

## 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

### Prüfungsformen

### SL Ski Dynamisches Kurzschwingen in Buckeln

- Den Buckel angepasstes Schwingen in Paralleler Skistellung
- 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

### 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 Schwungauslösung 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