

Sichtungskurs Ski BOSV-RLZ-Regionen Version 2022

Prüfungsinhalte

Getestet werden total 6 der aufgelisteten 13 Fahrformen

- SL Ski - Dynamisches Kurzschnwingen in Buckeln
- RS Ski - Anfahrt Sprung mit 2 Kurven SG (1x Üben, wenn möglich)
- SL Ski - Couloir, Schnwingen im vorgegebenen Raum
- SL Ski - Schnwingen im Stangenwald, min. 1 Achsenwechsel
- RS Ski - Fahren im unpräpariertem Gelände
- SL Ski - Kurzschnwingung
- SL Ski - Kurzschnwingungsvariante Norweger und Fliegend umsteigen
- SL Ski - Switch
- SL Ski - Carvschnwingungsvariante
- SL Ski - Einbein Minikipp SL
- RS Ski - Bogentreten
- RS Ski - Einbein Riesen
- RS Ski - Parallelschnwingung gerutscht

Die Prüfungsdisziplinen werden am Sichtungskurs kommuniziert. Die Prüfungsdisziplinen werden nach der aktuellen Situation ausgewählt.

Bewertung:

Alle drei Prüfungsformen werden gleich gewichtet.

Es werden Noten von 1-6 vergeben (+- 0.5)

Sturz gibt eine Note Abzug (Sturz, weil Ski aufgegangen ist, 0.5 Note Abzug)

Notensumme dividiert durch die drei Prüfungsformen = Endnote

Prüfungsformen

SL Ski Dynamisches Kurzschnwingen in Buckeln

- Den Buckel angepasstes Schnwingen in Paralleler Skistellung
- Achse einhalten (keine Bananen)
- Schnwingauslösung durch Beugen-Drehen bei stabilem, talwärts gerichtetem Oberkörper
- Dynamisch-kontrollierte Fahrt in paralleler Skistellung
- So viel Ski-Schneekontakt wie möglich

RAIFFEISEN

LEKI

GARAVENTA

VISANA

Thöni

Massa Vecchia
albergo podere Massa Vecchia

helvetia

WERBEATELIER
BALSIGER

Berner Bergbahnen
Remontées Mécaniques Bernoises

3

SWISSLOS | Sportfonds
Kanton Bern

swiss olympic

Sprung mit RS Ski / Anfahrt Sprung mit 2 Kurven SG (1x Üben, wenn möglich)

- Positionen Anfahrt Sprung in den SG Kurven
- Vorbereitung Sprung
- Flugphase
- Landephase

Couloir, Schwingen im vorgegebenen Raum (SL Ski)

- Schwingen in paralleler Skistellung
- Optimale Ausnützung des vorgegebenen Raumes
- Couloir Breite ergibt den Schwungradradius (Schwungphasen!)
- Schwünge sind aneinandergereiht (keine Schrägfahrten)
- Geschwindigkeitskontrolle durch Ausschwingen
- Optimale Ausnützung der Gerätefunktion in Verhältnis von Kraft, Zeit und Raum (so viel schneiden wie möglich)
- Präzise, fließende Übergänge

SL im Minikipp Stangenwald

- Schwingen in paralleler Skistellung
- Dynamische, zentrale Position mit ruhigem Oberkörper
- Tempokontrolle
- Minimum ein Achsenwechsel
- SL Technik
- Taktische Linienwahl

Fahren im unpräpariertem Gelände (RS Ski)

- Aneinandergereihtes Schwingen in paralleler Skistellung
- Geschwindigkeitskontrolle
- Dynamik
- Schneewiderstand, Hangneigung und Geschwindigkeit ergeben die funktionelle Schwungauslösung und den funktionellen Schwungradradius
- (kein Kurzschwingen)
- Mind. ein Radiuswechsel

SL Ski Kurzschwung

- Möglich hoher Geschnitter Anteil
- Schwingen in paralleler Skistellung
- Dynamische, zentrale Position mit ruhigem Oberkörper
- Früher, aktiver Belastungs- und Kantenwechsel (Auslösung)
- Aktiver, progressiver und präziser Druckaufbau (Steuerphasen 1+2)
- Ständiger Ski-Schneekontakt mit dem Außen Ski
- Situativ mögl. geringer Anstellwinkel: Von min. gerutscht bis max. geschnitten
- Situationsangepasste Tempokontrolle (Schwünge ausfahren)

SL Ski Kurzschwungvariante Norweger und Fliegend umsteigen

Fliegend

- 1 Takt bzw. 2 Takt wahlweise möglich
- Fliegender Wechsel

Norweger

- Gesprungener Innenskischwung (möglichst hoch, mit Abheben des Innenskis)

SL Ski Switch

- Parallele Skistellung
- Ein Radiuswechsel
- Schwungphasen ersichtlich
- Hohe Ausführungsqualität (Steuerprinzip der Situation angepasst), Fahrtfluss und Natürlichkeit der Schwünge
- Tempokontrolle und Sicherheit
- Dynamik

SL Ski Carveschwungvariante

Bodycarve:

- Kurvenlage muss über eine vergrösserte Unterstüztungsfläche, durch andere Körperteile ersichtlich sein
- Parallele schmale Skistellung

Crawl:

- Geschnittene Kurzschwünge ohne Skistöcke
- Auslösung Cross-under
- Arme in Schwungrichtung schwingen

RS Ski Bogentreten

- Deutlicher nicht gerutschter, kurzer Belastungswechsel
- Richtungsänderung über Schrittanteil bei minimalem Fahranteil
- Koordination der beuge/streck Bewegungen
- Schrittrhythmus der Geschwindigkeit angepasst
- Dynamik
- Tempokontrolle

RS Ski Einbein Riesenslalom

- Qualität der Schwünge, gecarvt
- Stabilität Oberkörper/Arme
- Zentrale Position auf dem Ski/ Gleichgewicht

RS Ski Parallelschwung gerutscht

- Aneinandergereihtes Schwingen in paralleler Skistellung gerutscht
- Schwingen bei möglichst gleichbleibendem Raum
- Schwingen bei möglichst gleichbleibendem und kleinem Anstellwinkel über SPH1 & SPH