



Kids & Teens

Wochenprogramm - weekly program

SONNTAG: Kennenlerntag

- ▶ Einteilung
- ▶ Kennenlernspiele & Aufwärmübungen
- ▶ Wiederholen Liftfahren & Basisübungen
- ▶ Einfahren - Gewöhnen ans Gerät
- ▶ Förderung der Gruppendynamik - Teamspirit

SUNDAY: Welcome Day

- ▶ group placement
- ▶ becoming acquainted with plays & exercises for warming up
- ▶ repeat riding the ski lift & basic exercises
- ▶ get used to the skis again
- ▶ support of the group-dynamic & team spirit

MONDAY: Abenteuerntag

- ▶ Übungsreihen zur Technikverbesserung mit modernen Unterrichtsmitteln und Lernhilfen
- ▶ Abenteuerreise durch die Skischaukel Dorfgastein/Großarlal

MONDAY: Adventure Day

- ▶ exercise series for technical improvement using modern teaching and training aids
- ▶ adventure trip through the ski resort Dorfgastein/Großarlal

DIENSTAG: Hits for Kids

- ▶ spezielles Technikprogramm mit Snow Sails, Reifen, Stabies, Seilen, Fun-Noodles, Hütchen, Kippstangen ... uvm.
- ▶ Unterricht in „Verhalten auf der Piste“, Pistenregeln, Erste-Hilfe-Maßnahmen und alpine Gefahren
- ▶ Grundlagen des Torlauftrainings: Slalom mit Stabies und Kurzkippen, Aufbau Riesentorlauf
- ▶ Grundlagen im Slopestyle- / Freestyle-Skiing und Freeriding

TUESDAY: Hits for Kids

- ▶ special technique-program with snow sails, stabies, short poles, ropes, fun noodles, markers ... and much more
- ▶ instruction in „right behavior on the ski run“, ski piste rules, first aid measures and alpine risks
- ▶ basics of pole run training: slaloms with stabies and short tipper-poles, giant slalom training
- ▶ basics of slopestyle / freestyle skiing and freeriding

MITTWOCH: Race - Freestyle - Freeride

- ▶ Übungen der Könnertstufe angepasst: Grundposition, alpines Fahrverhalten, Pendeln um die Mittelgange ...
- ▶ Slalomtraining: stangengebundenes Techniktraining
- ▶ Riesentorlauftraining auf der original Rennstrecke
- ▶ Vertiefung der Slopestyle- und Freeride-Technik

WEDNESDAY: Race - Freestyle - Freeride

- ▶ exercises adapted to the skills of the group: alpine basic position and right skiing position, balance ...
- ▶ slalom training with short and long tipper-poles
- ▶ giant slalom training on the original racing track
- ▶ learn more about the new slopestyle and freeride technique

DONNERSTAG: Kinderolympiade

- ▶ ab **10:30 Uhr Abschlussrennen** der Skischule Dorfgastein auf der Riesentorlauf-Strecke an der Mittelstation; das **Mini-Club Rennen** findet ab **13:30 Uhr** im Gasti-Schneepark statt;
- ▶ Skiunterricht mit individuellen Übungen & Techniktraining
- ▶ Tiefschnee- und Freeride-Unterricht, Buckelpistentraining, Slopestyle- und Freestyle-Skiing im Fun Park / Halfpipe
- ▶ ab: **15:30 Uhr große Siegerehrung** beim Skikindergarten

THURSDAY: Mini Olympics

- ▶ **10.30 am big ski school race** of the **Ski School Dorfgastein** on the racing track at the half way station; start for the **Mini-Club race** at **1.30 pm** at the Gasti-Snowpark;
- ▶ ski instruction with individual exercises & technical training
- ▶ deep snow and freeride instruction, bumpy slope training, slopestyle and freestyle skiing in the fun park / halfpipe
- ▶ **3.30 pm: big victory ceremony** next to the ski kindergarten

FREITAG: Skisafari

- ▶ große Skisafari in das Skigebiet Dorfgastein/Großarlal mit Mittagspause auf der Wenger-Alm oder Würstelbude
- ▶ für Gruppen 1, 2 und 3: Skisafari in das Skigebiet Schlossalm/Stubnerkogel (Bad Hofgastein) mit Mittagspause auf der Schlosshütte
- ▶ New-School Skiing: Jumps, Pistentricks und Slides im Snowpark Gastein

FRIDAY: Ski Safari

- ▶ big ski safari through the ski resort Dorfgastein/Großarlal with lunchbreak at the Wenger-Alm or Würstelbude
- ▶ groups 1, 2 and 3: ski safari through the ski resort Schlossalm/Stubnerkogel with lunchbreak at the Schlosshütte
- ▶ new-school skiing: jumps, trick and slides in the Snowpark Gastein