

	Skiën	Boarden
BEGINNER	<p>Niveau 1</p> <p>Nog nooit eerder geskied. Óf wel eens eerder geskied maar heeft moeite met het stoppen en maken van bochten.</p> <p>Doel: Leren over materiaal, veiligheid en FIS pisteregels. Gecontroleerd stoppen door middel van een Pflug en basis bochten in Pflug. Het gebruik van de (sleep)lift.</p>	<p>Niveau 1</p> <p>Nog nooit eerder op een snowboard gestaan.</p> <p>Doel: Leren over materiaal, veiligheid en FIS pisteregels. Basis houding en balans, mobiliteits oefeningen, basis bochten en het gebruik van de (sleep)lift.</p>
	<p>Niveau 2</p> <p>Kan stoppen door middel van een Pflug en basis bochten in Pflug.</p> <p>Doel: Meer vertrouwen krijgen in het gebruik van beginners liften en makkelijke blauwe pistes. Het aaneensluiten van bochten en met een ritme.</p>	<p>Niveau 2</p> <p>Kan rutschen met beide kanten van het board. Kan enkele bochten aaneengesloten boarden op een vlakke blauwe piste.</p> <p>Doel: Het opbouwen van vertrouwen door controle. Het boarden van blauwe pistes. Het verbeteren van de basishouding. Het veilig gebruiken van beginner sleep- en stoeltjesliften.</p>
LICHT GEVORDERD	<p>Niveau 3A & 3B</p> <p>3A: Kan bochten aaneengesloten skiën met een comfortabele snelheid. Heeft controle op alle blauwe pistes en het gebruik van stoeltjesliften.</p> <p>Doel: Het samenbrengen van de ski's van Pflug naar Parallel aan het einde van elke bocht. Meer vertrouwen in het gebruik van stoeltjesliften en het skiën van blauwe pistes.</p> <p>3B: Brengt de ski's in het midden van de Pflug bocht samen naar parallel. Skiet met vertrouwen op alle blauwe pistes en sommige makkelijke rode pistes.</p> <p>Doel: Rode pistes met vertrouwen skiën. Meeste bochten in parallel skiën.</p>	<p>Niveau 3</p> <p>Is comfortabel met het maken van gerutschte bochten aaneengesloten op gemakkelijke blauwe pistes. Varieert met grote van bochten.</p> <p>Doel: Het ontwikkelen van het vermogen en vertrouwen om te boarden op blauwe en soms rode pistes. Het controleren van de snelheid tijdens het boarden.</p>
	<p>Niveau 4</p> <p>Skiet comfortabel op blauwe en rode pistes. Brengt de ski's bij elkaar (parallel) in het begin van de bocht.</p> <p>Doel: Het maken van gecontroleerde en ronde parallel bochten met gebruik van de stok inzet. Het skiën van steile rode pistes met vertrouwen.</p>	<p>Niveau 4</p> <p>Het boarden van rode pistes in volledige controle, in balans tijdens beide bochten.</p> <p>Doel: Het gebruik van bochten in verschillende vormen en maten. Het maken van basis carve bochten. <i>Freestyle: Introductie tot springen, de 'ollie' en het boarden op rode piste. Met vertrouwen boarden van het beginner terrein park.</i></p>
	<p>Niveau 5</p> <p>Kan gecontroleerde parallel bochten maken op steile rode pistes. Gebruikt de stokinzet.</p> <p>Doel: Het maken van dynamisch gearvde korte en lange bochten met stokinzet. Het skiën van kleine buckels en vertrouwen in het skiën van de zwarte piste.</p>	<p>Niveau 5</p> <p>Maakt gearvde bochten. Board op moeilijke rode pistes en makkelijke zwarte pistes. De bewegingen van de boarder zijn efficiënter. <i>Freestyle: Rijdt switch op blauwe en rode pistes, comfortabel bij het landen van basis sprongen en 'ollies'. Met vertrouwen boarden van het beginner terrein park.</i></p> <p>Doel: Het verbeteren van de carve bochten op rode en zwarte pistes. Het maken van korte, medium en lange bochten. Het boarden op ongeprepareerde pistes inclusief lichte buckels. <i>Freestyle: Het ontwikkelen van de vaardigheden op rode en makkelijker zwart terrein, inclusief 'jumps', 'spins', 'grabs' en 'rails'. Ontwikkelen van vaardigheden voor het efficiënt boarden van half-pipe.</i></p>
GEVORDERD	<p>Niveau 6</p> <p>Maakt dynamisch gearvde bochten op zwarte pistes. Kan skiën op kleine buckels en ongeprepareerde pistes.</p> <p>Doel: Het skiën met een verfijndere techniek en vorm op verschillende soorten terrein en in verschillende condities. Meer dynamisch skiën met minder krachtinspanning.</p>	<p>Niveau 6</p> <p>Board met vertrouwen op alle soorten terrein en in alle condities. <i>Freestyle: Board met vertrouwen zwart terrein park inclusief sprongen en rails. Board de half-pipe met constante 'air' en landings controle.</i></p> <p>Doel: Het verfijnen van carve vaardigheden, precisie, snelheid, controle, veelzijdigheid inclusief sprongen en ongeprepareerde piste. <i>Freestyle: het verfijnen van de vaardigheden in moeilijk terreinpark en in de half-pipe. Het leren van het constant landen van de 'big ones' met precisie en 'gladheid'.</i></p>