

**Anhang 4a Technische Beurteilung U16**

	<b>Prüfung</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Bewertungskriterien</b>
<b>1.</b>	<b>Sprung über natürliche Welle oder gebautem Sprung.</b>	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"> <li>- Anfahrt: Angepasste Hockeposition</li> <li>- Springen: Öffnen der Hocke mit einer angepassten Vertikalbewegung und richtiges ausführen der Bewegungsaufgabe (vorspringen, abspringen, drücken)</li> <li>- Flugphase: Ruhige, stabile Körperposition.</li> <li>- Landung: Angepasste Vertikalbewegung für eine sichere und weiche Landung</li> </ul>
<b>2.</b>	<b>Off-Piste SL od. GS Ski</b>	Freies Hangbefahren in unpräpariertem Schnee mit Variation der Radien. Skiwahl wird vor der Prüfung bekannt gegeben (keine Freerideskis)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Funktionelle dem Gelände und Schnee angepasste Beuge/Streckbewegung (Belasten-Entlasten)</li> <li>- Zentrale Position mit stabilem Oberkörper (unnötige Bewegungen vermeiden)</li> <li>- Variation der Radien</li> </ul>
<b>3.</b>	<b>Einbeinskifahren mit SL od. GS Ski</b>	Einbeinskifahren in RS Toren (Skiwahl wird vor der Prüfung bekannt gegeben)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geschnittene und der Kurssetzung angepasste Radien.</li> <li>- Sichere und ruhige Körperposition.</li> <li>- Kein Schneekontakt mit Skischuh.</li> </ul>
<b>4.</b>	<b>Riesenslalom ohne Stöcke</b>	Fahren in RS Toren ohne Stöcke (10 bis 15 Tore)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsausführung gemäss Swiss-Ski <b>Technikleitbild 2014</b></li> </ul>
<b>5.</b>	<b>Buckelpiste</b>	Buckelpiste fahren	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Den Buckeln angepasste Beuge/Streckbewegung</li> <li>- Ruhige Oberkörperposition mit Stockeinsatz</li> <li>- Dynamische und kontrollierte Fahrweise.</li> </ul>
<b>6.</b>	<b>Wellen - Mulden</b>	Wellen-Mulden fahren, Geländewellen aktiv „nutzen“ um die Geschwindigkeit zu optimieren.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Angepasste Wellen-Mulden durchfahren</li> <li>- Aktives und fließendes Beugen und Strecken</li> <li>- Richtiges Timing der Bewegungen mit den Hindernissen</li> </ul>
<b>7.</b>	<b>Parcour mit RS-Toren</b>	Fahren mit <b>RS-Skis</b> in einem mit RS Toren gesteckten Parcour. Distanzen ca. zwischen 9 und 18 m und Rhythmus-Variation.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsausführung gemäss Swiss-Ski <b>Technikleitbild 2014</b></li> <li>- Linienwahl/Taktik bei Rhythmuswechseln</li> </ul>
<b>8.</b>	<b>Fliegend Umsteigen</b>	Kurzschwingen mit fliegendem umsteigen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rhythmus, Tempokontrolle</li> <li>- Kantenwechsel muss fliegend ausgeführt werden.</li> <li>- Stockeinsatz</li> </ul>
<b>9.</b>	<b>Slalom</b>	Offene Slalomtore in steilem Gelände (ca. 20 Tore)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsausführung gemäss Swiss-Ski <b>Technikleitbild 2014</b></li> <li>- Aktive/dynamische dem Gelände angepasste Fahrweise</li> <li>- Sauberes Stangenräumen bei ruhigem Oberkörper</li> </ul>
<b>10.</b>	<b>Gleitkurven</b>	Mit SG- oder Abfahrtskis in der Hockeposition Gleitkurven fahren	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aerodynamische Position</li> <li>- Parallele Skiführung</li> <li>- Sauber geschnittene Radien</li> </ul>
<b>11.</b>	<b>Tor-Frei-Tor</b>	RS oder SL Kurs wo Tore fehlen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rhythmus, Tempokontrolle</li> <li>- Linie anpassen</li> </ul>
<b>12.</b>	<b>Kurzschwingen in Minikipp</b>	Kurzschwingen mit Stockeinsatz in Minikipp-Parcour	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsausführung gemäss Swiss-Ski <b>Technikleitbild 2014</b></li> <li>- Aktive/dynamische dem Gelände angepasste Fahrweise</li> </ul>