

Arbeitspapier Technik/Vielseitigkeitsnote für die Saison 2013/2014

	Prüfung	Beschreibung	Bewertungskriterien
1.	Sprung über natürliche Welle oder gebautem Sprung.	Anfahrt zum Sprung in Hockeposition. Beim Sprung Bewegungsausführung gemäss Aufgabenstellung (vorspringen, abspringen, drücken). Stabile und kontrollierte Flugphase mit sicherer Landung und Weiterfahrt.	<ul style="list-style-type: none"> - Anfahrt: Angepasste Hocke Position - Springen: Öffnen der Hocke mit einer angepassten Vertikalbewegung und richtiges ausführen der Bewegungsaufgabe (vorspringen, abspringen, drücken) - Flugphase: Ruhige Stabile Körperposition. - Landung: Angepasste Vertikalbewegung für eine sichere und weiche Landung
2.	Off-Piste SL od. GS Ski	Freies Hangbefahren in unpräpariertem Schnee mit Variation der Radien. Skiwahl wird vor der Prüfung bekannt gegeben (keine Freerideskis)	<ul style="list-style-type: none"> - Funktionelle dem Gelände und Schnee angepasste Beuge/Streckbewegung (belasten-entlasten) - Zentrale Position mit stabilem Oberkörper (unnötige Bewegungen vermeiden) - Variation der Radien
3.	Einbeinskifahren mit SL od. GS Ski	Einbeinskifahren in RS Toren (Skiwahl wird vor der Prüfung bekannt gegeben)	<ul style="list-style-type: none"> - Geschnittene und der Kurssetzung angepasste Radien. - Sichere und ruhige Körperposition. - Kein Schneekontakt mit Skischuh.
4.	Riesenslalom ohne Stöcke	Fahren in RS Toren ohne Stöcke (10 bis 15 Tore)	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsausführung gemäss Swiss-Ski Technikleitbild 2013
5.	Buckelpiste	Buckelpiste fahren	<ul style="list-style-type: none"> - Den Buckeln angepasste Beuge/Streckbewegung - Ruhige Oberkörperposition mit Stockeinsatz - Dynamische und kontrollierte Fahrweise.

6.	Wellen - Mulden	Wellen - Mulden fahren, Geländewellen aktiv „nutzen“ um die Geschwindigkeit zu optimieren.	<ul style="list-style-type: none"> - Angepasste Wellen - Mulden durchfahren - Aktives und fließendes Beugen und Strecken - Richtiges Timing der Bewegungen mit den Hindernissen
7.	Parcour mit RS-Toren	Fahren mit RS-Skis in einem mit RS Toren gesteckten Parcour. Distanzen ca. zwischen 9 und 18 m und Rhythmus-Variation.	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsausführung gemäss Swiss-Ski Technikleitbild 2013 - Linienwahl/Taktik bei Rhythmuswechseln
8.	Fliegend Umsteigen	Kurzschwingen mit fliegendem umsteigen.	<ul style="list-style-type: none"> - Rhythmus, Tempokontrolle - Kantenwechsel muss fliegend ausgeführt werden. - Stockeinsatz
9.	Slalom	Offene Slalomtore in steilem Gelände (ca. 20 Tore)	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsausführung gemäss Swiss-Ski Technikleitbild 2013 - Aktive/Dynamische dem geländeangepasste Fahrweise - Sauberes Stangenräumen bei ruhigem Oberkörper
10.	Gleitkurven	Mit SG- oder Abfahrtskis in der Hockeposition Gleitkurven fahren	<ul style="list-style-type: none"> - Aerodynamische Position - Parallele Skiführung - Sauber geschnittene Radien
11.	Tor-Frei-Tor	RS oder SL Kurs wo Tore fehlen	<ul style="list-style-type: none"> - Rhythmus, Tempokontrolle - Linie anpassen
12.	Kurzschwingen in Minikipp	Kurzschwingen mit Stockeinsatz in Minikipp-Parcour	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsausführung gemäss Swiss-Ski Technikleitbild 2013 - Aktive/Dynamische dem geländeangepasste Fahrweise