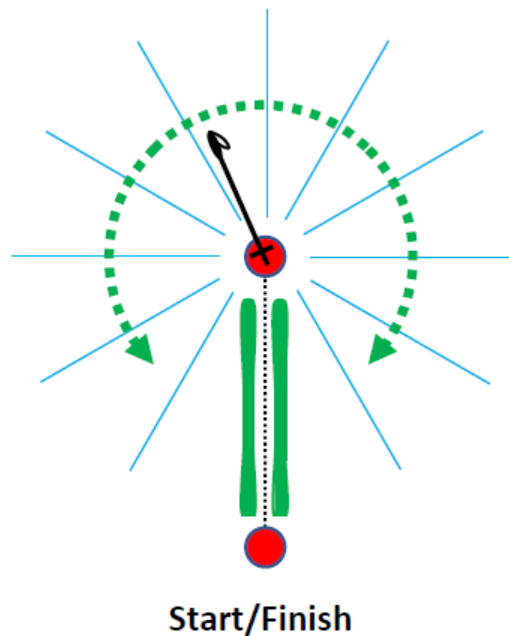


Special Olympics Challenge

Skill Alpine Skiing 3 – THE SUN

Beschreibung:

Um einen auf einem flachen Gelände aufgestellten Pfosten eine Sonne beschreiben.



Ziel:

Trainieren der Unabhängigkeit von Beinen, Gleichgewicht und Orientierung.

Bewertung:

- Gemessen wird die Zeit, die gebraucht wird, um den Pfosten einmal ganz zu umrunden.
- Die Zeit wird gestoppt, wenn der erste Ski die Start-/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 links und rechts der Startlinie befinden (s. Abbildung).
- Der Skifahrer kann während der Skill mit Stockeinsatz arbeiten.
- Der Skifahrer und die Skispitzen müssen immer zum Pfosten hin ausgerichtet sein.
- Der Coach gibt das Startzeichen und stoppt am Ende der Übung die Uhr.
- Nach jedem Durchgang gibt es eine kleine Pause (mind. 30 Sekunden).
- Für die gesamte Dauer der Challenge ist das gleiche Gelände zu benutzen.
- Stürzt der Skifahrer, kann er die Übung wiederholen.

Material:

Stoppuhr / Pfosten für die Markierung des Punktes, um den die Übung zu machen ist / Markierung der Start- und Ziellinie

Hinweise:

- Das Gelände muss flach sein.
Ein nicht flaches Gelände erschwert die Skill.
- Ski abwechselnd fortbewegen, indem zuerst die Skienden versetzt werden.
- Die Fortbewegungstechnik ist frei, die Skispitzen müssen sich aber immer in der Nähe des Pfostens befinden.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen zu dieser Skill: challenge@specialolympics.ch