

WEISSE ARENA GRUPPE

FREESTYLE ACADEMY

Produktekatalog Contestgruppe Schneesport 2026/2027

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. Benefits der Freestyle Academy Contestgruppe	6
3. Microsoft Teams	6
4. Ehrenkodex.....	7
5. Athletenweg der Freestyle Academy – Schneesport.....	8
6. Trainingsstunden	9
7. Trainings	10
7.1. Koord-Ition Dienstag	10
7.2. Koord-Ition Mittwoch.....	10
7.3. Woolly Bugger Mittwoch 1.....	11
7.4. Woolly Bugger Mittwoch 2.....	11
7.5. Schneetraining Ski/Snowboard Mittwoch Vormittag.....	12
7.6. Schneetraining Ski/Snowboard Mittwoch Nachmittag.....	12
7.7. Kondition Donnerstag.....	13
7.8. Skateboard Freitag 2.....	13
7.9. Schneetraining Ski/Snowboard Freitag	14
7.10. Koord-Ition Samstag	14
7.11. Schneetraining Ski/Snowboard Samstag	15
7.12. Schneetraining Ski/Snowboard Sonntag.....	15
8. Camps.....	16
8.1. Kurzcamps Contestgruppe Schneesport	16
8.3. Herbstcamp Contestgruppe Schneesport.....	17
9. Intensivtage Contestgruppe Schneesport	18
10. Individuelle Trainingsmöglichkeiten	19
11. Contestbetreuung	20
12. Zusatzinformationen Material Freeski.....	22
13. Zusatzinformationen Material Snowboard	24

1. Allgemeine Informationen

Grundvoraussetzung	Gewillt zunehmend an Contests mitzufahren.
Mindestanforderungen Contestgruppe Schneesport	Snowboard Freestyle Academy Level 2 und Ski Freestyle Academy Level 2 mit ca. 8 Jahren bestanden haben.
Selektion	Wo notwendig führt die Freestyle Academy Selektionen durch. Dies gilt sowohl für die Contestgruppe im Allgemeinen als auch für einzelne Trainingsangebote.
Teilnahme	Eine regelmässige Teilnahme an den Trainings, Camps, Intensivtagen und Contests ist unbedingt erforderlich. Camps und Intensivtage werden ab einer Teilnehmerzahl von vier Personen durchgeführt.
Unterstützung durch Eltern	Die volle Unterstützung der Eltern ist für die Entwicklung der Athlet:innen von grösster Bedeutung.
Trainingsjahr	Unser Trainingsjahr dauert jeweils von Mai bis April im Folgejahr. Die Trainings haben jedoch unterschiedliche Start- und Enddaten.
Anmeldung	<p>Die Anmeldung für die Contestgruppe Freeski und Snowboard, wird in 2 Teile aufgeschlüsselt. Diese Anmeldung (1. Teil) zeigt uns euer Interesse an der Contestgruppe, sowie die gewünschte Kaderstufe.</p> <p>Nach Anmeldeschluss am 29.03.2026 führen wir eine Selektion durch mit entsprechender Zu- oder Absage zur Wettkampfgruppe.</p> <p>Anschliessend folgt die Anmeldung zu den einzelnen Trainings inkl. Beratung durch das Team.</p> <p>Am 13.09.2026 haben wir eine weitere Deadline bezüglich Schneetrainings, diese müssen bis dann angemeldet sein.</p> <p>Trainingsangebote der Freestyle Academy Zürich werden ausschliesslich über die Freestyle Academy Zürich gebucht werden. Es gilt die Anmeldefrist der FSA Zürich.</p>
Schneetraining Ski/SB Mittwoch Vormittag/Nachmittag Schneetraining Ski/SB Freitag	<p>Eine Teilnahme an diesen Trainings ist unter folgenden Bedingungen möglich:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anmeldung bei der FSA 2. Schriftliches Dispensgesuch mit allen Trainingsdaten bei der Schule einreichen 3. Schriftliche Bestätigung der Schule mit den bewilligten Terminen einfordern 4. Die Bewilligung muss mindestens 50 % der Trainings umfassen, damit eine Teilnahme möglich ist 5. Wir verrechnen mindestens 50 % der Trainingskosten; bei einer höheren Teilnahme werden die effektiven Kosten verrechnet.

