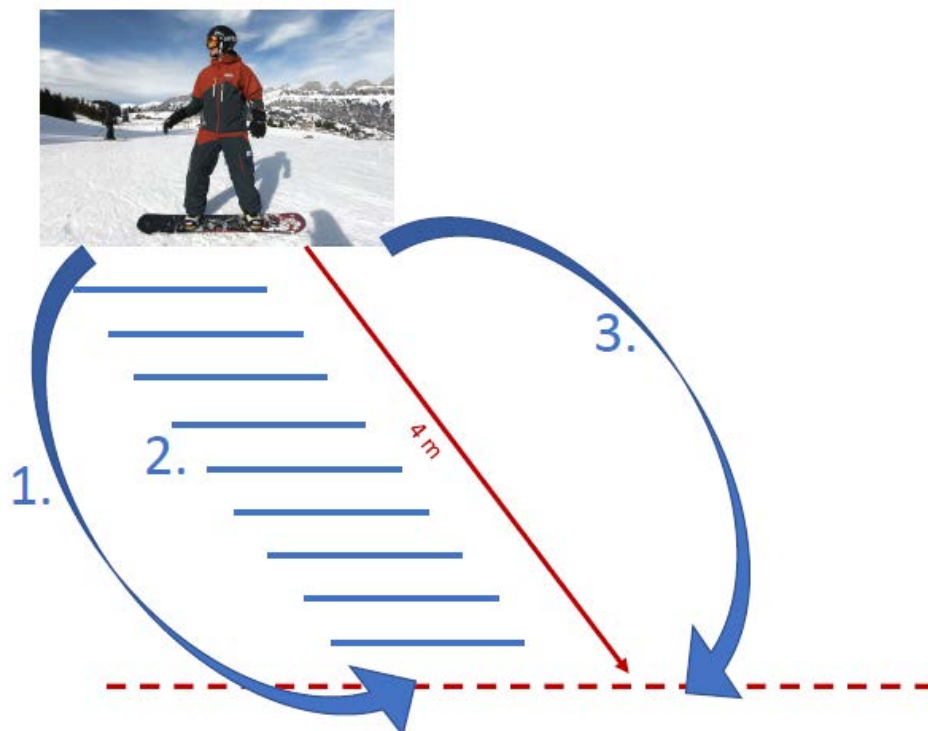


Special Olympics Challenge

Skill Snowboard 2 – ONE FOOT – FRONTSIDE & BACKSIDE

Beschreibung der Skill

Mit nur einem Fuss in der Bindung hinunterfahren, eine Kurve auf der Vorderkante fahren (1), aufsteigen (2) und mit einer Kurve auf der Hinterkante wieder hinunterfahren (3).



Der Snowboarder steht aufrecht auf einer Piste mit leichtem Gefälle. Der vordere Fuss ist in der Bindung fixiert. Der hintere Fuss ist frei und aus der Bindung. Auf das Startzeichen hin stellt der Snowboarder den hinteren Fuss auf das Board, startet in Fullbase, macht eine Kurve auf der Vorderkante und stoppt auf oder hinter der Linie, die sich 4 m vom Start entfernt befindet. Dann steigt er mithilfe des freien Fusses wieder an den Start zurück und bereitet sich auf die zweite Abfahrt vor. Nun macht er eine Kurve auf der Hinterkante, bevor er auf oder hinter der 4-m-Linie stoppt.

Skill-Effekt

Mit dieser Skill werden das Gleichgewicht, die Flexibilität und die Kurventechnik auf beiden Kanten trainiert.



Anleitung für die Resultaterfassung

Die Zeit wird ab Startzeichen bis zum vollständigen Stillstand nach der zweiten Kurve gemessen. Es werden 2 Versuche durchgeführt, der beste Durchgang zählt.

Skill-Regeln

- Der Teilnehmer steht in aufrechter Position.
- Der Teilnehmer muss 2 Kurven auf den beiden Snowboard-Kanten machen.
- Macht der Teilnehmer beide Kurven auf der gleichen Kante, erhält er eine Zeitstrafe von 6 Sekunden.
- Der Coach gibt das Startzeichen.
- Stoppt der Athlet vor der 4-m-Linie, ist der Versuch ungültig und muss wiederholt werden.

Material:

Stoppuhr und 4 Gegenstände, um die Start- und Ziellinie zu markieren.

Bemerkungen:

- Der Athlet muss gleiten, um eine Kurve zu machen. Eine Kurve an Ort ist nicht erlaubt.
- Es ist wichtig, dass das Gelände ebenmässig ist und keine Buckel hat.
- Während der ganzen Challenge das gleiche Gelände benutzen (Training-Divisioning-Wettkampf).

Gerne beantworten wir Ihre Fragen: challenge@specialolympics.ch