

Ausführungsbestimmungen Sichtungskurse RLZ SSM alpin

Ein grosses und vielseitiges Bewegungsrepertoire auf Skiern ist für junge Athleten die Basis für eine kontinuierliche Weiterentwicklung ihres Potenzials. Um dies bereits möglichst früh zu fördern, wurden untenstehende Disziplinen für die Sichtungskurse ausgewählt. Es wird empfohlen die nachfolgenden Fahrformen (Disziplinen) in den Skiclubs zu trainieren und so die Grundlage für eine möglichst erfolgreiche Teilnahme an den Sichtungskursen zu legen.

In Rahmen der Sichtungskurse des RLZ SSM alpin werden verschiedene skitechnische Fahrformen geprüft und benotet. Die Auswahl der einzelnen Disziplinen soll ein möglichst umfassendes Bild der skitechnischen Fähigkeiten der jungen Athleten vermitteln.

Grundlegende skitechnische Anforderungen an Athleten für die Teilnahme an einem Sichtungskurs:

- mit paralleler Skistellung, aktiv geschnittene Schwünge im mittelsteilen Gelände fahren können.
- durch Gleitschritte und aktivem Beugen/Strecken der Beine, im flachen Gelände gerade aus und in Kurven beschleunigen können (Bogentreten).
- durch dosiertes Kippen und Knicken Schwünge auf einem Bein fahren können
- kontrolliertes Fahren in unebenem Gelände, situatives Anpassen der Skitechnik ans Gelände
- Fahren von unterschiedlichen Schwungraden in definiertem Raum (Couloir)
- Springen über Schanzen oder Geländekanten (
- Fahren Rückwärts mit paralleler Skistellung (Switch)
- Vielseitiges Bewegungsrepertoire beim Skifahren

Die folgenden Fahrformen/Disziplinen können an einem Sichtungskurs geprüft werden:

1. Minikipp-Parcours vom mittelsteilen ins flache Gelände auslaufend
2. Schwingen auf einem Bein, 2-4 geschnittene Schwünge rechts, 2-4 geschnittene Schwünge links.
3. Parcours Schlittschuhschritt und Bogentreten in flachem Gelände
4. Off-Piste Schwünge **oder** Kurzschwung in Buckelpiste
5. Couloir mit unterschiedlichen Schwungraden
6. Sprung
7. Parallelschwung «Switch»
8. Hindernisparcours mit Stangen (Bsp. siehe SWISS-SKI Racing Bascis, Best Practice & SWISS-SKI Skills für Kinder)

Je nach situativen Gegebenheiten werden pro Sichtungskurs 4 der obengenannten Fahrformen ausgewählt und geprüft. Es können an den zwei Sichtungskursen unterschiedliche Formen geprüft werden. Die Auswahl der Fahrformen wird jeweils am Tag des Sichtungskurses bekanntgegeben.

Hauptsponsor

RAIFFEISEN

Sponsor



helvetia



Minikipp-Parcours vom mittelsteilen ins flache Gelände auslaufend

Situation:

Auslaufende Piste
Minikipp Parcours mit circa 20 Richtungsänderungen
Versatz variiert von circa 60% bis 10% je nach Gelände (60% bei 15m Tordistanz = Tore 9m seitlich versetzt)
Tordistanz variiert von circa 15 bis 7 Meter

Material:

Slalom Skis
OHNE Skistöcke

Kriterien:

Schwung möglichst geschnitten
Parallele Skistellung
Oberkörper stabil
Aktives Skifahren (Beugen / Strecken in den Kurven)
Konstanter Schneekontakt

Fahren auf einem Bein im gesteckten Raum

Situation:

Mittelsteile bis flache Piste
In gestecktem Raum, Parcours mit "Bäseli", Stubbies, usw.
Es werden beide Skis getragen und ein Ski wird angehoben (freier Ski)

Material:

Slalom Skis
OHNE Skistöcke

Kriterien:

Acht aneinandergereihte Schwünge auf einem Bein, 4 rechts anschl. 4 links oder umgekehrt
Dynamische und zügige Fahrt durch den Parcours
Stabiler Oberkörper, sichere und ruhige Körperposition
Kein Schneekontakt des "freien Skis", kein kurzes Berühren oder antippen des Schnees mit der Skispitze oder dem Skiende