<p>Rabattsystem für Kurz-, Sommer und Herbstcamp</p>	<p>Rabattsystem für Kurz-, Sommer- und Herbstcamp: 1. und 2. Camp: Kein Rabatt 3. Camp: 5% Rabatt 4. Camp: 7.5% Rabatt 5. und alle weiteren Camps: 10% Rabatt Entscheidend für den Rabatt ist das Durchführungsdatum des Camps</p>
<p>Trainings Abo Halle</p>	<p>Wer ein Off Snow Training in der Freestyle Academy bucht, ist verpflichtet ein «Trainings Abo Halle» zum Vorzugspreis von CHF 100.00 zu kaufen. Das Abo ist während des Trainingsjahres von 01.05.2026 – 30.04.2027 gültig.</p>
<p>Trainings Abo Gym</p>	<p>Wer ein Koord-Ition oder Kondition Training in der Freestyle Academy bucht, ist verpflichtet ein «Trainings Abo Gym» zum Vorzugspreis von CHF 50.00 zu kaufen. Das Abo ist während des Trainingsjahres von 01.05.2026 – 30.04.2027 gültig. Dies gilt nicht für das Koord-Itions Training Samstag.</p>
<p>Liffticket</p>	<p>Kann in Kombination mit einem Schneetraining zum Vorzugspreis von CHF 250.00 über die FSA gebucht werden. Das Ticket ist im gesamten Skigebiet LAAX während der Wintersaison 2026/2027 gültig. Abholen muss man das Ticket vor dem ersten Schneetraining, in der LAAX School, zu den regulären Öffnungszeiten.</p>
<p>Annulationsversicherung</p>	<p>Bei Änderung oder Stornierung eines reservierten oder gebuchten Angebots sind die Kosten vollumfänglich zu übernehmen oder mit einer Stornogebühr von min. 90% der Gesamtkosten zu übernehmen. Dies gilt auch bei Verhinderung aufgrund von Krankheit oder Verletzung. Bei Beherbergungsleitungen von externen Camps oder Contests müssen die Kosten ebenfalls anteilmässig und je nach dem bis zu 100% übernommen werden. Wir empfehlen deshalb dringend, das Abschiessen einer Annulationskostenversicherung, welche in Stornierungsfällen die Deckung der Kosten übernehmen wird. (z.B.: AXA Winterthur)</p>
<p>Trainingsstunden</p>	<p>Jede Kaderstufe hat ein definiertes Mindest-Stundensoll pro Trainingsjahr. Ihr findet die Übersicht der Sollstunden im Produktkatalog unter „Trainingsstunden“. Für eure FTEM Stufe müsst ihr das Soll bis zur ersten Deadline angemeldet haben. Weitere Trainings können bis zur zweiten Deadline hinzugefügt werden. Die Trainings können frei gewählt werden, solange das Stundensoll pro Bereich erfüllt wird. Unsere Trainer unterstützen euch gerne bei der Auswahl. Kandidaten für eine Talentschule im Kanton Graubünden müssen in den 6 Monaten vor der Prüfungsanmeldung mindestens 10 betreute Trainingsstunden pro Woche nachweisen.</p>

Trainingsübersicht	Die gesamte Trainingsübersicht ist in unserem Google Kalender eingetragen. Ihr könnt über MS Teams jederzeit alle Trainingszeiten und Ferien einsehen.
Ausrüstung/Material	Turnbekleidung und Trampolinsocken müssen mitgebracht werden; Skateboards, Helme sowie Protektoren stehen in begrenzter Anzahl zur Verfügung. Skibekleidung sowie die gesamte Ausrüstung müssen mitgebracht werden.
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. Der Kaffeebereich ist weder Garderobe noch Spielbereich. Als wöchentliche Wiederkehrer seid ihr Vorbilder für alle anderen Besucher. Dazu gehört auch, sich an die allgemeinen Hallenregeln zu halten. Ebenfalls gilt für Kinder in den Trainings der Freestyle Academy Ehrencodex.
Betreuung	Während den Trainings werden die Kinder von unseren Trainern betreut und stehen unter deren Aufsicht. Das Benutzen der Anlagen ausserhalb der Trainings, erfolgt auf eigene Verantwortung.
Club Mitgliedschaft	Eine Mitgliedschaft im Freestyle Academy Club ist für jede:n Teilnehmer:in, sowie einen Elternteil automatisch erforderlich.
Freestyle Academy Zürich	<p>Interessierte Freestyle Academy LAAX Mitglieder können Off Snow-Trainings über die Freestyle Academy Zürich buchen und weiterhin die On Snow Trainings mit der FSA LAAX absolvieren.</p> <p>Athleten, welche in die K+S Sek ZH wollen, müssen neu ab Mai vor dem Übertritt in die 6.Klasse vollumfänglich in der FSA ZH trainieren. Ansonsten wird eine Anmeldung durch die FSA ZH nicht unterstützt.</p>

2. Benefits der Freestyle Academy Contestgruppe

Freestyle Academy Merchandise	Alle Mitglieder der Contestgruppe Snowboard, Freeski und Skateboard erhalten 40 % Rabatt auf ausgewählte Freestyle Academy Merchandise Produkte, dazu gehören Mützen, Sweatshirts, Longsleeves und Hoodies.
Burton Performer Code	Alle Mitglieder der Contestgruppe Snowboard, Freeski und Skateboard erhalten einen Burton Performer Code und können damit online einkaufen.
LAAX Rental	Alle Mitglieder der Contestgruppe haben die Möglichkeit im LAAX Rental einmalig mit 30% einzukaufen.

