

## Ausführungsbestimmungen Sichtungskurse SSM

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 SSM Sichtungskurse 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

<p><b>Situation:</b> 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</p>
<p><b>Material:</b> Slalom Skis <b>OHNE</b> Skistöcke</p>
<p><b>Kriterien:</b> Schwung möglichst geschnitten Parallele Skistellung Oberkörper stabil Aktives Skifahren (Beugen / Strecken in den Kurven) Konstanter Schneekontakt</p>

## Fahren auf einem Bein im gesteckten Raum

<p><b>Situation:</b> Mittelsteile bis flache Piste In gestecktem Raum, Parcours mit "Bäseli", Stubbies, usw. Es werden beide Skis getragen und ein Ski wird angehoben (freier Ski)</p>
<p><b>Material:</b> Slalom Skis <b>OHNE</b> Skistöcke</p>
<p><b>Kriterien:</b> 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</p>

Hauptsponsor



**RAIFFEISEN**

Sponsor



## Parcours Schlittschuhschritt & Bogentreten in flachem Gelände

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

## Kurzschwünge in einer Buckelpiste

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

Hauptsponsor



**RAIFFEISEN**

Sponsor




helvetia



## Schwünge Off-Piste

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

## Couloir

<p><b>Situation:</b> 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><b>Material:</b> Slalom Ski Skistöcke</p>
<p><b>Kriterien:</b> 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>

Hauptsponsor



**RAIFFEISEN**

Sponsor




helvetia



## Sprung

<p><b>Situation:</b> Kleiner, bis mittelgrosser (Small Line) Sprung im Park, Schanze mit «Flat Table» oder Geländesprung</p>
<p><b>Material:</b> Slalom Ski Skistöcke</p>
<p><b>Kriterien:</b> 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><b>Situation:</b> Flache, breite und gut präparierte Piste Anfahrt vorwärts, anschl. halbe Drehung (Halbe Drehung durch 180 Sprung, Nose Turn, Walzer, etc... möglich)</p>
<p><b>Material:</b> Slalom Ski Skistöcke</p>
<p><b>Kriterien:</b> - Parallele Skistellung - Schwungphasen ersichtlich - Ausführungsqualität: gerutscht oder geschnitten, der Situation angepasst - Tempokontrolle und Sicherheit - Fahrfluss und Dynamik</p>

Hauptsponsor



**RAIFFEISEN**

Sponsor



## Hindernisparcours mit Stangen

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

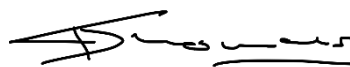
**Pro Saison werden 2 Sichtungskurse wenn immer möglich im Anschluss an ein SSM-Punkterennen durchgeführt.**

Schneesport Mittelland-Nordwestschweiz

Düdingen, 10.09.2020



René Lehmann  
Bereichsleiter Alpin



Frederick Thomas  
Cheftrainer JO

Hauptsponsor

**RAIFFEISEN**

Sponsor



**helvetia**

