



Informationsblatt

Sportliche Aufnahmeprüfung Langlauf und Biathlon 2023

Teilnehmer*innen: Nur Athletinnen und Athleten, welche den Schnuppertag

ordnungsgemäß absolviert haben.

Wann: Die Aufnahmeprüfung findet am Dienstagnachmittag 26.03.2024 und

Mittwoch 27.03.2024 statt.

Ablauf: Dienstag (ab Mittag), 26.03.2024

Skispezifische Prüfung Klassisch

Mittwoch, 27.03.2024

Skispezifische Prüfung Skating Sportmotorische Prüfung

Informationen: Es besteht die Möglichkeit an der SSGD zu übernachten.

Der detaillierte Ablauf folgt einige Woche vor der Prüfung.

Zu den Prüfungen

Skispezifische Prüfung

Die konditionelle Prüfung ist ein Testrennen im Skating Stil.

Bei der Technikprüfung werden sämtliche Schrittarten in der Skating- und der Klassisch Technik geprüft. Dabei werden die technischen, konditionellen und mentalen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kandidatin und des Kandidaten evaluiert. Die präzisen Aufgabestellungen werden am Prüfungstag bekannt gegeben. Beurteilt werden die Umsetzung der Aufgaben sowie die Technik.

Sportmotorische Prüfung

Gewandtheitstest

Verschiedene anspruchsvolle Übungen werden erklärt und vorgezeigt. Bewertet werden die Ausführungsqualität und die Fähigkeit, die Vorgaben umzusetzen. Die Aufgaben werden vor

Übungen die zu Hause geübt werden müssen:

Bodenturnen

An der Prüfung werden die Bewegungsqualität und die Richtigkeit der Abfolge bewertet.

22 SSGD Aufnahmeprüfung 7 Bodenturnen - YouTube



Rola-Rola-Brett mit Tennisball durch das Rohr rollen

Brett (ca. 30 x 50 cm) mit Rolle (ca. Ø12cm, 50 cm Länge); 2 Versuche, bester zählt Ausführung: Der Athlet oder die Athletin steht in Balance auf dem Brett (Bild 1). Der Tennisball wird von vorne durchs Rohr geschoben (Bild 2). Am Rohrende muss der Ball gestoppt werden. Der Athlet oder die Athletin richtet sich mit dem Ball in der Hand vollständig auf (Bild 3). Anschließend wird der Tennisball von hinten durch das Rohr geschoben (Bild 4), vorne gestoppt und der Athlet oder die Athletin richtet sich wieder auf (Bild 5). Die Höchstnote kann erreicht werden, wenn der Ball je sechs Mal durch das Rohr gerollt wird.

Stiftung Sport-Gymnasium Davos (SSGD) – Grüenistrasse 1 – CH-7270 Davos Platz Tel. +41 (0)81 410 01 70 - info@sportgymnasium.ch

















Einrad fahren:

Slalomfahren mit dem Einrad Einrad (Radgrösse 20" oder 24")

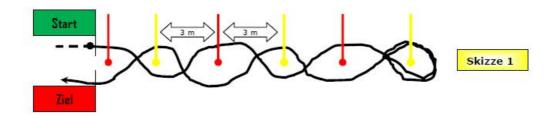
Ausführung:

6 Malstäbe auf einer Gerade im Abstand von 3 Metern; Hallenboden (Skizze 1)

Ausgangsposition: Der Athlet oder die Athletin ist hinter der Startlinie sitzend (fahrend) auf dem Einrad. Auf das Kommando "fertig los" startet er oder sie über die Startlinie. Jeder Malstab muss slalommäßig umfahren werden ohne diesen umzuwerfen. Der letzte Malstab muss einmal komplett umrundet werden. Anschließend durch

den Slalom Richtung Ziel fahren. Test: Zwei Versuche. Ziel ist es, ohne Fehler (Sturz oder Bodenberührung des Körpers) den

gesamten Parcours so schnell wie möglich zu durchfahren. Punkte: Anzahl umfahrener Malstäbe ergibt die Punktezahl (Total 12). Der bessere Versuch wird gewertet!



Physio-Check

Die Aufgaben werden vor Ort gestellt. Bewertet werden die Ausführungsqualität und die Mobilität.

Davos, November 2023 Janis Lindegger, Trainer Nordisch