3. 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.

Persönlicher Athletenkanal: Für die gemeinsame Kommunikation eröffnen wir für jede Athletin und jeden Athleten einen "privaten" Athletenkanal. Eingeladen werden die Eltern, die Trainerinnen und Trainer, Personen aus unserer Administration und natürlich die Athletin oder der Athlet, sofern wir eine entsprechende Mailadresse zur Hand haben.

4. 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.

5. Athletenweg der Freestyle Academy – Schneesport



Stand: 05.02.2026

Athletenweg der Freestyle Academy - Schneesport

FREM	FOUNDATION		TALBNT				ELITE			MASTERY
	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	
Phasen / Übergänge			Starter	Sportler	Contender	Performer	Rookie	Challenger		
BEZÜCHNUNG	Cruiser									
Tätigkeitsfeld	Freestyle Academy LAAX Stützpunkt									
Swiss Ski	Mitgliedschaft obligatorisch (für die Athleten, den Athleten, plus einen Elternteil)									
FSA Club	Mitgliedschaft obligatorisch (für die Athleten, den Athleten, plus einen Elternteil)									
Swiss Olympic (Talent) Cards	nur mit individuellen Absprachen									
CHARAKTERISIERUNG	LEISTUNGSSPORT									
Kurzzerklärung	Ab Stufe "Sportler" beghbt ihr euch auf den offiziellen Athletenweg von Swiss Ski. Ein klares Commitment zum Wettkampfsport ist ab dieser Stufe wichtig. Athletinnen, welche Sport und Schule (z.B an einer Talentschule) kombinieren wollen, streben fokussiert Richtung Contender/Performer.									
Anforderungen	gemäss Selektionsvorgaben Swiss-Ski									
Commitment	UNERSCHÖPFICHE INTRINSISCHE MOTIVATION									
Trainingsvorgaben	zur eindeutigen Leistungsbereitschaft in Trainings und Wettkämpfen									
mind. Schneefrage/Woche	Mit der getroffenen Auswahl muss das Stundenlohn pro Trainingsbereich erreicht werden. Vorgaben der Freestyle Academy sind zu erfüllen.									
mind. Intensivfrage/Woche (Kurz-) Camps	Einige Trainings werden durch die Freestyle Academy LAAX selektioniert.									
Trainingsstunden total	1.5 Tg. (Sa + freie Wahl) 1 Woche (freie Wahl) 2 Camps (freie Wahl) mind. 280h/Jahr									
Sportartspezifisch (Training und Wettkampf)	2. Tage (Sa + freie Wahl) 2 Woche (freie Wahl) 4 Camps (freie Wahl) mind. 480h/Jahr									
Athletik (Kraft, Beweglichkeit, Koord.)	3 Tage (Sa + freie Wahl) 3 Woche (freie Wahl) 5 Camps (freie Wahl) mind. 560h/Jahr									
Allg. sportl. Aktivität (Schulsport, Polesport, usw.)	mind. 320h/Jahr									
Selektionsgrundlagen für die nächsthöhere Kadernstufe	160h/Jahr									
Durchlaufzeit/Kadernstufe	40h/Jahr									
Schule/Absenzen	80h/Jahr									
Orientierungshilfe Talentschule, ca. Weg optimal	mind. 1. Jahr Sportskiler (Meldung auch ohne Powertest, Wettkampf-Resultate und TCU möglich)									
	mehrere Jahre NMF, RSTE inkl. TCU (min. 55%), Powertest (min. 55 Punkte), Wettkampf-Resultate									
	ca. 1-2 Jahre									
	schulische Lösung empfohlen									
	Stufe wird erreicht im Mai vor der 3. Klasse									
	Max. 2 Jahre anschl. Entscheid Cruiser od. Sportler									
	zusätzliche Absenztage sinnvoll									
	ca. 2-3 Jahre									
	schulische Lösung nötig									
	Stufe wird erreicht im Mai vor der 6. Klasse									
	mehrere Jahre NMF, RSTE inkl. TCU (min. 55%), Powertest (min. 55 Punkte), Wettkampf-Resultate									
	ca. 3 Jahre									
	schulische Lösung nötig									
	Stufe wird erreicht im Mai vor der 6. Klasse									

6. Trainingsstunden

Unser Athletenweg zeigt die Mindest-Trainingsstunden pro FTEM Stufe.

