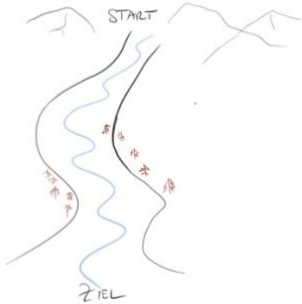
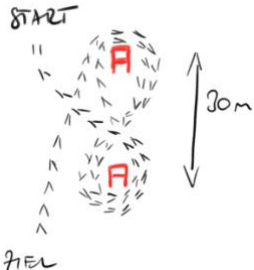



## Technik / Vielseitigkeitstest U16 für die Stärkeliste

Racing Basics/ Racing Essentials			
	Prüfung	Beschreibung	Bewertungskriterien
<b>RB 1: Dynamische Grundposition</b>			
1.	<p>“Off-Piste” mit Stöcken oder “freies Hangbefahren” ohne Stöcke SL oder GS-Ski</p>	<p>Freies Hangbefahren in unpräpariertem Schnee mit Variation der Radien Ski Wahl wird vor der Prüfung bekannt gegeben (keine Freeride – Ski)</p> 	<p>«Off-Piste»:</p> <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>- Klar ersichtlicher Radien Wechsel</li> <li>-Tempokontrolle</li> <li>- kein Kurzschwingen</li> </ul> <p>-----</p> <p>Freies Hangbefahren Piste ohne Stöcke:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stabiler Oberkörper (unnötige Bewegungen vermeiden)</li> <li>- möglichst viel geschnittener Anteil</li> <li>- Schwungphasen müssen ersichtlich sein</li> </ul>
<b>RB 2a: Kurve: Unabhängige Beuge- und Streckbewegung der Beine (Agieren)</b>			
2.	<p>Schlittschuhschritt und Bogentreten in Form einer 8 mit GS-Ski und Alpin Skistöcke</p>	<p>Zwei GS-Tore in einem Abstand von 30m auf flacher Piste In beide Richtungen jeweils zweimal eine 8 laufen mit GS-Ski</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stockstoss: ``eintakt, zweitakt``, Stocksetzen auf Höhe Bindungskopf, Stockeinsatz gerade (vertikal)</li> <li>- Schlittschuhschritt: aktiver Abstoss über Aussenbein, Gleitphase nach vorne, fließender Wechsel auf das andere Bein</li> <li>- Bogentreten: dynamische Pumpbewegung über unabhängige Beuge- und Streckbewegung der Beine.</li> </ul> <p>Die Kurve muss durchgetreten werden, – kein Fahren</p>
<b>RB 2b: Geländeangepasstes Skifahren durch Beuge und Streckbewegungen der Beine</b>			
3.	<p>Wellen – Muldenbahn mit vorgegeben Radien mit SL oder GS-Ski</p>	<p>Wellen - Mulden fahren, Geländewellen aktiv „nutzen“, um die Geschwindigkeit zu optimieren. (steigern)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Angepasste Technik in Wellen - Muldenbahn</li> <li>- Angepasste Beuge- Streckbewegung</li> <li>- Stabiler Oberkörper</li> <li>- Richtiges Timing der Bewegungen mit den Wellen</li> <li>-So viel Ski-Schneekontakt wie möglich</li> </ul>

