

## Sichtungskurs Ski 11. April 2005

Ab Frühjahr 2005 führen alle Regionalverbände der Interregion Mitte diesen Sichtungskurs im Skibereich durch. Es werden folgende Testformen durchgeführt und bewertet:

### Geprüft wird:

- Technische Fertigkeiten
- Variation der Formen
- Kognitives Können (Taktik)

### Testformen:

1. Rhythmisches freies SL-orientiertes Kurzschiwingen mit Stockeinsatz.
2. Freies angepasstes Hangabschiwingen in unpräparierter Piste.
3. Fahren durch offene RS-Tore auf einem Ski.
4. Fahren durch offene RS-Tore, welche auf und zwischen Wellen-Mulden gesetzt sind.
5. Fahren über einen Sprung, welcher in ein Super-G Passage eingebaut ist.

### Kriterien:

#### 1) Kurzschiwingen mit Stockeinsatz.

Technik: Rhythmisches Kurzschiwingen in Slalom orientierten Radien(ca. 7-8m).

Präziser Stockeinsatz.

Kernbewegungen und Slalomspezifische Bewegungsausführung.

Bewertung: Nur **Techniknote** (Skala: 1-6, +- 0,5)

#### 2) Freies Hangabschiwingen in unpräparierter Piste.

Technik: Angepasstes fahren in unpräparierter Piste. (*verfahrener Tiefschnee, Buckelpiste, usw.*)

Dynamisches und Tempo angepasstes fahren,

variieren zwischen grösseren und kürzeren

Radien. Kernbewegungen.

Bewertung: Nur **Techniknote** (Skala: 1-6, +- 0,5)

#### 3) Fahren durch offene RS-Tore auf einem Ski.

Technik: Kontrolliertes fahren auf einem Ski zwischen RS-Toren.

Gleichgewicht halten, sauberes kontrolliertes führen vom Ski,

dynamische und zügige Fahrt durch die Tore.

Der freie Schuh darf den Schnee nicht berühren.

Bewertung: Nur **Techniknote** (Skala: 1-6, +- 0,5)

#### 4) Fahren durch RS-Tore zwischen Wellen-Mulden.

Technik: Dynamische, zügige Fahrt durch die Tore in den Wellen-Mulden.

Linie anpassen, Spezifische Bewegungen in den Toren und über die Wellen-Mulden.

Führen des Aussenski (rutschen - carven).

Bewertung: **Techniknote** (Skala: 1-6, +- 0,5) und **Zeitmessung**.

#### 5) Fahren über Sprung in Super-G.

Technik: Super-G angepasste und spezifische Fahrt durch die Tore (Position).

Anfahrt zum Sprung (Linie/Anfahrtsrichtung).

Flug- und Landephase (Kernbewegungen/Position).

Weiterfahrt nach dem Sprung (allfällige Linienkorrektur/Position/usw.)

Bewertung: **Techniknote Sprung** (Skala: 1-6, +- 0,5) und **Zeitmessung**.