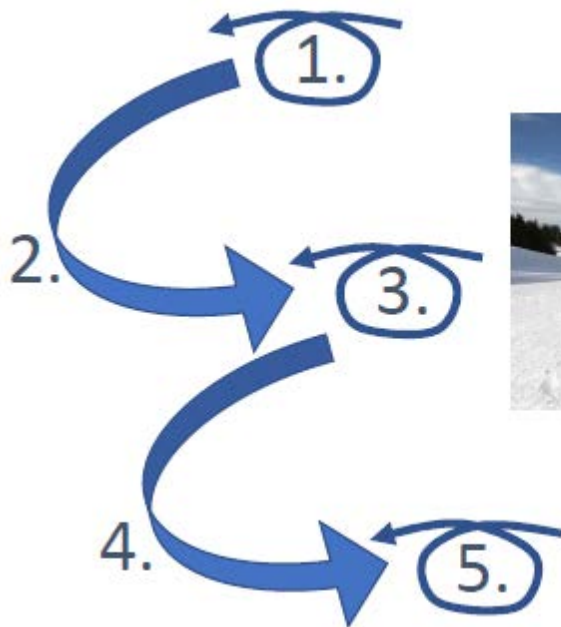


# Special Olympics Challenge

## Skill Snowboard 3 – STAND UP & TURN

### Beschreibung der Skill:

Der Snowboarder sitzt im Schnee, muss aufstehen und zwei Kurven auf der Hinterkante fahren. Nach jeder Kurve muss er sich wieder hinsetzen und die Übung wiederholen.



Sich aus dem Sitzen auf einer Piste mit leichtem Gefälle auf den Rücken legen, sich auf den Bauch drehen (1) und über die Vorderkante aufstehen. Dann losfahren und eine Kurve auf der Hinterkante machen (2), anhalten und sich wieder hinsetzen. Die Übung (3+4) ein zweites Mal wiederholen. Die Skill ist fertig, wenn sich der Snowboarder umdreht und zum dritten Mal aufsteht (5).

### Skill-Effekt:

Mit dieser Skill werden Gleichgewicht, Orientierung und Flexibilität beim Aufstehen trainiert.

### Anleitung für die Resultaterfassung:

Die Zeit wird ab Startzeichen bis zu dem Moment, in dem der Athlet zum dritten Mal aufsteht, gemessen.

Es werden 2 Versuche durchgeführt, der beste Durchgang zählt.

### Skill-Regeln:

#### Special Olympics Switzerland

[www.specialolympics.ch](http://www.specialolympics.ch) Email [info@specialolympics.ch](mailto:info@specialolympics.ch)

Created by the Joseph P. Kennedy Jr. Foundation. Authorized and accredited by Special Olympics, Inc for the benefit of persons with intellectual disabilities.



- Der Teilnehmer befindet sich in sitzender Position oder liegt auf dem Rücken.  
Während der gesamten Challenge ist die gleiche Ausgangsposition einzunehmen.
- Der Teilnehmer muss 2 Kurven auf der Hinterkante machen.
- Der Coach gibt das Startzeichen.

**Material:**

Stoppuhr

**Bemerkungen:**

- Der Athlet muss gleiten, um eine Kurve zu machen. Eine forcierte Rotation (Gegendrehen) 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](mailto:challenge@specialolympics.ch)