Hauptsponsor

RAIFFEISEN

Sponsor



Parcours Schlittschuhschritt & Bogentreten in flachem Gelände

<p>Situation: Flaches Gelände Start und Ziel markiert Minikipp Parcours mit einem geraden Start, zwei Kreisel (links und rechts) und zwei Schwünge</p>
<p>Material: Slalom Ski Skistöcke</p>
<p>Wirkungsvolle und angepasste Gesamtkoordination der Stockstösse und der Beinarbeit</p> <p>Kriterien Schlittschuhschritt: Dynamischer Belastungswechsel mit anschliessender Gleitphase auf einem Ski Koordination der Armbewegungen mit dem Beinabstoss Dynamik und Beschleunigung</p> <p>Kriterien Bogentreten: Deutlicher nicht gerutschter Belastungswechsel Richtungsänderungen über divergentem Schritt An Geschwindigkeit und Schwungradradius angepasster Schrittrhythmus Dynamik und Beschleunigung</p>

Kurzschwünge in einer Buckelpiste

<p>Situation: Rhythmische (regelmässige) Buckelpiste mit einem Abstand von 3.5 bis 4.5 Meter zwischen den Buckeln Mittlere Hangneigung Circa 15 Buckel</p>
<p>Material: Slalom Ski Skistöcke</p>
<p>Kriterien: Den Buckel angepasstes Schwingen So viel Schneekontakt wie möglich Dynamische, kontrollierte Fahrt in paralleler Skistellung Stocheinsatz</p>

Hauptsponsor

RAIFFEISEN

Sponsor



helvetia



Schwünge Off-Piste

Situation:

Mittelsteiles Gelände mit Wellen
Start und Ziel definiert
Unpräparierter Schnee

Material:

Slalom Ski
Skistöcke

Kriterien:

Aneinandergereihtes Schwingen in paralleler Skistellung
Tempokontrolle
1 Radiuswechsel (Kurzschwung und RS Schwung)
Stocheinsatz
Fahrfluss

Couloir

Situation:

Mittelsteile bis flache Piste (Piste mit wechselnder Hangneigung)
3 bis 5 Couloirs (Korridore) in verschiedene Breiten.
Der Bewegungsraum wird mit Bäseli oder Bojen markiert, Start und Ziel markiert.

Material:

Slalom Ski
Skistöcke

Kriterien:

Optimale Ausnützung des vorgegebenen Raums (Couloir Breite ergibt Schwungradradius)
Schwingen in Paralleler Skistellung – möglichst geschnitten
Tempokontrolle durch Ausschwingen (ausfahren der Radien)
Präzise und fließende Übergänge zwischen den einzelnen Couloirs

Hauptsponsor

RAIFFEISEN

Sponsor



Sprung

<p>Situation: Kleiner, bis mittelgrosser (Small Line) Sprung im Park, Schanze mit «Flat Table» oder Geländesprung</p>
<p>Material: Slalom Ski Skistöcke</p>
<p>Kriterien: Vier Phasen eines Sprungs: 1. Vorbereitungsphase: Ski parallel, flach, gleichmässig belastet, zentrale Position, leicht gebeugte Knie 2. Absprungsphase: Je nach Sprung dosiertes oder aktives Strecken bzw. Beugen (nicht auf Kicker – nur bei Geländeübergang) der Beine 3. Flugphase: ruhige und kontrollierte Flugphase in zentraler Position (gestreckt oder gehockt) 4. Landephase: Abfedern über die ganze Skifläche durch beidbeiniges Beugen (zentrale Position)</p>

Parallelschwung Switch

<p>Situation: Flache, breite und gut präparierte Piste Anfahrt vorwärts, anschl. halbe Drehung (Halbe Drehung durch 180 Sprung, Nose Turn, Walzer, etc... möglich)</p>
<p>Material: Slalom Ski Skistöcke</p>
<p>Kriterien: - Parallele Skistellung - Schwungphasen ersichtlich - Ausführungsqualität: gerutscht oder geschnitten, der Situation angepasst - Tempokontrolle und Sicherheit - Fahrfluss und Dynamik</p>

Hauptsponsor

RAIFFEISEN

Sponsor



Hindernisparcours mit Stangen

Situation: Slalom Parcours mit Hindernissen
Material: Slalom Ski Skistöcke
Kriterien: <ul style="list-style-type: none">- Parallele Skistellung- Schwungphasen ersichtlich- Ausführungsqualität: gerutscht oder geschnitten, der nach Situation angepasst- Tempokontrolle und Sicherheit- Fahrfluss und Dynamik- Ausfälle führen zu einem Punktabzug

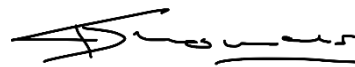
Pro Saison werden 2 Sichtungskurse wenn immer möglich im Anschluss an ein SSM-Punkterennen durchgeführt.

Schneesport Mittelland-Nordwestschweiz

Düdingen, 05.10.2021



René Lehmann
Bereichsleiter Alpin



Frederick Thomas
Cheftrainer JO

Hauptsponsor

RAIFFEISEN

Sponsor