Die Trainings werden dabei von Swiss Ski aufgeteilt in die Bereiche „Sportartspezifisch“, „Athletik“ und „Allgemeine sportliche Aktivitäten“.

Diese Mindestvorgaben müssen eingehalten werden.

Weitere Schneetrainings können bis zur zweiten Deadline nachgemeldet werden.

	Starter	Sportster	Contender	Performer
Schnee Sa	obligatorisch	obligatorisch	obligatorisch	obligatorisch
Schnee Mi VM		mind. eins dieser Trainingsangebote	mind. ein ganzer Tag aus diesem Trainingsangebote	mind. zwei ganze Tage aus diesem Trainingsangebote
Schnee Mi NM				
Schnee Fr				
Schnee So				
Intensiv Neujahr	mind. eine Intensivtage-Woche	mind. eine Intensivtage-Woche	mind. zwei Intensivtage-Wochen	mind. zwei Intensivtage-Wochen
Intensiv ZH				
Intensiv GR				
Kurzcamp Banger 1	mind. zwei Camps	mind. drei Camps	mind. vier Camps	mind. fünf Camps
Kurzcamp Banger 2				
Kurzcamp Banger 3				
Kurzcamp Banger 4				
Kurzcamp Banger 5				
Kurzcamp Banger 6				
Kurzcamp Panda 7				
Kurzcamp Panda 8				
Sommercamp				
Herbstcamp				
Sportartspezifisch (Training & Wettkampf)	160h/Jahr	200h/Jahr	280h/Jahr	320h/ Jahr
Athletik (Kraft ,Koord & Bewegung)	40h/Jahr	40h/jahr	80h/Jahr	120h/Jahr
Allg. sportl. Aktivität (Schulsport, Polysport etc.)	80h/Jahr	80h/jahr	120h/Jahr	120h/Jahr
Jahrestrainingsstunden	mind. 280h/Jahr	mind. 320h/Jahr	mind. 480h/Jahr	mind. 560h/Jahr

7. Trainings

7.1. Koord-Ition Dienstag

Trainingsbeschrieb	Speziell für unsere Contest-Athlet:innen konzipiert, basiert das Training auf dem Rahmentrainingsplan und wird von unserem erfahrenen Trainerteam individuell an die aktuelle Trainingsphase angepasst.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Sportbekleidung Turntäppeli/ Anti-Rutsch- oder Trampolinsocken Outdoor Sportausrüstung Skateboard Ausrüstung Inline Skate Ausrüstung Hallensportschuhe
Trainingszeitraum	Sommer Block: 05.05.2026 – 24.11.2026 20 Trainingseinheiten, 10.0h Athletik, 30.0h Sportartspezifisch Winter Block: 01.12.2026 – 13.04.2027 17 Trainingseinheiten, 8.5h Athletik, 25.5h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen!
Trainingszeit	Dienstag, 18.00 – 20.00 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Freestyle Academy, Freestyle Academy Functional Gym
Preis	Sommer Block CHF 440.00 / Winter Block CHF 374.00

7.2. Koord-Ition Mittwoch

Trainingsbeschrieb	Speziell für unsere Contest Athlet:innen konzipiert, basiert das Training auf dem Rahmentrainingsplan und wird von unserem erfahrenen Trainerteam individuell an die aktuelle Trainingsphase angepasst.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Sportbekleidung Turntäppeli/ Anti-Rutsch- oder Trampolinsocken Outdoor Sportausrüstung Skateboard Ausrüstung Inline Skate Ausrüstung Hallensportschuhe
Trainingszeitraum	06.05.2026 – max. 25.11.2026 max. 20 Trainingseinheiten, 15.0h Athletik, 35.0h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen!
Trainingszeit	Mittwoch, 13.45 – 16.15 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Freestyle Academy, Freestyle Academy Functional Gym
Preis	max. CHF 550.00

7.3. Woolly Bugger Mittwoch 1

Trainingsbeschrieb	Von Akrobatik über Trampolin bis hin zu Skaten, 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.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Cruiser Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Sportbekleidung Trampolinsocken Skateboard und Protektoren (sofern vorhanden)
Anforderung	Jahrgänge 2018 - 2020
Trainingszeitraum	26.08.2026 - 14.04.2027 29 Trainingseinheiten, 58.0h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen!
Trainingszeit	Mittwoch, 16.00 - 18.00 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Freestyle Academy
Preis	CHF 638.00

7.4. Woolly Bugger Mittwoch 2

Trainingsbeschrieb	Von Akrobatik über Trampolin bis hin zu Skaten, 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.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Cruiser Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Sportbekleidung Trampolinsocken Skateboard und Protektoren (sofern vorhanden)
Anforderung	Jahrgänge 2014 - 2017
Trainingszeitraum	26.08.2026 - 14.04.2027 29 Trainingseinheiten, 58.0h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen!
Trainingszeit	Mittwoch, 18.00 - 20.00 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Freestyle Academy
Preis	CHF 638.00

