

Sichtungskurs Ski BOSV-RLZ-Regionen Version 2023

Prüfungsinhalte

Getestet werden total 6 der aufgelisteten 13 Fahrformen

- SL Ski - Dynamisches Kurzschwigen in Buckeln
- RS Ski- Anfahrt Sprung mit 2 Kurven SG (1x Üben, wenn möglich)
- SL Ski- Couloir, Schwigen im vorgegebenen Raum
- SL Ski- Schwigen im Stangenwald, min. 1 Achsenwechsel
- RS Ski- Fahren im unpräpariertem Gelände
- SL Ski- Kurzschwung
- SL Ski- Kurzschwungvariante Norweger, Fliegend umsteigen
- SL Ski- Switch
- SL Ski- Carvschwungvarianten
- SL Ski- Einbein Minikipp SL
- RS Ski- Bogentreten
- RS Ski- Einbein Riesenslalom
- RS Ski- Parallelschwung gerutscht in Couloir

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

Bewertung:

Alle sechs 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

RAIFFEISEN

LEKI

TimeTool
it's your time

Sunrise

GARAVENTA

visana

THOMAS
SWISS MADE TO FASCINATE

Massa Vecchia
albergo podere Massa Vecchia

helvetia

WERBEATELIER
BALSIGER

Berner Bergbahnen
Remontées Mécaniques Bernoises

SWISSLOS
Sportfonds
Kanton Bern

Prüfungsformen

SL Ski Dynamisches Kurzschwingen in Buckeln

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

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 Schwungradius (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
- Versatz 1-3m
- Vertikale Distanz 6-10m

Fahren im unpräpariertem Gelände (RS Ski)

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

SL Ski Kurzschwung

- Möglich hoher Geschnittener 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 Kurzschwungvarianten

Fliegend

- 1 Takt bzw. 2 Takt wahlweise möglich
- Fliegender Wechse
- Stockeinsatz!

Norweger

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

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 Carvswungvarianten

Bodycarve:

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

Crawl:

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

SL SKI Einbein Minikipp

- Möglichst viel geschnitten, Funktion vom Ski ausnützen
- Grundposition
- Oberkörper stabilität

RS Ski Einbein Riesenslalom

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

RS Ski Parallelschwung gerutscht im Couloir

- Aneinandergereihtes Schwingen in paralleler Skistellung gerutscht
- Schwingen bei möglichst gleichbleibendem und kleinem Anstellwinkel über SPH1 & SPH2
- Raum vorgegeben 15m Breite
- Optimale Ausnützung des vorgegebenen Raumes
- Couloir Breite ergibt den Schwungradius (Schwunghasen!)

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