MAIN PARTNER



PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

GOLD PARTNER

Audi

MEDIA PARTNER

SRG SSR




EQUIPMENT PARTNER

SUITPOL

DESCENTE

SCATTA

RB 3: Stabiler Oberkörper (Stabilisieren)			
4.	Slalom in GS – Toren mit Slalom Ski	20 – 25 GS-Tore mit einem Abstand von 13m – 14m Torabstand von Dreh Tor zu Dreh Tor. Gelände angepasste Kurssetzung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsausführung gemäss Swiss-Ski (Racing Basics und Essentials)</li> <li>- stabiler Oberkörper versus Flexibilität in den Beinen (unten wendig, oben stabil)</li> <li>- unnötige Bewegungen vermeiden</li> <li>- stabile Schulterachse</li> <li>- Kursangepasstes Skifahren, möglichst viel geschnittener Anteil</li> </ul>
RB 4: Hauptbelastung auf dem Aussenski (Steuern)			
5.	Einbein Skifahren mit GS-Ski	Ein Bein Skifahren in GS-Toren (Linkes- und rechtes Bein) Geländeangepasste Kurssetzung (22 +/- 5m) 10 Richtungsänderungen pro Bein	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Möglichst Geschnittene und der Kurssetzung angepasste Radien</li> <li>- Sichere und ruhige Körperposition.</li> <li>- Kein Schneekontakt mit Skischuh.</li> <li>- Über die Kernbewegung Kippen/Knicken fahren</li> </ul>
RB 5: Kontinuierlicher Belastungsaufbau durch Bewegungsfluss (Dynamisieren)			
6.	Couloir mit mind. Zwei Achsenwechsel mit SL-Ski	Couloir wird dem Gelände angepasst mit «Bäseli» oder Mini-Kipp ausgesteckt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Komplette Ausnützung des vorgegeben Raumes,</li> <li>geschnittene und raumangepasste Radien in paralleler Skistellung</li> <li>- Schwungphasen müssen ersichtlich sein</li> <li>-Tempokontrolle</li> <li>-Fließende Übergänge bei den Achsenwechsel</li> </ul>

RE 1: Alpiner Start «So effizient wie möglich»			
7.	Start Zeit mit GS-Ski	Startauslösung mit zwei bis drei Richtungsänderungen – Ziel 	- Startzeit
RE 2a: «Mutig hinters Tor fahren – Hoch raus» RE 2b: «Diagonale suchen»			
8.	Stangenwald mit SL-Ski in Mini-Kipp und Kippstangen	Drei Linien, äussere Linien mit Mini-Kipp, und innere mit Kippstangen. Die Linien nebeneinander im Abstand von 2-4m. Distanz 8-10m Total ca.20 Min-Kipp pro Linie 	- Mind. Zwei Achsenwechsel - Slalomtechnik - Taktische Linienwahl - Bewegungsausführung gemäss Swiss-Ski (Racing Basics )
9.	GS mit und ohne Tor	Ein Schwung vorgegeben, nächster frei usw. in GS-Toren. Mind. Ein Wechsel, damit beide Seiten gefahren werden müssen 	- Schulung von Raum, Zeit & Kraft - Taktik / Linienwahl - GS-Technik (Schwungphasen) - Tempokontrolle - Vorrausschauen/Antizipieren

MAIN PARTNER



PREMIUM PARTNER



GOLD PARTNER

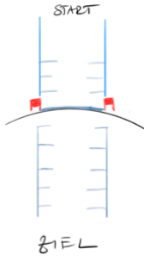


MEDIA PARTNER



EQUIPMENT PARTNER



10.	Technik / Taktik in den Disziplinen	Angepasste Linienwahl und entsprechende technische Umsetzung in den Disziplinen SL und GS an der Jugend Schweizermeisterschaft	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beurteilung durch Experten im Wettkampf</li> <li>- Taktischer Entscheid / Linienwahl (Racing Essentials)</li> <li>- Angepasste Bewegungsausführung gemäss Swiss- Ski (Racing Basics)</li> </ul>
<b>RE 3: Sprung und Gelände</b> <b>RE 4: Aerodynamische Position</b>			
11.	Sprung über natürliche Welle oder gebauten Sprung. Mit GS-Ski	<p>Anfahrt zum Sprung in Hocke Position. Beim Sprung Bewegungsausführung gemäss Aufgabenstellung (Vorspringen, Abspringen, Drücken). Stabile und kontrollierte Flugphase mit sicherer Landung und Weiterfahrt.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anfahrt: Angepasste Hocke Position</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>

MAIN PARTNER



PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

GOLD PARTNER



MEDIA PARTNER

SRG SSR

EQUIPMENT PARTNER



DESCENTE

SCATTA