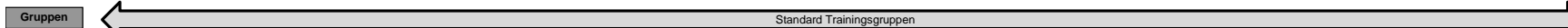


Levelcheck Freeski für Anmeldung, Saison 2024/25

* die Aufzählung ist nicht als Übungsreihenfolge zu verstehen.

Version 230309

Kategorie	Beginner FA Ski (Beg. FA Ski)	Level 1 FA Ski (L1 FA Ski)	Level 2 FA Ski (L2 FA Ski)	Level 3 FA Ski (L3 FA Ski)	Level 4 FA Ski (L4 FA Ski)	Level 5 FA Ski (L5 FA Ski)
Kategorie Swiss Ski						Inventory (Stage 2/1) Swiss Ski



Gruppen	Slope Training	Regeln (FIS) Gehen und aufsteigen Falllinien Übungen Bremsen durch Pflugstellung Pflugdrehen Liftfahren (Übungs-, Teller- Bügellifte) parallel Schrägtrutschen Falllinie Seittrutschen (parallel) Pflugschwung Schwung bergwärts gerutscht (parallel) Switch Falllinien Übungen (Pflugstellung) Switch Pflugdrehen Alle Slopespin 180 blaue Pisten fahren	Regeln (FIS und Park) Grundposition Parallelschwung Kurzschwung Einbeinschwung - Ausser/Innenski Schwung bergwärts geschnitten Stoppschwung durch Ggd. Speedcheck Powerslide Switch parallel Falllinien Übungen Switch parallel Schrägtrutschen Switch Pflugschwung Alle Slopespin 180 m. Beugen/Strecken Alle Slopespin 360 Pistensprünge rote Pisten fahren	Grundposition (in allen Situationen) parallel Falllinien, schnell Parallelschwung, unpräpariertes Gelände geschnittener Parallelschwung Switch Parallelschwung Switch Schwung bergwärts geschnitten Switch parallel Falllinien, schnell Alle Slopespin 180 m. KSP-Versch. Nose/Tail Alle Slopespin 360 m. Beugen/Strecken Leftside + Rightside 180 schwarze Pisten fahren	Switch geschnittener Parallelschwung parallel Falllinie, sehr schnell Switch parallel Falllinie, sehr schnell Switch Stoppschwung durch Ggd. Switch Speedcheck Switch Powerslide Switch Pistensprünge Nose/Tailwheele Alle Slopespin 360 m. KSP-Versch. Nose/Tail Switch Leftside + Rightside 180 Leftside + Rightside 360 (Kuppen)	Ollie Nollie Nose/Tailbutter Switch Nose/Tailwheele Alle Nose/Tailturn Switch Left- + Rightside 360 (Kuppen)	
	Rail/Boxen Training	50/50	Tailpress	Switch 50/50 Nosepress Slide to normal (natural) Slide to switch (natural)	Lip on to normal (natural) Lip on to switch (natural) Slide to normal (unnatural) Slide to switch (unnatural) kann IIs Plauns (Boxen/Rails) fahren	Switch Lip to switch (natural) Switch Lip to normal (natural) Lip on to normal (unnatural) Lip on to switch (unnatural) kann P60 (Boxen/Rails) fahren	
	Big Air Training		Baisc Air (ohne und mit aktivem Absprung)	Leftside + Rightside 180	Switch Baisc Air (Switch Zero) Switch Leftside + Rightside 180 Leftside + Rightside 360 kann kleine IIs Plauns Kicker springen	Switch Leftside + Rightside 360 Leftside + Rightside 540 kann IIs Plauns Kicker springen	Switch Leftside + Rightside 540 Leftside + Rightside 720 kann kleine Pro Line Kicker springen
	Halfpipe Training		Straight Air rutschen (Pflugschwung) Straight Air rutschen parallel	Same Edge (Air to fakie) rutschen parallel Same Edge (Fakie Air to Forward) rutschen parallel Alley Oop rutschen LS-/RS-Wall Drop In	Same Edge (Air to fakie) hüpfen Same Edge (Fakie Air to Forward) hüpfen Straight Air hüpfen Sw. Straight Air rutschen (Pflugschwung) Switch Alley Oop rutschen LS/RS 360 Walzer Alley Oop hüpfen LS/RS Alley Oop 360 Walzer	Same Edge (Air to fakie) (-oben Transition) Same Edge (Fakie Air to Forward) (-oben Transition) Straight Air (-oben Transition) LS/RS 360 hüpfen Switch LS/RS 360 Walzer LS/RS Alley Oop 360 hüpfen LS-/RS-Wall Drop In, geschnitten Switch Straight Air rutschen parallel kann die grosse Pipe fahren	Straight Air (-über Coping) Same Edge (Air to fakie) (-über Coping) Same Edge (Fakie Air to Forward) (-über Coping) LS/RS 360 (-oben Transition) LS/RS 540 hüpfen Sw. LS/RS 360 hüpfen Switch Straight Air hüpfen LS/RS Alley Oop 180 (-oben Transition) LS/RS Alley Oop 360 (-oben Transition) Sw. LS/RS Alley Oop 180 hüpfen Sw. LS/RS Alley Oop 360 hüpfen LS/RS Handplant LS/RS Alley Oop Handplant

Legende:
 Ggd. = Gegendrehen KSP-Versch. = Körperschwerpunkt Verschiebung LS = Leftside RS = Rightside Sw = Switch

kann... P60 (Boxen/Rails) fahren / IIs Plauns Kicker springen / die grosse Pipe fahren, bedeutet:
 dass er/sie sämtliche Inhalte von L1 FA Ski bis zum aktuellen Level in oben genannten Bereichen beherrscht. Jeder Trick wurde mit mindestens "GUT" im Freestyle Academy Skiheft bewertet.
 GUT bedeutet, dass er im Lernstufen-Modell mindestens die Stufe "ANWENDEN" erreicht hat.