der passenden Trainingsauswahl.

Veranstaltungen und Camps in erstklassigen Trainingsgebieten wie LAAX, Hintertux oder der Snowhalle Landgraaf – perfekt für alle, die sich konstant weiterentwickeln wollen!

Saison 2025/26 – Shred Day: Wir organisieren einen speziellen Shred Day, an dem du erleben kannst, wie es ist, im Contest-Team zu trainieren. Das genaue Datum wird im Verlauf der Saison auf MS Teams bekannt gegeben.

Bist du bereit, deine Ziele zu erreichen? Mach mit, werde Teil der Contestgruppe!