



# young stars



## LEISTUNGSPASS

## LEVEL ①

### MEIN ZIEL:

Beidseitige Richtungsänderungen im Pflug, Liftfahren

### ICH KANN:

- ✓ meine Skier selbst tragen
- ✓ meine Skier selbst an- und ausziehen
- ✓ mit angeschnallten Skiern im Flachen gehen
- ✓ mit angeschnallten Skiern selbst aufstehen
- ✓ seitwärts mit Skiern aufsteigen
- ✓ im Flachen im Schuss geradeaus fahren
- ✓ im Pflug geradeaus fahren
- ✓ bremsen und anhalten
- ✓ kleine Objekte umfahren (enge und weite Kurven)

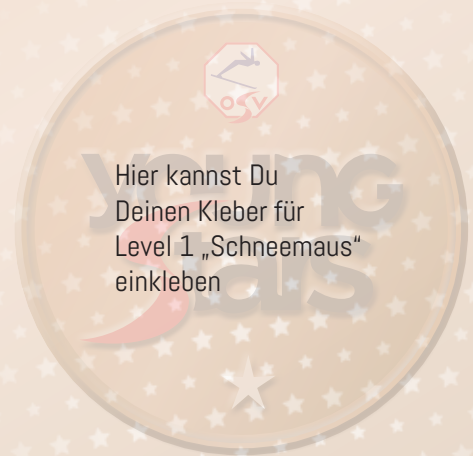
---

Name Begleiter / Skiverein

---

Datum

## "SCHNEEMAUS"



Stempel Skiverein

## LEVEL ②

### MEIN ZIEL:

Richtungsänderung im Pflug mit anschließender paralleler Skiführung in der Schrägfahrt (Beidrehen des Innenskis)

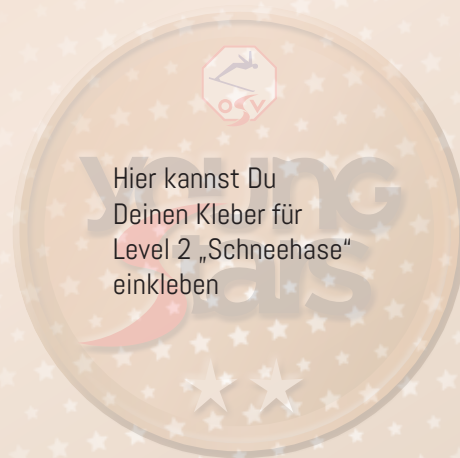
### ICH KANN:

- ✓ auf den bergseitigen Kanten fahren
- ✓ die Skier im Rutschen steuern (Kantengriff lösen)
- ✓ das Tempo während der Fahrt kontrollieren
- ✓ während der Fahrt das Gleichgewicht halten (zentrale Mittellage)
- ✓ seitlich abrutschen
- ✓ einfache Pisten kontrolliert befahren
- ✓ 15 bis 20 verbundene Schwünge auf präparierter Piste fahren
- ✓ selbständig Liftfahren
- ✓ mich selbst kontrollieren, da ich die wichtigsten FIS-Verhaltensregeln beherrsche

\_\_\_\_\_  
Name Begleiter / Skiverein

\_\_\_\_\_  
Datum

## "SCHNEEHASE"



\_\_\_\_\_  
Stempel Skiverein

**MEIN ZIEL:**

Paralleles Skisteuern in weiten und engen Kurven (lange und kurze Radien) im einfachen und mittleren Gelände

**ICH KANN:**

- ✓ eine zentrale Mittellage angepasst an Pisten und Hangverhältnisse einnehmen
- ✓ mittelschwere Pisten befahren
- ✓ die Skier gleichzeitig drehen und steuern (beidbeinig umkanten)
- ✓ 15 bis 20 parallele Schwünge in weiten Kurven im mittelsteilen Gelände fahren
- ✓ meine Kurven und mein Tempo dem Gelände anpassen
- ✓ meinen Oberkörper stabil halten (alpines Fahrverhalten)
- ✓ ab und zu den Stockeinsatz richtig platzieren
- ✓ alle FIS-Verhaltensregeln

---

Name Begleiter / Skiverein

---

Datum

**"PISTENFLOH"**

Stempel Skiverein

**MEIN ZIEL:**

Paralleles Skisteuern mit situationsgerechtem Wechsel zwischen langen und kurzen Radien im schwierigen Gelände

**ICH KANN:**

- ✓ 5 bis 20 parallele Schwünge in kurzen Radien im steilen Gelände fahren
- ✓ konstant steuern und den Stockeinsatz richtig platzieren
- ✓ während der Fahrt bewegungsbereit bleiben, vor allem im Sprung- und Kniegelenk
- ✓ ein sicheres alpines Fahrverhalten einnehmen
- ✓ eine zentrale Mittellage auch bei verschiedenen Aufgabestellungen halten
- ✓ auch schwierige Hang- und Pistenverhältnisse meistern

