

Grundkurs J&S Snowboard

Eintrittstest/Technikprüfung

15/09/09 SJ

Beschrieb:

Kriterien:

Carving
Gecarvte, ausgefahrene, gleichmässige und aneinandergereihte Schwünge im einfachen Gelände.

- Gecarvt 1 Pkt
- Schwungbild 1 Pkt
- Dynamik 1 Pkt

Ollie, Walzer

- 2 Walzer, je 360° gedreht, in der Traverse gefahren
- 2 Ollies in der Falllinie (Fullbase)

- Bewegungsfluss 1 Pkt
- Demonstrationswert 1 Pkt
- Olliebewegung 1 Pkt

Switch (Rückwärts)
4 - 6 ausgefahrene, gleichmässige und aneinandergereihte Schwünge im mittleren Gelände.

- Orientierung 1 Pkt
- Bewegungsfluss 1 Pkt
- Sicherheit 1 Pkt

Zur besseren Vorbereitung siehe auch Videoclips zu den einzelnen Disziplinen:

<http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/sportarten/snowboard/pruefungskriterien.html>

! Am Prüfungstag steht nur sehr wenig Zeit für persönliches Training zur Verfügung, das heisst Sie müssen sich im Voraus informieren und die Disziplinen üben !

