

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

\* die Aufzählung ist nicht als Übungsreihenfolge zu verstehen.

Version 180410

|                     |                               |                            |                            |                            |                            |                                 |
|---------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| 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)<br>Gehen und aufsteigen<br>Falllinien Übungen<br>Bremsen durch Pflugstellung<br>Pflugdrehen<br>Liftfahren (Übungs-, Teller- Bügelfilfe)<br>parallel Schrägrutschen<br>Falllinie Seitwärts (parallel)<br>Pflugschwung<br>Schwung bergwärts gerutscht (parallel)<br>Switch Falllinien Übungen (Pflugstellung)<br>Switch Pflugdrehen<br>Alle Slopespin 180<br><b>blaue Pisten fahren</b> | Regeln (FIS und Park)<br>Grundposition<br>Parallelschwung<br>Kurzschwung<br>Einbeinschwung - Aussen/Innenski<br>Schwung bergwärts geschnitten<br>Stoppschwung durch Ggd.<br>Speedcheck<br>Powerslide<br>Switch parallel Falllinien Übungen<br>Switch parallel Schrägrutschen<br>Switch Pflugschwung<br>Alle Slopespin 180 m. Beugen/Strecken<br>Alle Slopespin 360<br>Pistensprünge<br><b>rote Pisten fahren</b> | Grundposition (in allen Situationen)<br>parallel Falllinien, schnell<br>Parallelschwung, unpräpariertes Gelände<br>geschnittener Parallelschwung<br>Switch Parallelschwung<br>Switch Schwung bergwärts geschnitten<br>Switch parallel Falllinien, schnell<br>Alle Slopespin 180 m. KSP-Versch. Nose/Tail<br>Alle Slopespin 360 m. Beugen/Strecken<br>Leftside + Rightside 180<br><b>schwarze Pisten fahren</b> | Switch geschnittener Parallelschwung<br>parallel Falllinie, sehr schnell<br>Switch parallel Falllinie, sehr schnell<br>Switch Stoppschwung durch Ggd.<br>Switch Speedcheck<br>Switch Powerslide<br>Switch Pistensprünge<br>Nose/Tailwheelie<br>Alle Slopespin 360 m. KSP-Versch. Nose/Tail<br>Switch Leftside + Rightside 180<br>Leftside + Rightside 360 (Kuppen) | Ollie<br>Nollie<br>Nose/Tailbutter<br>Switch Nose/Tailwheelie<br>Alle Nose/Tailturn<br>Switch Left- + Rightside 360 (Kuppen)  |   |
|         |                | 50/50  | Tailpress  | Switch 50/50<br>Nosepress<br>Slide to normal (natural)<br>Slide to switch (natural)  | Lip on to normal (natural)<br>Lip on to switch (natural)<br>Slide to normal (unnatural)<br>Slide to switch (unnatural)<br><b>kann Iis Plauns (Boxen/Rails) fahren</b>  | Switch Lip to switch (natural)<br>Switch Lip to normal (natural)<br>Lip on to normal (unnatural)<br>Lip on to switch (unnatural)<br><b>kann P60 (Boxen/Rails) fahren</b>  | Slide to switch<br>Slide to normal<br><br>Lipslide to switch<br>Lipslide to normal  |
|         |                |  | Baise Air (ohne und mit aktivem Absprung)  | Leftside + Rightside 180   | Switch Baise Air (Switch Zero)<br>Switch Leftside + Rightside 180<br>Leftside + Rightside 360<br><b>kann kleine Iis Plauns Kicker springen</b>   | Switch Leftside + Rightside 360<br><b>kann Iis Plauns Kicker springen</b>   | LS/RS 180<br>LS/RS 360<br>Sw. LS/RS 180<br>Sw. LS/RS 360  |
|         |                |  | Straight Air rutschen (Pflugschwung)<br>Straight Air rutschen parallel   | Same Edge (Air to fakie) rutschen parallel<br>Same Edge (Fakie Air to Forward) rutschen parallel<br>Alley Oop rutschen<br>LS-/RS-Wall Drop In  | Same Edge (Air to fakie) hüpfen<br>Same Edge (Fakie Air to Forward) hüpfen<br>Straight Air hüpfen<br>Sw. Straight Air rutschen (Pflugschwung)<br>Switch Alley Oop rutschen<br>LS/RS 360 Walzer<br>Alley Oop hüpfen<br>LS/RS Alley Oop 360 Walzer   | Same Edge (Air to fakie) (-oben Transition)<br>Same Edge (Fakie Air to Forward) (-oben Transition)<br>Straight Air (-oben Transition)<br>LS/RS 360 hüpfen<br>Switch LS/RS 360 Walzer<br>LS/RS Alley Oop 360 hüpfen<br>LS-/RS-Wall Drop In, geschnitten<br>Switch Straight Air rutschen parallel<br><b>kann die grosse Pipe fahren</b> | Straight Air<br>Same Edge (Air to fakie)<br>Same Edge (Fakie Air to Forward)<br>LS/RS 360<br>LS/RS 540<br>Sw. LS/RS 360<br><br>LS/RS Alley Oop 180<br>LS/RS Alley Oop 360<br>Sw. LS/RS Alley Oop 180<br>Sw. LS/RS Alley Oop 360<br>LS/RS Handplant<br>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 Skihift bewertet.  
 \*GUT\* bedeutet, dass er im Lernstufen-Modell mindestens die Stufe "ANWENDEN" erreicht hat.