---

Name Begleiter / Skiverein

---

Datum

**"PISTENFUCHS"**

Stempel Skiverein

**LEVEL 5****MEIN ZIEL:**

Geschnittene Schwünge – Carven im flachen und mittelsteilen Gelände

**ICH KANN:**

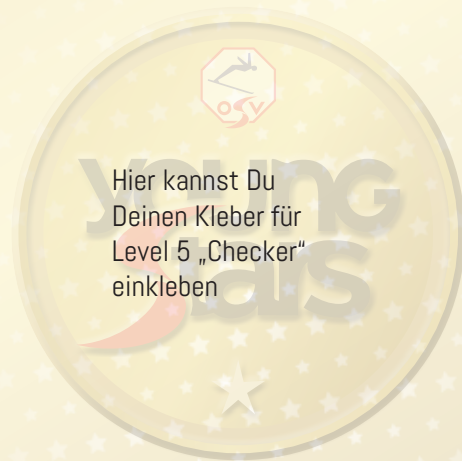
- ✓ 15 bis 20 verbundene dynamische Parallelschwünge, sowohl in kurzen als auch in langen Radien, im steilen Gelände fahren (vorgegebene Richtungsänderungen durchführen)
- ✓ das Rutschen in der Kurve minimieren – hin zum carven!
- ✓ einen kontrollierten Rhythmuswechsel durchführen (kontrolliert zwischen großen und kleinen Kurven wechseln)
- ✓ eine Wellenbahn kontrolliert befahren
- ✓ leichte Sprünge ausführen

---

Name Begleiter / Skiverein

---

Datum

**"CHECKER"**

Stempel Skiverein

## LEVEL 6

### MEIN ZIEL:

Carven in langen und kurzen Radien mit Tempokontrolle im steilen Gelände

### ICH BEHERRSCHE:

- ✓ das Spiel mit dem Gelände und das Spiel mit den Kräften
- ✓ in jeder Situation eine stabile Oberkörperposition
- ✓ 15 bis 20 verbundene geschnittene Schwünge in kurzen Radien (evtl. Slalom-Ski)
- ✓ 15 bis 20 verbundene geschnittene Schwünge in langen Radien (evtl. Riesenslalom-Ski)
- ✓ Geländefahrten mit Rhythmuswechsel
- ✓ Wellenbahn und Sprünge
- ✓ den dynamischen Richtungswechsel aus dem Steuerdruck
- ✓ Grundzüge der Riesenslalom- und Slalom-Renntechnik

---

Name Begleiter / Skiverein

---

Datum

## "CHAMPION"



Stempel Skiverein



## DIE 6 LEVELS IM ÜBERBLICK



LEVEL ① "SCHNEEMAUS"



LEVEL ② "SCHNEEHASE"



LEVEL ③ "PISTENFLOH"



LEVEL ④ "PISTENFUCHS"



LEVEL ⑤ "CHECKER"



LEVEL ⑥ "CHAMPION"



# 10

## FIS-VERHALTENSREGELN



**1** Rücksichtnahme auf die Anderen:

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.



**2** Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise:

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss auf Sicht fahren. Er muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise seinem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen.



**3** Wahl der Fahrspur:  
Der von hinten kommende Skifahrer und Snowboarder muss seine Fahrspur so wählen, dass er vor ihm fahrende Skifahrer und Snowboarder nicht gefährdet.



**4** Überholen:  
Überholt werden darf von oben oder unten, von rechts oder von links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Skifahrer oder Snowboarder für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.

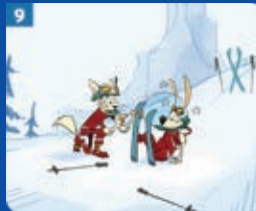


**5** Einfahren, Anfahren und hangaufwärts fahren:  
Jeder Skifahrer und Snowboarder, der in eine Abfahrt einfahren, nach einem Halt wieder anfahren oder hangaufwärts schwingen oder fahren will, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann.



### Anhalten:

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Ein gestürzter Skifahrer oder Snowboarder muss eine solche Stelle so schnell wie möglich freimachen.



### Hilfeleistung:

Bei Unfällen ist jeder Skifahrer und Snowboarder zur Hilfeleistung verpflichtet.



### Aufstieg und Abstieg:

Ein Skifahrer oder Snowboarder, der aufsteigt oder zu Fuß absteigt, muss den Rand der Abfahrt benutzen.



### Ausweisungspflicht:

Jeder Skifahrer und Snowboarder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.



### Beachten der Zeichen:

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss die Markierung und die Signalisation beachten.





# young stars

Herausgeber:

ÖSV, Olympiastr. 10, 6020 Innsbruck

Tel. +43 (0)512 33 501-0

info@oesv.at · www.oesv.at · www.young-stars.at