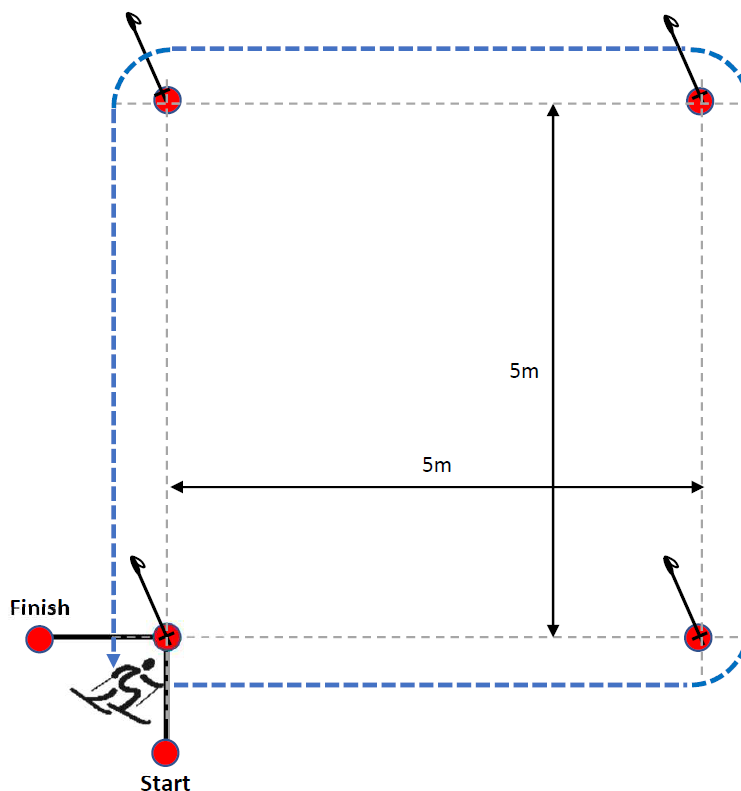


# Special Olympics Challenge

## Skill Alpine Skiing 2 – A SQUARE ON THE SNOW

### Beschreibung:

Fortbewegung im Schlittschuhschritt in einem Quadrat von 5 m Seitenlänge auf einem flachen oder leicht abfallenden Gelände.



### Ziel:

Trainieren der Schlittschuhtechnik und Orientierung im flachen Gelände.

### Bewertung:

- Es wird die Zeit vom Start bis ins Ziel gemessen.
- Die Zeit wird gestoppt, wenn der erste Schuh die Ziellinie überquert.
- Der Parcours wird in beiden Richtungen absolviert: im Gegenuhrzeigersinn (s. Abbildung) und im Uhrzeigersinn, mit jeweils umgekehrter Start- und Ziellinie.
- Es werden 2 Versuche in jeder Richtung durchgeführt. Für jede Richtung zählt die beste Zeit.
- Das Ergebnis ist die Summe der Bestzeit im Uhrzeigersinn und der Bestzeit im Gegenuhrzeigersinn in Sekunden (z. B. 34,82 Sekunden).

**Regeln:**

- Start- und Ziellinie sind je ca. 2 m lang.
- Die Ski müssen sich beim Start hinter der Startlinie befinden.
- Der Skifahrer kann 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.
- Stürzt der Skifahrer, kann er die Übung wiederholen.

**Material:**

Stoppuhr / Markierung von Quadrat und Start- und Ziellinie / Messband.

**Hinweise:**

- Das Gelände muss flach sein.
- Ist das Gelände nicht ganz flach, muss die Strecke so angelegt werden, dass sich der Schlussteil der Übung auf dem abfallenden Gelände befindet.  
In diesem Fall müssen Start- und Ziellinie der Übung nach unten rechts auf der Abbildung verlegt werden.
- Die Fortbewegungstechnik ist frei.

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