7.5. Schneetraining Ski/Snowboard Mittwoch Vormittag

Trainingsbeschreibung	Während des gesamten Angebotszeitraums bieten wir euch regelmässiges Ski und Snowboardtraining, speziell für wettkampforientierte Athleten/innen! Mit gezieltem Training bringen wir euch auf das nächste Level, damit ihr bei euren Wettkämpfen voll durchstarten könnt.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Ski oder Snowboardausrüstung inkl. Helm
Trainingszeitraum	ca. 02.12.2026 – 31.03.2027 ca. 15 Trainingseinheiten, 37.5h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen!
Trainingszeit	Mittwoch, 10.00 – 12.30 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Training startet und endet auf dem Crap Sogn Gion.
Preis	mind. CHF 578.00/ siehe Bemerkung bei Allgemeine Infos

7.6. Schneetraining Ski/Snowboard Mittwoch Nachmittag

Trainingsbeschreibung	Während des gesamten Angebotszeitraums bieten wir euch regelmässiges Ski und Snowboardtraining, speziell für wettkampforientierte Athleten/innen! Mit gezieltem Training bringen wir euch auf das nächste Level, damit ihr bei euren Wettkämpfen voll durchstarten könnt.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Ski oder Snowboardausrüstung inkl. Helm
Trainingszeitraum	ca. 02.12.2026 – 31.03.2027 ca. 15 Trainingseinheiten, 30.0h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen!
Trainingszeit	Mittwoch, 13.30 – 15.30 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Training startet und endet auf dem Crap Sogn Gion.
Preis	mind. CHF 330.00/ siehe Bemerkung bei Allgemeine Infos

7.7. Kondition Donnerstag

Trainingsbeschrieb	Speziell für unsere Contest Athlet:innen konzipiert, basiert das Training auf dem Rahmentrainingsplan und wird von unserem erfahrenen Trainerteam individuell an die aktuelle Trainingsphase angepasst.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Sportbekleidung Getränkeflasche Frottiertuch Hallenturnschuhe
Trainingszeitraum	Sommer Block: 07.05.2026 – 26.11.2026 19 Trainingseinheiten, 28.5h Athletik Winter Block: 03.12.2026 – 15.04.2027 17 Trainingseinheiten, 25.5h Athletik KEIN Training während Ferien und Feiertagen!
Trainingszeit	Donnerstag, 18.00 – 19.30 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Freestyle Academy Functional Gym
Preis	Sommer Block CHF 314.00 / Winter Block CHF 281.00

7.8. Skateboard Freitag 2

Trainingsbeschrieb	Wöchentliches Skateboard Training für Transition und Street.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Cruiser Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	eigene komplette Skateboard Ausrüstung (Skateboard, Skateschuhe, Helm, Schoner) ist mitzubringen
Anforderung	Jahrgänge 2008 - 2018
Trainingszeitraum	Sommer Block: 08.05.2026 – 27.11.2026 19 Trainingseinheiten, 38.0h Sportartspezifisch Winter Block: 04.12.2026 – 16.04.2027 16 Trainingseinheiten, 32.0h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen!
Trainingszeit	Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Freestyle Academy, rocksresort LAAX
Preis	Sommer Block CHF 418.00 / Winter Block CHF 352.00

7.9. Schneetraining Ski/Snowboard Freitag

Trainingsbeschrieb	Über die Saison bieten wir 8 On Snow Trainings für wettkampforientierte Snowboarder:innen und Freeskier:innen. Dabei liegt der Fokus auf Technik, Style und einer guten Vorbereitung für die Wettkämpfe.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Anforderungen	Nur für top motivierte Athleten und mit schulischer Dispens. Die Selektion wird durch die Trainer:innen vorgenommen.
Ausrüstung	Ski oder Snowboardausrüstung inkl. Helm
Trainingszeitraum	8 Trainings über die Saison, 40.0h Sportspezifisch. Genauere Daten können erst nach Fixierung der Contestdaten, sowie nach Parkangebot bestimmt werden.
Trainingszeit	Freitag, 9.30 – 15.00 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Training startet und endet auf dem Crap Sogn Gion.
Preis	CHF 484.00 / siehe Bemerkung bei Allgemeine Infos

7.10. Koord-Ition Samstag

Trainingsbeschrieb	Speziell für unsere Contest-Athlet:innen konzipiert, basiert das Training auf dem Rahmentrainingsplan und wird von unserem erfahrenen Trainerteam individuell an die aktuelle Trainingsphase angepasst.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Sportbekleidung Turntäppeli/ Anti-Rutsch- oder Trampolinsocken Outdoor Sportausrüstung Skateboard Ausrüstung Inline Skate Ausrüstung Hallensportschuhe
Trainingszeitraum	09.05.2026 – max. 28.11.2026 max. 7 Trainingseinheiten, 5.25h Athletik, 12.25h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen!
Trainingszeit	Samstag, 9.00 – 11.30 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Freestyle Academy
Preis	max. CHF 193.00 (abhängig vom Saisonstart des Skigebiets)

