

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)
9. Stangenwald

Je nach situativen Gegebenheiten werden pro Sichtungskurs 3 der obengenannten Fahrformen ausgewählt und geprüft. An den beiden Sichtungskursen werden jeweils unterschiedliche Formen geprüft. Die Auswahl der Fahrformen wird am Tag des Sichtungskurses bekanntgegeben.

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

Parcours Schlittschuhschritt & Bogentreten in flachem Gelände

Situation:

Flaches Gelände
Start und Ziel markiert
Minikipp Parcours mit einem geraden Start, zwei Kreisel (links und rechts) und zwei Schwünge

Material:

Slalom Ski
Skistöcke

Wirkungsvolle und angepasste Gesamtkoordination der Stockstösse und der Beinarbeit

Kriterien Schlittschuhschritt:

Dynamischer Belastungswechsel mit anschliessender Gleitphase auf einem Ski
Koordination der Armbewegungen mit dem Beinabstoss
Dynamik und Beschleunigung

Kriterien Bogentreten:

Deutlicher nicht gerutschter Belastungswechsel
Richtungsänderungen über divergentem Schritt
An Geschwindigkeit und Schwungradradius angepasster Schrittrhythmus
Dynamik und Beschleunigung

Kurzschwünge in einer Buckelpiste

Situation:

Rhythmische (regelmässige) Buckelpiste mit einem Abstand von 3.5 bis 4.5 Meter zwischen den Buckeln
Mittlere Hangneigung
Circa 15 Buckel

Material:

Slalom Ski
Skistöcke

Kriterien:

Den Buckel angepasstes Schwingen
So viel Schneekontakt wie möglich
Dynamische, kontrollierte Fahrt in paralleler Skistellung
Stocheinsatz

Schwünge Off-Piste

<p>Situation: Mittelsteiles Gelände mit Wellen Start und Ziel definiert Unpräparierter Schnee</p>
<p>Material: Slalom Ski Skistöcke</p>
<p>Kriterien: Aneinandergereihtes Schwingen in paralleler Skistellung Tempokontrolle 1 Radiuswechsel (Kurzschwung und RS Schwung) Stocheinsatz Fahrfluss</p>

Couloir

<p>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.</p>
<p>Material: Slalom Ski OHNE Skistöcke</p>
<p>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</p>

Sprung

Situation:

Kleiner, bis mittelgrosser (Small Line) Sprung im Park, Schanze mit «Flat Table» oder Geländesprung

Material:

Slalom Ski
Skistöcke

Kriterien:

Vier Phasen eines Sprungs:

1. Vorbereitungsphase: Ski parallel, flach, gleichmässig belastet, zentrale Position, leicht gebeugte Knie
2. Absprunghase: 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)

Parallelschwung Switch

Situation:

Flache, breite und gut präparierte Piste
Anfahrt vorwärts, anschl. halbe Drehung (Halbe Drehung durch 180 Sprung, Nose Turn, Walzer, etc... möglich)

Material:

Slalom Ski
Skistöcke

Kriterien:

- Parallele Skistellung
- Schwungphasen ersichtlich
- Ausführungsqualität: gerutscht oder geschnitten, der Situation angepasst
- Tempokontrolle und Sicherheit
- Fahrfluss und Dynamik

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

Stangenwald

Situation: Stangenwald bestehend aus Minikipp. Mittelsteile bis flache Piste (Piste mit wechselnder Hangneigung). Freie Linienwahl, mindestens zwei Achsenwechsel durchführen.
Material: Slalom Ski Skistöcke
Kriterien: <ul style="list-style-type: none">- Schwingen in paralleler Skistellung- Dynamische, zentrale Position mit ruhigem Oberkörper- Tempokontrolle- Minimum zwei Achsenwechsel- Taktische Linienwahl

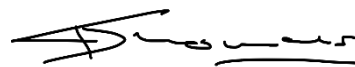
Pro Saison werden, wenn möglich 2 Sichtungskurse durchgeführt.

Schneesport Mittelland-Nordwestschweiz

Düdingen, 07.11.2023



René Lehmann
Bereichsleiter Alpin / Leiter RLZ SSM alpin



Frederick Thomas
Cheftrainer RLZ SSM alpin

Hauptsponsoren

RAIFFEISEN  Sunrise

Sponsoren

G.G. 
CARROSSERIE
SPRINGER

helvetia 

 GARAVENTA