



Blatt 3/2012 – SELBSTEINSCHÄTZUNGSBOGEN

(Bitte passende Aussagen ankreuzen!)

a) Für Alpine Skifahrer

Kursnummer ↴	Was trifft bezüglich Ihres Könnens zu?
Anfänger	<input type="checkbox"/> Keinerlei Erfahrung mit dem Ski
Anfänger mit Vorkenntnisse	<input type="checkbox"/> Ich kann Gleiten, Drehen, Stoppen der flach gestellten Ski <input type="checkbox"/> Ich kann Bogentreten, Pflugbogen <input type="checkbox"/> Kontrolliertes Fahren auf blauen Pisten ist möglich
Fortgeschrittener	<input type="checkbox"/> Ich fahre mit mäßigem Tempo auf roten Pisten. <input type="checkbox"/> Auf gut präparierten Pisten kann ich rhythmisch Schwingen. <input type="checkbox"/> Beim Steuern auf eisigem Schnee rutsche bzw. drifte ich ab. <input type="checkbox"/> Ich kann mit paralleler Skistellung fahren. <input type="checkbox"/> Ich fahre nur gelegentlich in Stemmstellung.
Allrounder	<input type="checkbox"/> Ich fahre sicher und zügig auf allen roten Pisten. <input type="checkbox"/> Ich wage mich auch in unpräpariertes Gelände. <input type="checkbox"/> Ich kann in steilerem Gelände rhythmisch Kurzschwingen. <input type="checkbox"/> Ich springe über kleine Bodenwellen und Schanzen. <input type="checkbox"/> Fahren ohne Stöcke ist kein Problem für mich.
Könner	<input type="checkbox"/> Ich befahre schwarze Pisten zügig. <input type="checkbox"/> Ich fahre überwiegend schnell. <input type="checkbox"/> Ich kann Tiefschneefahren. <input type="checkbox"/> Ich kann geschnittene Schwünge fahren ohne abzurutschen. <input type="checkbox"/> Ich kann zügig durch Buckelpisten fahren.

b) Für Snowboarder

Kursnummer ↴	Was trifft bezüglich Ihres Könnens zu?
Anfänger	<input type="checkbox"/> Ich habe keinerlei Erfahrung mit dem Snowboard.
Anfänger mit Vorkenntnisse	<input type="checkbox"/> Ich kann Gleiten und Stoppen mit dem flach gestellten Board. <input type="checkbox"/> Ich kann back- und frontside Abrutschen. <input type="checkbox"/> Kontrolliertes Fahren auf blauen Pisten ist möglich.
Fortgeschrittener	<input type="checkbox"/> Ich fahre mit mäßigem Tempo auf roten Pisten. <input type="checkbox"/> Ich kann back- und frontside Schwünge aneinanderreihen. <input type="checkbox"/> Auf gut präparierten Pisten kann ich rhythmisch Schwingen. <input type="checkbox"/> Beim Steuern auf eisigem Schnee rutsche bzw. drifte ich ab.
Allrounder	<input type="checkbox"/> Ich fahre sicher und zügig auf allen roten Pisten. <input type="checkbox"/> Ich wage mich auch in unpräpariertes Gelände. <input type="checkbox"/> Ich kann in steilerem Gelände rhythmisch Schwingen. <input type="checkbox"/> Ich springe über kleine Bodenwellen und Schanzen.
Könner	<input type="checkbox"/> Ich befahre schwarze Pisten zügig. <input type="checkbox"/> Ich fahre überwiegend schnell. <input type="checkbox"/> Ich kann Tiefschneefahren. <input type="checkbox"/> Ich kann geschnittene Schwünge fahren ohne abzurutschen. <input type="checkbox"/> Ich kann zügig durch Buckelpisten fahren.