7.11. Schneetraining Ski/Snowboard Samstag

Trainingsbeschrieb	Wöchentliches Schneetraining am Samstag (ganzer Tag) ab Saisonstart des Skigebietes ca. 05.12.2026 bis zum 03.04.2027. Dieses Training ist für alle Contest Mitglieder verpflichtend und bietet die perfekte Gelegenheit, während der gesamten Saison kontinuierlich an den eigenen Fähigkeiten zu arbeiten.
Betreuung	Während dem Training werden die Kinder von unseren Trainern trainiert und betreut. Das Benutzen des Skigebietes davor und danach erfolgt auf eigene Verantwortung. Teilnehmer der Tageskurse verbringen die Mittagspause gemeinsam im Hangar, Crap Sogn Gion.
Verpflegung	Für die Verpflegung sind sie selbst verantwortlich: Sie können entweder ein mitgebrachtes Mittagessen im Rucksack dabei haben oder vor Ort etwas kaufen. Ein Energieriegel für unterwegs wird empfohlen.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Ski oder Snowboardausrüstung inkl. Helm
Trainingszeitraum	Ab Saisonstart des Skigebietes bis Saisonende. mind. 18 Trainingseinheiten, mind. 90.0h Sportartspezifisch Dieses Training findet auch während Ferien und Feiertagen statt.
Zu Beginn der Saison	Da wir in Laax zu Beginn der Saison selten Kicker für die mittleren Levels haben, wollen wir Trainingsausflüge nach Davos einbinden. Die Kosten sind mit dem Schneetraining abgegolten. Wer im FSA Bus Bus mitfährt, bezahlt CHF 20.00. Lifttickets müssen selbst organisiert werden.
Trainingszeit	Samstag, 9.30 – 15.00 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Rund um den Crap Sogn Gion / Davos Bergfahrt gemäss Anmeldung Training endet auf dem Crap Sogn Gion
Preis	mind. CHF 1'089.00 (abhängig vom Saisonstart des Skigebietes)

7.12. Schneetraining Ski/Snowboard Sonntag

Trainingsbeschrieb	Über die Saison bieten wir 8 On Snow Trainings für wettkampforientierte Snowboarder:innen und Freeskier:innen an. Dabei liegt der Fokus auf Technik, Style und einer guten Vorbereitung für die Wettkämpfe.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Ski oder Snowboardausrüstung inkl. Helm
Trainingszeitraum	8 Trainings über die Saison, 40.0h Sportspezifisch. Genauere Daten können erst nach Fixierung der Contestdaten, sowie nach Parkangebot bestimmt werden.
Trainingszeit	Sonntag, 09.30 – 15.00 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Training startet und endet auf dem Crap Sogn Gion.
Preis	CHF 484.00

8. Camps

8.1. Kurzcamps Contestgruppe Schneesport

Trainingsbeschrieb	Kurzcamps verteilt über die Off Snow Monate, entweder im Bangerpark oder im Pända Snowpark auf dem Schilthorn. Das Camp wird ab 4 Teilnehmer:innen durchgeführt.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Variabel, je nach Trainingsthema.
Trainingszeitraum	08.05. – 10.05.2026 Kurzcamp 1 Bangerpark 3 Trainingstage, 15.0h Sportartspezifisch 29.05. – 31.05.2026 Kurzcamp 2 Bangerpark 3 Trainingstage, 15.0h Sportartspezifisch 13.06. – 14.06.2026 Kurzcamp 3 Bangerpark 2 Trainingstage, 10.0h Sportartspezifisch 27.06. – 28.06.2026 Kurzcamp 4 Bangerpark 2 Trainingstage, 10.0h Sportartspezifisch 29.08. – 30.08.2026 Kurzcamp 5 Bangerpark 2 Trainingstage, 10.0h Sportartspezifisch 11.09. – 13.09.2026 Kurzcamp 6 Bangerpark 3 Trainingstage, 15.0h Sportartspezifisch (25.)26.09. - 27.09.2026 Kurzcamp 7 Pända 2.5 Trainingstage, 12.5h Sportartspezifisch (01.)02.10. – 04.10.2026 Kurzcamp 8 Pända 3.5 Trainingstage, 17.5h Sportartspezifisch
Trainingszeit	24h Betreuung, inkl. Reise Verpflegung, Übernachtung, Eintritte usw.
Trainingsort / Treffpunkt	Details werden über Microsoft Teams kommuniziert.
Preis & Rabatte	Preise werden noch festgelegt. 1. und 2. Camp: Kein Rabatt 3. Camp: 5% Rabatt 4. Camp: 7.5% Rabatt 5. und alle weiteren Camps: 10% Rabatt Entscheidend für den Rabatt ist das Durchführungsdatum.

