

## Sichtungskurs Ski BOSV-RLZ 2014

### Prüfungsinhalte

Getestet werden total sechs Fahrformen

### Obligatorische Fahrformen

1. Klassischer Kurzschwung mit Achsenwechsel (SL Ski)
2. Fahren in unpräpariertem Gelände (RS Ski)
3. Couloir (SL Ski)

### Zusätzlich können folgende Fahrformen getestet werden

1. Kurzschwung, Kurzschwung Race
2. Parallelschwung gerutscht ins geschnittene
3. Kurzschwungvariante Norweger und Fliegend umsteigen
4. Dynamisches Kurzschwingen in Buckeln
5. Switch
6. Carveschwungvarianten Bodycarve und Crawl
7. Bogentreten
8. Einbein Riesen
9. Geländesprung über natürliche Welle oder Kickersprung
  - Abspringen oder Drücken → situationsangepasst
10. Geschnittene, geländeangepasste RS – Schwünge

### 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 6 Prüfungsformen = Endnote

**RAIFFEISEN**  
**LEKI**



**GSTAAD**  
MOUNTAIN RIDES



**SWISSLOS**  
Lotteriefonds  
Kanton Bern



## Kriterienkatalog – Obligatorische Fahrformen

### 1. Klassischer Kurzsprung mit Achsenwechsel (SL Ski)

- -Schwingen in paralleler Skistellung
- -Tempokontrolle und Rhythmus
- -Dynamische, zentrale Position mit ruhigem Oberkörper
- -Früher, aktiver Belastungs- und Kantenwechsel(Auslösung)
- -Aktiver, progressiver und präziser Druckaufbau (Steuerphasen 1+2)
- -Dynamik
- -Ständiger Ski-Schneekontakt mit dem Aussenski
- -Rhythmus und Fahrtfluss
- -Begleitender Stockeinsatz als Timing-Stütz- und Drehhilfe
- -Dynamischer Achsenwechsel mit längerem Schwung und Aussensk Belastung
- -Parallelität der Schwungachsen

### 2. Fahren in unpräpariertem Gelände (RS Ski)

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

### 3. Mit angepasstem Schwingen in paralleler Skistellung, einem vorgegebenem Couloir folgen

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

## Kriterienkatalog – weitere Prüfungsformen

### 1. Kurzschwung, Kurzschwung Race

Progression Kurzschwung – Kurzschwung „Race“

- -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 Aussenski
- -Situativ mögl. geringer Anstellwinkel: Von min. gerutscht bis max. geschnitten
- -Situationsangepasste Tempokontrolle (Schwünge ausfahren)
- -Rhythmus und Fahrtfluss
- -Begleitender Stockeinsatz als Timing-Stütz- und Drehhilfe
- -Einhalten der Schwungachse
- -Dynamik

### 2. Parallelschwung gerutscht ins geschnittene

- -Aneinandergereihtes Schwingen in paralleler Skistellung gerutscht
- -Aneinandergereihtes Schwingen in paralleler Skistellung geschnitten
- -Freie Wahl des Stockeinsatzes
- -Geschwindigkeitssteigerung vom gerutschten zum geschnittenen Schwingen bei möglichst gleich bleibendem Raum

### 3. Kurzschwungvariante Norweger und Fliegend umsteigen

Fliegend

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

Norweger

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

### 4. Dynamisches Kurzschwängen in Buckeln

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

## 5. Switch

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

## 6. Carveschwungvariante Bodycarve

Bodycarve:

- -Kurvenlage muss über eine vergrößerte Unterstützungsfläche, durch andere Körperteile ersichtlich sein, Auslösung über den Talski

Crawl:

- -Geschnittene Kurzschwünge Auslösung Cross-under

## 7. Bogentreten

- -Deutlicher nicht gerutschter, kurzer Belastungswechsel
- -Richtungsänderung über Schrittteil bei minimalem Fahranteil
- -Koordination
- -Schrittrhythmus der Geschwindigkeit angepasst
- -Dynamik
- -Tempokontrolle

## 8. Einbein Riesenslalom

- - Qualität der Schwünge, gecarvt
- - Stabilität Oberkörper/Arme
- - Zentrale Position auf dem Ski/ Gleichgewicht
- - Skischuh ist nicht im Schnee

## 9. Geländesprung über natürliche Welle oder Kickersprung

- - Phase vom Absprung/ Drücken
- - Flugphase, kompakt und stabil
- - Weiche und kontrollierte Landung

## 10. Geschnittene, geländeangepasste RS – Schwünge

- - möglichst viele Schwünge von A nach B geschnitten
- - dynamisch und geländeangepasst
- - Kernbewegungen gut sichtbar
- - Tempokontrolle