

Feb 2004

J&S Leiterkurs 1 Snowboard – Eintrittstest/Technikprüfung

Technik

Bewertungskriterien (je 4 Punkte)

Freeriden (Hangabschwingen) persönliche Fertigkeit

funktionelles, dynamisches befahren eines Hanges durch geländeangepasste Schwungformen und Freestyleelemente;

- Variation 2 pkt
- Dynamik und Bewegungsfluss 1 pkt
- funktionelle Anpassung an das Gelände 1 pkt

Streckvariante demonstrative Form

4-6 flüssig aneinandergereihte Streckschwünge; auslösen mit Strecken (hochgehen) und steuern mit Beugen (tiefgehen);

- deutliches Strecken/Beugen (Beine!) 2 pkt
- Timing (Strecken/Auslösen-Beugen/Steuern) 2 pkt

Fakiefahren koordinative Form

4-6 Schwünge fakie gefahren und rhythmisch aneinander gereiht; steuern (ausfahren) entweder durch rutschen oder gleiten;

- Sicherheit (Gleichgewicht) 2 pkt
- Steuerung (durch rutschen oder gleiten) 1 pkt
- Rhythmus 1 pkt