8.2. Sommercamp Contestgruppe Schneesport

Trainingsbeschreibung	Abwechslungsreiches Camp mit gemeinsamen Aktivitäten in Laax und im Bangerpark. Zum Start finden drei Trainingstage in Laax statt. Anschliessend fahren wir gemeinsam zum Bänderpark weiter, wo zwei weitere Campstage mit Übernachtung stattfinden.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Komplette Schneesport und Skateboard Ausrüstung Komplette Sportausrüstung Outdoor Ausrüstung und persönliche Gegenstände für eine gesamte Campwoche
Trainingszeitraum	10.08. – 14.08.2026 5 Trainingstage, 5.0h Athletik, 20.0h Sportartspezifisch
Trainingszeit	Laax: Nur als Tagesangebot, ohne Übernachtung Bangerpark: 24h Betreuung, inkl. Reise Verpflegung, Übernachtung, Eintritte, Lifttickets usw.
Trainingsort / Treffpunkt	Freestyle Academy, rockspark LAAX und Bangerpark
Preis & Rabatte	Der Preis wird noch festgelegt. 1. und 2. Camp: Kein Rabatt 3. Camp: 5% Rabatt 4. Camp: 7.5% Rabatt 5. und alle weiteren Camps: 10% Rabatt Entscheidend für den Rabatt ist das Durchführungsdatum.

8.3. Herbstcamp Contestgruppe Schneesport

Trainingsbeschreibung	Herbst Trainingscamp, voraussichtlich in Schilthorn. Intensive Ausbildungswoche auf dem Schnee, ergänzt durch gezielte Off-Snow-Einheiten. Perfekt, um Technik zu verfeinern und dich auf die bevorstehende Saison vorzubereiten
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Komplette Schneesport und Skateboard Ausrüstung Komplette Sportausrüstung Outdoor Ausrüstung und persönliche Gegenstände für eine gesamte Campwoche
Trainingszeitraum	11.10. – 16.10.2026 5 Trainingstage, 5.0h Athletik, 20.0h Sportartspezifisch
Trainingszeit	24h Betreuung, inkl. Reise Verpflegung, Übernachtung, Eintritte, Lifttickets usw.
Trainingsort / Treffpunkt	Schilthorn (Voraussichtlich)
Preis & Rabatte	Der Preis wird noch festgelegt. 1. und 2. Camp: Kein Rabatt 3. Camp: 5% Rabatt 4. Camp: 7.5% Rabatt 5. und alle weiteren Camps: 10% Rabatt Entscheidend für den Rabatt ist das Durchführungsdatum.

9. Intensivtage Contestgruppe Schneesport

Trainingsbeschrieb	Intensive Trainingstage in der gewohnten Region LAAX. Perfekt, um deine Skills weiterzuentwickeln und das Beste aus den bekannten Trainingsbedingungen herauszuholen. Diese Angebote sind ohne betreute Übernachtungen.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Variabel, je nach Trainingsthema.
Trainingszeitraum	<p>Intensivtage Neujahr 28.12. – 31.12.2026 20.0h Sportartspezifisch</p> <p>Intensivtage Ferien ZH 15.02.-17.02.2027 + 19.02.2027 (17.02.2027 Besuch des normalen Mittwoch Schneetrainings, wenn dieses gebucht. Ansonsten Training in der Intensivtage- Gruppe.) (18.02.2027 Pausentag) 20.0h Sportartspezifisch</p> <p>Intensivtage Ferien GR 01. & 02.03.2027 + 04. & 05.03.2027 (03.03.2027 Pausentag) 20.0h Sportartspezifisch</p>
Trainingszeit	ca. 9.00 – 18.00 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	LAAX
Preis	Gesamter Intensivtage-Block: CHF 100.00/Tag Einzelne Intensivtage: CHF 150.00/ Tag

