

Sichtungskurs Ski BOSV-RLZ-Regionen Version 2025

Prüfungsinhalte

Getestet werden maximal 5 der aufgelisteten 12 Fahrformen

- SL Ski Dynamisches Kurzschwingen in Buckeln
- RS Ski Anfahrt Sprung mit 2 Kurven SG (1 x üben, wenn möglich)
- SL Ski Couloir, Schwingen im vorgegebenen Raum
- SL Ski Slalom im Minikipp-Stangenwald, mindestens 1 Achsenwechsel
- RS Ski Fahren in unpräpariertem Gelände
- SL Ski Kurzschwung mit Stockeinsatz
- SL Ski Kurzschwungvarianten: Norweger, Fliegend umsteigen
- SL Ski Carvschwungvarianten: Body Carve, Crawl
- RS Ski Schlittschuhschritt und Bogentreten (Start) in 8ter Schlaufe
- SL Ski Einbein Minikipp-Slalom
- RS Ski Einbein Riesenslalom
- RS Ski Parallelschwung gerutscht in Couloir

Die Prüfungsdisziplinen werden am Sichtungskurs kommuniziert. Die Prüfungsdisziplinen werden nach der aktuellen Situation (Wetter, Schnee) ausgewählt.

Bewertung:

Alle gefahrenen 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 Anzahl gefahrener Prüfungsformen = Endnote

Für die Notengebung werden die Kriterien auf den nachfolgenden Seiten verwendet.

Prüfungsformen

Dynamisches Kurzschwingen in Buckeln (SL Ski)

- Den Buckeln 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 / Anfahrt Sprung mit 2 Kurven SG (1 x üben, wenn möglich) (RS Ski)

- 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

Slalom im Minikipp-Stangenwald (SL Ski)

- Schwingen in paralleler Skistellung
- Dynamische, zentrale Position mit ruhigem Oberkörper
- Tempokontrolle
- Minimum ein Achsenwechsel
- SL Technik
- Taktische Linienwahl
 - Kurssetzung:
 - Versatz 1-3 m
 - Vertikale Distanz 6-10 m

Fahren in 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)
- Mindestens ein Radiuswechsel

Kurzschwung mit Stockeinsatz (SL Ski)

- Möglich hoher geschnittener Anteil
- Schwingen in paralleler Skistellung
- Dynamische, zentrale Position mit ruhigem Oberkörper
- Stockeinsatz
- Situationsangepasste Tempokontrolle (Schwünge ausfahren)
- 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

Kurzschwungvarianten (SL Ski)

Fliegend (Aussenski auf Aussenski)

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

Norweger (Innenski)

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

Carvschwungvarianten (SL Ski)

Body Carve:

- Kurvenlage muss über eine vergrößerte Unterstützungsfläche, durch andere Körperteile ersichtlich sein
- Parallele schmale Skistellung

Crawl:

- Geschnittene Kurzschwünge ohne Skistöcke
- Auslösung Cross Under
- Arme in Schwungrichtung schwingen

Schlittschuhschritt und Bogentreten (Start) in 8ter Schlaufe (RS Ski)

- Dynamischer Start im Schlittschuhschritt
- Progressiver Übergang in Bogentreten für Richtungsänderung
- Koordination Stockstösse / Beinarbeit
- Kein Rutschanteil bei Schlittschuhschritt und Bogentreten
- Richtungsänderung getreten (nicht gerutscht oder gefahren)
- Dynamik und Koordination

Zwei RS Tore auf möglichst flachem Gelände 16 bis 20 Meter horizontal versetzt.
Start und Ziel markiert.

Einbein Minikipp-Slalom (SL Ski)

- Möglichst viel geschnitten, Funktion vom Ski ausnützen
- Grundposition
- Oberkörper Stabilität

Einbein Riesenslalom (RS Ski)

- Qualität der Schwünge, gecarvt
- Stabilität Oberkörper/Arme
- Zentrale Position auf dem Ski/ Gleichgewicht

Parallelschwung gerutscht im Couloir (RS Ski)

- 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 (Schwunghphasen!)