

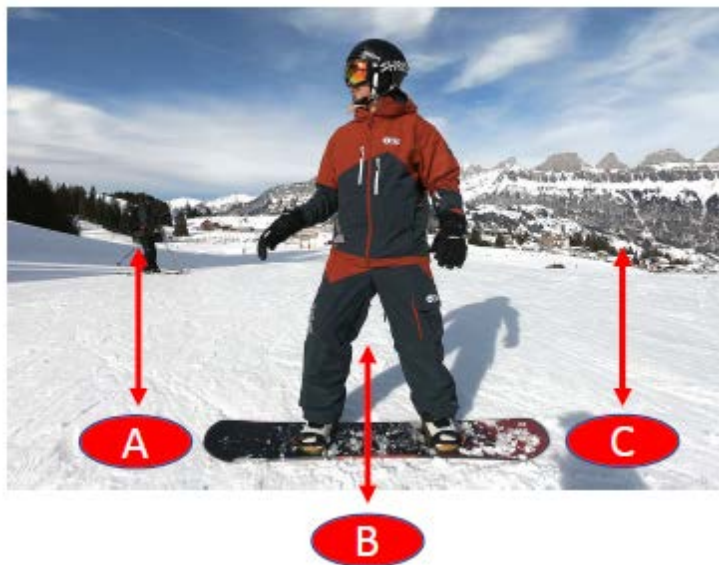


Special Olympics Challenge

Skill Snowboard 1 – TIP & TOE

Beschreibung der Skill:

Sich bücken und 6 x 3 Gegenstände aufheben, die seitlich und vor dem Brett liegen.



Der Snowboarder steht aufrecht auf einer flachen Piste. Im Schnee liegen 3 Gegenstände: 2 auf jeder Seite des Boards und 1 davor. Auf das Startzeichen des Coaches hin beugt sich der Snowboarder auf eine Seite, hebt Gegenstand A auf, richtet sich auf und lässt ihn wieder an den gleichen Ort fallen. Dann verfährt er gleich mit Gegenstand B vor ihm und danach mit Gegenstand C, der sich auf der anderen Seite des Boards befindet. Der Snowboarder wiederholt die Ausführung A-B-C ein zweites Mal. Insgesamt hebt er 6 Gegenstände auf.

Skill-Effekt

Mit dieser Skill werden das Gleichgewicht im Stillstand und die Mobilität trainiert.

Anleitung für die Resultaterfassung:

Die Zeit wird von Anfang bis Ende gemessen (6 Gegenstände).

Die Zeit wird gestoppt, wenn der sechste Gegenstand den Schnee berührt, nachdem ihn der Snowboarder fallengelassen hat.

Es werden zwei Versuche durchgeführt, der bessere Durchgang zählt.



Skill-Regeln

- Der Teilnehmer bewegt sich nicht und verharrt in seiner aufrechten Position.
- Der Teilnehmer darf nicht hinfallen.
- Der Athlet darf den Gegenstand nur mit einer Hand aufheben; mit welcher, kann er selbst entscheiden.
- Der Coach gibt das Startzeichen.
- Die Gegenstände müssen zweimal in der gleichen Reihenfolge aufgehoben werden (A-B-C oder C-B-A).
- Verliert der Snowboarder das Gleichgewicht und stürzt oder muss er sich mit einem Körperteil im Schnee aufstützen, muss er zuerst wieder aufstehen, bevor er die Übung fortsetzen kann. Die Zeit wird nicht angehalten.

Material

Stoppuhr und 3 kleine Gegenstände (z. B. Handschuhe oder Mützen). Keine Bälle, da diese wegrollen, wenn sie der Snowboarder fallenlässt.

Bemerkungen

- Es ist wichtig, dass sich der Athlet aufrichtet und das Gleichgewicht behält, bevor er den Gegenstand fallenlässt.
- Es ist auch wichtig, dass das Gelände eben ist, damit der Athlet flach auf dem Board stehen und das Gleichgewicht behalten kann (Fullbase).
- Während der ganzen Challenge das gleiche Gelände benutzen (Training-Divisioning-Wettkampf).

Gerne beantworten wir Ihre Fragen: challenge@specialolympics.ch