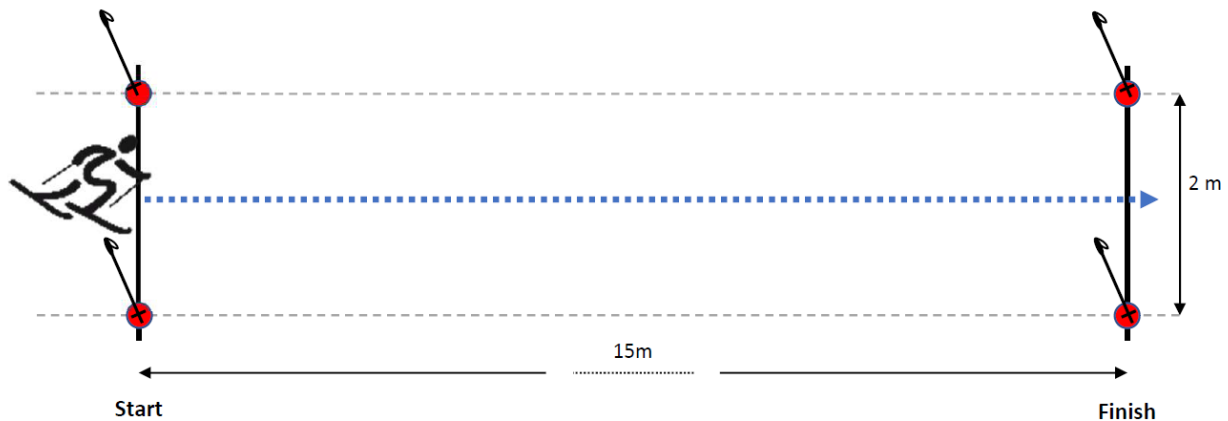


# Special Olympics Challenge

## Skill Alpine Skiing 1 – STRAIGHT & FLAT

### Beschreibung:

Fortbewegung im Schlittschuhschritt über eine Distanz von 15 m auf flachem Gelände.



### Ziel:

Trainieren von Reaktion und Technik des Schlittschuhschritts für die Fortbewegung auf flachem Gelände.

### Bewertung:

- Es wird die Zeit vom Start bis ins Ziel gemessen.
- Die Zeit wird gestoppt, wenn der erste Schuh die Ziellinie überquert.
- 2 Versuche durchführen. Es zählt die bessere Zeit.

**Regeln:**

- Start- und Ziellinie sind je 2 m lang.
- Die Ski müssen sich beim Start hinter der Startlinie befinden.
- Die Skifahrer können mit Stockeinsatz arbeiten.
- Der Coach gibt das Startzeichen und stoppt am Ende der Übung die Uhr.
- Während der Challenge muss immer die gleiche Technik angewendet werden.
- Für die gesamte Dauer der Challenge ist das gleiche Gelände zu benutzen.

**Material:**

Stoppuhr / Markierung Start- und Ziellinie / Messband

**Hinweise:**

- Das Gelände muss flach sein.
- Ist das Gelände nicht flach, muss die Strecke in Linie zum Hang gewählt werden und die Übung wird im Aufstieg durchgeführt.
- Die Übung wird idealerweise im Schlittschuhschritt ausgeführt.  
Kann der Skifahrer die angegebene Technik nicht anwenden, darf er die Übung durch Anschub mit Stockeinsatz ausführen.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen zu dieser Skill: [challenge@specialolympics.ch](mailto:challenge@specialolympics.ch)