

Informationsblatt

Sportliche Aufnahmeprüfung für Ski Alpin 2024

Teilnehmer: **Nur Athletinnen & Athleten**, welche entweder

- die Schnuppertage 2023/24
oder
- die Aufnahmeprüfung bereits im letzten Jahr absolviert haben.

Programm: **Dienstag, 26.03.2024**

- Ankunft 8:00 Uhr
- Am Vormittag funktionale Bewegungsanalyse
- Am Nachmittag sportartübergreifende Athletikprüfung
- Möglichkeit einer Übernachtung in Davos

Mittwoch, 27.03.2024

- Skispezifische Aufnahmeprüfung am Jakobshorn oder Rinerhorn
- Abend Heimreise

Information: Detailliertes Programm folgt über das Aufgebot ca. 2 Wochen vor dem Prüfungstermin.

Prüfungsablauf

Funktionale Bewegungsanalysen & Sportartübergreifende Athletikprüfung - Dienstag

Neben einem Agility- sowie einem Kraftausdauerstest, welche erst am Prüfungstag bekannt gegeben werden, gibt es verschiedene Testschemata, die zu Hause geübt werden sollen. Bewertet werden die Qualität der Ausführung und die Fähigkeit, die gestellten Vorgaben exakt umzusetzen. Die spezifische Aufgabenstellung erfolgt dann vor Ort.

1) Funktionale Bewegungsanalyse mit Schwerpunkt Hamstring, Beinachse und Rumpfstabilität

- [Nordic Hamstring](#) (Testung am Nordboard)
- [Pistol Squat](#)
- [Overhead Squat](#)
- [Drop Jump](#) - Single leg landing
- [Deadbug Bridging](#)
- [Dynamic Planking](#)

Vorgabe und Ausführung: korrekte und saubere Durchführung der Übungen

Beurteilung: erfolgt durch Ruben Bemelmans (Physiotherapeut SSGD)

2) Bodenturnen inkl. Stützkraftübungen am Barren

Vorgabe und Ausführung: Rolle vorwärts – Sprungrolle – Handstandabrollen – 180 Grad Drehsprung – Rolle rückwärts – Radschlag links – Radschlag rechts – „Stutzen“ am Barren inkl. 3 Dips (Anfang – Mitte – Ende) – Absprung

Beurteilung: Neben der korrekten Übungsausführung und Übungsabfolge trägt die „*Körperspannung*“ einen wesentlichen Teil zur Bewertung bei.

[Link zum Video](#)

3) Hindernisparcours inkl. Jonglage mit 3 Bällen

Vorgabe und Ausführung: Die Aufgabe besteht darin, einen vorgegebenen Hindernisparcours jonglierend ohne Fehler zu bewältigen. Dabei müssen unterschiedlichste Hindernisse überwunden werden. Diese umfassen das Überqueren von Langbänken und Kästen, Treppensteigen, Slalomlauf, das Unterqueren von Hindernissen, etc...

Beurteilung: Der Hindernisparcours wird in Sektionen eingeteilt, jede erreichte Sektion ergibt eine bestimmte Anzahl an Punkten; bei fehlerfreier Absolvierung des gesamten Hindernisparcours zählt zusätzlich der Faktor Zeit.

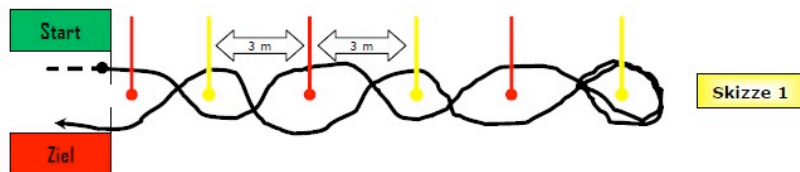
4) Gleichgewicht

a) Einradfahren

Vorgabe und Ausführung: Slalomfahren mit dem Einrad (Radgrösse 20" oder 24").

Die Athletin oder der Athlet bewältigt einen vorgegebenen Slalomkurs, wobei die letzte Torstange (Malstab) als Wendepunkt einmal komplett umrundet wird; 2 Versuche, der bessere wird zur Bewertung herangezogen.

Beurteilung: Durchfahren des Slaloms ohne Fehler (Sturz, Bodenberührung, Malstab umfahren) ergibt 12 Punkte; pro Fehler werden 2 Punkte abgezogen.



b) Slackline

Vorgabe und Ausführung: Begehung einer Slackline über eine Länge von ca.10 Meter; die zuerst vorwärts und dann rückwärts absolviert wird. Anschliessend vorwärts bis zur Mitte, Drehung um 90 Grad, sodass die Athletin bzw. der Athlet quer auf der Slackline balanciert. Es folgt eine Tiefkniebeuge, Drehung um 90 Grad zurück und Fortsetzung bis zum Ende; 2 Versuche.

Beurteilung:

- Übung 1 - Begehung vorwärts = **2 Punkte**
- Übung 2 - Begehung rückwärts = **3 Punkte**
- Übung 3 - Begehung vorwärts zur Mitte (1 Pkt.), Drehung um 90 Grad und sicherer Stand (1 Pkt.), Tiefkniebeuge (1 Pkt.), Drehung um 90 Grad und sicherer Stand (1 Pkt.) Finish (1 Pkt.) = **5 Punkte**

[Link zum Video](#)

Prüfungsablauf

Skispezifische Aufnahmeprüfung - Mittwoch

1) Rennspezifische Prüfung

- Slalom und Riesenslalom auf Zeit und Technik

2) Technikspezifische Prüfung

- Kurzsprungvarianten (Umsteiger, Norweger, Charleston, Schwedenschere, Ollie)
- Cross over – Cross under
- Einbeinskifahren
- Buckelpiste
- Geländefahrt
- Eventuell Elemente in der Wellen-Mulden-Bahn und Sprünge

Die präzisen Aufgabestellungen werden am Prüfungstag bekannt gegeben. Beurteilt werden die Umsetzung der Aufgaben sowie die Technik.

3) Fragebogen Sport

Im Anschluss der skispezifischen Aufnahmeprüfung erfolgt noch ein persönliches Gespräch. Dabei wird ein Fragenkatalog zu den sportlichen Zielsetzungen, der Persönlichkeitsstruktur sowie zur allgemeinen Einstellung zum Sport vorgelegt und beantwortet.

Auf unserer YouTube Seite (siehe QR Code) finden Sie alle unsere Videos zu der Aufnahmeprüfung.

Viel Erfolg!

