

Sportliche Aufnahmeprüfung Ski-Mountaineering 2025

- Teilnehmerinnen und Teilnehmer:** Athletinnen und Athleten, welche den Schnuppertag ordnungsgemäss absolviert haben.
- Wann:** Die Aufnahmeprüfung findet am **Mittwochnachmittag, den 26.03.25** statt.
- Ablauf:** **Mittwochnachmittag, 26.03.25**
ca. 13:30 Treffpunkt SSGD
Sportmotorische Prüfung
- Informationen:** Weitere Informationen, sowie das detaillierte Programm folgt über das Aufgebot ca. 2 Wochen vor dem Prüfungstermin.
- Verpflegung:** Auf Wunsch können Mahlzeiten an der SSGD eingenommen werden.
- Kontaktperson:** Janis Lindegger, janis.lindegger@sportgymnasium.ch oder das Sekretariat, info@sportgymnasium.ch oder unter 081 410 01 70
- Wichtig:** Bitte beachtet das Formular sportliches Aufnahmeverfahren bezüglich dem Schnuppertag und weiteren Informationen.
- Anhang:** Prüfungsablauf.
- Aufnahmeentscheid:** Der definitive Aufnahmeentscheid wird im Anschluss an die Aufnahmekommissionssitzung vom 1.4.2025 der Athletin oder dem Athleten bzw. den Erziehungsberechtigten schriftlich mitgeteilt.
- Rechtsmittel:** Die Selektionsentscheide sind definitiv.
Ein Wiedererwägungsverfahren kann nur bei einem offensichtlichen Verfahrensfehler eingereicht werden. Dieses ist schriftlich und begründet an den Rektor der SSGD einzureichen.

Prüfungsablauf

Sportmotorische Prüfung

- **Gewandtheitstest**

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

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 \(youtube.com\)](#)



- **Slackline**

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

[22 SSGD Aufnahmeprüfung 8 Slackline \(youtube.com\)](#)



- **Physio-Check**

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

Folgende Aufgaben sollen vorbereitet werden:

[Nordic Hamstring](#)

[Pistol Squat](#)

[Overhead Squat](#)

[Drop Jump \(single leg landing\)](#)

[Deadbug Bridging](#)

[Dynamic Planking](#)



Davos, August 2024