

# Levelcheck Snowboard für Anmeldung, Saison 2022/23 Freestyle Academy LAAX

\* die Aufzählung ist nicht als Übungsreihenfolge zu verstehen.

Version 180410

Kategorie	Level 1 FA SB (L1 FA SB)	Level 2 FA SB (L2 FA SB)	Level 3 FA SB (L3 FA SB)	Level 4 FA SB (L4 FA SB)	Level 5 FA SB (L5 FA SB)	Level 6 FA SB (L6 FA SB)	Level 7 FA SB (L7 FA SB)
Gruppen	← Standard Trainingsgruppen →						
Slope Training	Regeln (FIS und Park) Material Kontrolle Standübung Falllinien Übungen springen mit 90° Ggd. z. Falllinie Switch Falllinien Übungen springen m. 90° Ggd. z. sw. Falllinie Falllinien m. Koord. (inkl. expl. HA) Switch Falllinien m. Koord. (inkl. expl. HA) Rutschen Falllinie Rutschen Traverse Switch Rutschen Traverse Drehen Torsion Fuss vorne Sw. Drehen Torsion Fuss vorne Steuern Torsion Fuss hinten Sw. Steuern Torsion Fuss hinten Rutschübungen (inkl. expl. HA) Switch Rutschübungen (inkl. expl. HA) Kurven Zehenkante Switch Kurven Zehenkante Kurven Fersenkante Switch Kurven Fersenkante Slopespin FK FS 180 + Sw. FS 180 Slopespin ZK BS 180 + Sw. BS 180 Lüfeinführung (Übungslifte, Tellerlifte) <b>blaue Pisten</b>	Kurven, mehr Steuern Sw. Kurven, mehr Steuern Kurven, mehr Drehen Sw. Kurven, mehr Drehen flüssig Rutschen m. Koord. Übungen Sw. flüssig Rutschen m. Koord. Übungen Traversen carven Sw. Traversen carven Falllinien, schnell Switch Falllinien, schnell Nose/Tailwheelie Slopespin FK BS 180 + Sw. BS 180 Slopespin ZK BS 180 + Sw. FS 180 Alle Slopespin 360 Pistensprünge Speedcheck Stoppschwung d. Ggd Linienwahl <b>rote Pisten</b>	Kurventechnik steil Sw. Kurventechnik steil Kurventechnik hügelig Sw. Kurventechnik hügelig Kurventechnik flach Sw. Kurventechnik flach bessere Linienwahl Switch Nose/Tailwheelie Falllinie, sehr schnell Switch Falllinie, sehr schnell Ollie Nollie Alle Slopespin 180 m. Koord. Übungen Alle Slopespin 360 m. Koord. Übungen Sw. Pistensprünge Sw. Speedcheck Sw. Stoppschwung d. Ggd <b>schwarze Pisten</b>	Hochentl. gefahren Alle Slopespin 180 m. Längsachse Alle Slopespin 360 m. Hoch/Tief Alle Slopespin 360 m. Längsachse Nose/Tailslide, Fersenkante FK FS + Sw. FS 180 ZK FS + Sw. FS 180	Tiefentl. gefahren Nose/Tailslide Zehenkante Alle Nose/Tailturn Switch Ollie Switch Nollie ZK BS + Sw. BS 180 FK FS + Sw. FS 360 über Kuppen	Sw. Hochentl. gefahren Alle 180 über Kuppen ZK BS + Sw. BS 360 über Kuppen Alle Nose/Tailspin FK BS + Sw. BS 180	Sw. Tiefentl. gefahren ZK FS + Sw. FS 360 über Kuppen
Rail/Boxen Training	50/50 Switch 50/50	Trailpress Switch 50/50	Nosepress BS Boardslide mit Ggd	BS Boardslide to fakie (mit V/M) FS Boardslide mit Ggd	BS Noseslide 50/50 to 180 out FS Boardslide to fakie (mit V/M) <b>kann Iis Plauns (Boxen/Rails) fahren</b>	FS Noseslide 180 to 50/50	BS (Tail) Blunt FS (Tail) Blunt <b>kann P60 (Boxen/Rails) fahren</b>
Big Air Training		Basic Air	Switch Basic Air	FK FS 180	FK Switch FS 180 <b>kann kleine Iis Plauns Kicker springen</b>	ZK BS 180 ZK Switch BS 180	FS 360 BS 360 <b>kann Iis Plauns Kicker springen</b>
Halfpipe Training		Alle Air to fakie und Pop Tard rutschen Straight Air rutschen	Sw. Straight Air rutschen Alley Oop rutschen FS-/BS-Wall Drop In	Air to fakie und Pop Tard hüpfen Straight Air hüpfen FS + Sw. FS 360 Walzer Sw. Alley Oop rutschen	Sw. Straight Air hüpfen Alley Oop hüpfen BS + Switch BS 360 Walzer FS-/BS-Wall Drop In, fahren	Air to fakie und Pop Tard (-oben Transition) Straight Air (-oben Transition) FS + Sw. FS 360 hüpfen Switch Alley Oop hüpfen	Sw. Straight Air (-oben Transition) Alley Oop (-oben Transition) BS + Switch BS 360 hüpfen FS-/BS-Wall Drop In (max. Wallhöhe) <b>kann die grosse Pipe fahren</b>

**Legende:**

Ggd. = Gegendreher      V/M = Vor- Mitdreher      FK = Fersenkante      ZK = Zehenkante      Sw = Switch      Koord. = Koordination      expl. HA = explosive Hochachse (Absprung)

KSP = Körperschwerpunkt

**kann... P60 (Boxen/Rails) fahren / Iis Plauns Kicker springen / die grosse Pipe fahren, bedeutet:**

dass er/sie sämtliche Inhalte von L1 FA SB bis zum aktuellen Level in oben genannten Bereichen beherrscht. Jeder Trick wurde mit mindestens "GUT" im Freestyle Academy Fahrtenheft bewertet. "GUT" bedeutet, dass er im Lernstufen-Modell mind. die Stufe "FEINFORM" erreicht hat.