

Sportliche Aufnahmeprüfung Ski Alpin 2026

Teilnehmerinnen und Teilnehmer:	Athletinnen und Athleten, welche den Schnuppertag ordnungsgemäss absolviert haben.
Wann:	Die Aufnahmeprüfung findet am Mittwoch, den 25.03.2026 und am Donnerstag, den 26.03.26 statt.
Ablauf:	Mittwoch (Beginn - 07.45 Uhr), 25.03.26 Skispezifische Prüfung Individuelle Gespräche Donnerstag, 26.03.26 Funktionale Bewegungsanalyse Sportartübergreifende Athletikprüfung
Informationen:	Weitere Informationen, sowie das detaillierte Programm folgt über das Aufgebot ca. 2 Wochen vor dem Prüfungstermin.
Verpflegung und Unterkunft:	Unterkunft und Verpflegung wird angeboten. Die Anmeldung erfolgt über das Aufgebot.
Kontaktperson:	Verantwortlicher Damen Urs Imboden, urs.imboden@sportgymnasium.ch Verantwortlicher Herren Sandro Viletta, sandro.viletta@sportgymnasium.ch 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 31.3.2026 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

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.

Funktionale Bewegungsanalysen & Sportartübergreifende Athletikprüfung - Donnerstag

Neben einem Agility- sowie einem Kraftausdauer-test, 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 Hamstrings, Beinachse und Rumpfstabilität**
 - [Nordic Hamstring](#)
 - [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. 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 und ähnliches.

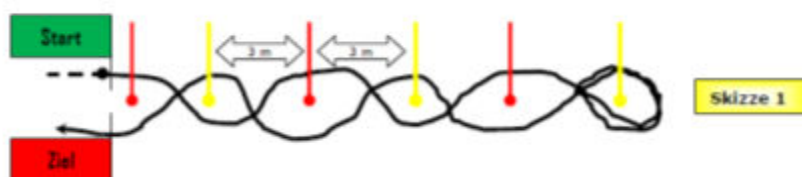
Beurteilung: Der Hindernisparcours wird in Sektionen eingeteilt, jede erreichte Sektion ergibt eine bestimmte Anzahl an Punkten; bei fehlerfreier Absolvierung des gesamten Hindernisparcours zählt zusätzlich der Faktor Zeit.

3. 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 werden muss; 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](#)

4. Bodenturnen inkl. Stützkraftübungen am Barren

Vorgabe und Ausführung: Rolle vorwärts – Sprungrolle – Handstandabrollen – 180 Grad Drehsprung – Rolle rückwärts – Radschlag links – Radschlag rechts – „Stützen“ 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](#)

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

Viel Erfolg!



Davos, August 25