10. Individuelle Trainingsmöglichkeiten

Trainingsbeschrieb	Das Trainingsthema, sei es Halfpipe, Kicker oder Rails wird gemeinsam mit dem/der Athleten/Athletin festgelegt, um gezielt an den persönlichen Zielen und Fähigkeiten zu arbeiten.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Variabel gemäss abgesehenem Training
Trainingszeiten	<p>Trainingszeiten 2h</p> <ul style="list-style-type: none"> • 08.50 – 10.50 Uhr • 11.30 – 13.30 Uhr • 14.00 – 16.00 Uhr <p>Trainingszeiten 3h</p> <ul style="list-style-type: none"> • 09.20 – 12.20 Uhr • 13.00 – 16.00 Uhr <p>Trainingszeiten 4h (inkl. 30min Pause)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 08.50 – 13.20 Uhr • 11.30 – 16.00 Uhr <p>Trainingszeit 5h</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeit frei wählbar <p>Trainingszeit 6h</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeit frei wählbar
Trainingsort / Treffpunkt	Freestyle Academy, Snowboard- und Skigebiet Laax
Preis	<p>Standardpreise:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2h CHF 245.00*, jede weitere Person CHF 30.00 • 3h CHF 335.00*, jede weitere Person CHF 45.00 • 4h CHF 425.00*, jede weitere Person CHF 60.00 • 5h CHF 515.00*, jede weitere Person CHF 75.00 • 6h CHF 605.00*, jede weitere Person CHF 90.00 <p>Ab einer Buchung von 5 Trainingseinheiten, gilt folgender Preis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2h CHF 221.00*, jede weitere Person CHF 30.00 • 3h CHF 302.00*, jede weitere Person CHF 45.00 • 4h CHF 383.00*, jede weitere Person CHF 60.00 • 5h CHF 464.00*, jede weitere Person CHF 75.00 • 6h CHF 545.00*, jede weitere Person CHF 90.00 <p>* Preis für 1-2 Personen</p>

11. Contestbetreuung

Beschrieb	Mit den Mitgliedern unserer Contestgruppe wollen wir verschiedene Wettkämpfe besuchen und uns mit anderen Contestteilnehmenden messen.
Für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer (nur bedingt nutzbar)
Details	<p>Da die Contestdaten noch nicht festgelegt sind, erstellen wir die genaue Planung, sobald die Termine bekannt sind. Ausschlaggebend für die Contestauswahl ist die Einstufung gemäss "Konzept Wettkampfsystem Snowboard und Freeski".</p> <p>Die Contestbetreuung richtet sich hauptsächlich an Nachwuchsathleten der FTEM Stufen Foundation (F3), sowie aus dem Bereich Talent (T1 und T2).</p> <p>Den Schwerpunkt setzen wir auf Wettkämpfe der interregionalen Eastsidetour.</p> <p>Die Höhepunkte können die (Junioren) Schweizer Meisterschaften in den Bereichen Halfpipe und Slopestyle bilden.</p> <p>Ev. besuchen wir weitere auserlesene Contests um unseren Athleten ein ausgewogenes Angebot bieten zu können.</p>
Trainings am Wettkampfort	An grösseren auswärtigen Contests rechnen wir damit, einen vorangehenden Trainingstag am Wettkampfort anbieten zu können.
Transport	Wer mit dem Freestyle Academy Bus an den Contest fährt, bezahlt pro Kind pauschal CHF 20.00
Fahrgemeinschaften	<p>Damit alle Mitglieder an den Wettkampfort transportiert werden können, sind wir auf die Unterstützung der Eltern angewiesen.</p> <p>Wir schlagen vor, dass der Transport in Privatautos ebenfalls mit CHF 20.00 pro Person vergütet wird.</p>
Anmeldung	Die Eltern melden ihre Kinder selbst für die Contests an.
Club/Verein	Bitte immer «Freestyle Academy LAAX» angeben.
Wichtiger Zusatz	<p>Je höher das Level bzw. die FTEM Einstufung, desto mehr braucht es angepasste Lösungen, denn der nationale oder gar internationale Vergleich wird wichtiger.</p> <p>Die Aufwände werden erheblich grösser und können nicht im Rahmen unserer Contestbetreuung abgedeckt werden. Die individuelle Betreuung an solchen Wettkämpfen übernehmen wir sehr gerne, allerdings entstehen zusätzliche Kosten.</p>

<p>Preis</p>	<p>Contestbetreuung Eastsidetour: Für die Betreuung am Contest fallen keine zusätzlichen Kosten an. Die Contestbetreuung beinhaltet nur die Betreuung vor Ort (zusätzliche Aufwände wie Transport, Startgeld, Liftticket, Übernachtung, Verpflegung müssen selber bezahlt und gegebenenfalls organisiert werden)</p> <p>Contestbetreuung (J)SM und weitere externe Contests: Für Contests wie (J)SM und weitere externe Contests können, je nach Durchführungsort, zusätzliche (Betreuungs)kosten anfallen.</p> <p>Ebenso müssen auch die Spesen der Trainer:innen an die Teilnehmer weiterverrechnet werden.</p> <p>Kosten wie Transport, Startgeld, Liftticket, Übernachtung, Verpflegung gehen ebenso zu Lasten der Teilnehmer.</p>
---------------------	--

12. 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.

13. 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 Seasons 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.