

# Grundsätzliches zur Bewertung

- Es können maximal 10 Punkte pro Station erreicht werden.
- Es bewerten pro Station 3 Trainer aus verschiedenen Regionen.
- die 3 Trainer einigen sich auf eine Punktzahl (neu).
- Pro Station wird somit nur eine Liste abgegeben.
- Ergebnisliste sollte 1 Stunde nach dem WK für die Kategorien fertig sein.
- Alle Teilnehmer S12 erhalten ein Geschenk (Tee ????)

# Abfahrt

Abfahrt – Schuss 50m – scharfe Kurve  
nach rechts oder links, im Anschluss  
einige Richtungsänderungen mit kleinen  
Toren



## Anhaltspunkt zur Vorbereitung im Training und für die Trainer zur Bewertung:

- |  |         |
|--|---------|
| - deutlich zu erkennender Geländeübergang in die Abfahrt                                   | 1 Punkt |
| - Abfahrtshocke Ellenbogen vor den Knien   | 1 Punkt |
| - Stöcke an der Hüfte vorbei nach hinten /nicht nach oben !                                | 1 Punkt |
| - Gewicht auf der Ferse  | 1 Punkt |
| - Richtungsänderung je nach Geschwindigkeit durch Bogentreten oder parallelstellen der Ski | 1 Punkt |
| - Körperposition mittig über dem Ski   | 1 Punkt |
| - Geschwindigkeit trotz Richtungsänderung hochhalten (Geländeabhängig!?)                   | 1 Punkt |
| - Anfahren der Tore von außen nach innen   | 1 Punkt |
| - Stockeinsatz ( ja oder nein/ effektiv oder nicht)  | 1 Punkt |
| - Gesamteindruck ( über die gesamte Technikstrecke )                                       | 1 Punkt |

# Abfahrtshocke Ellenbogen vor oder nahe am Knien aufstützen



Richtige Position



Richtige Position



Falsche Position

# Stöcke an der Hüfte vorbei nach hinten /nicht nach oben



Richtige Position



Richtige Position

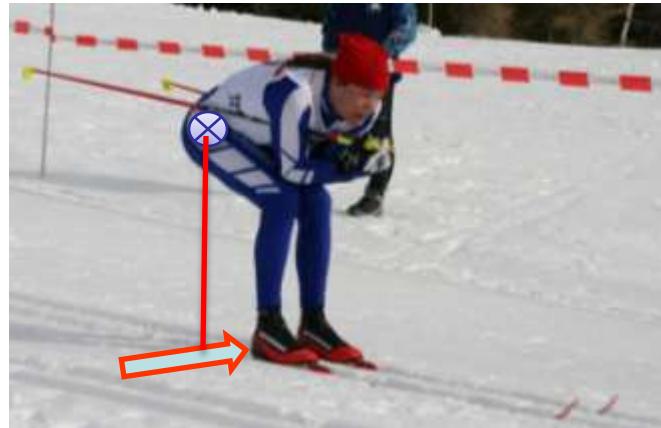


Falsche Position

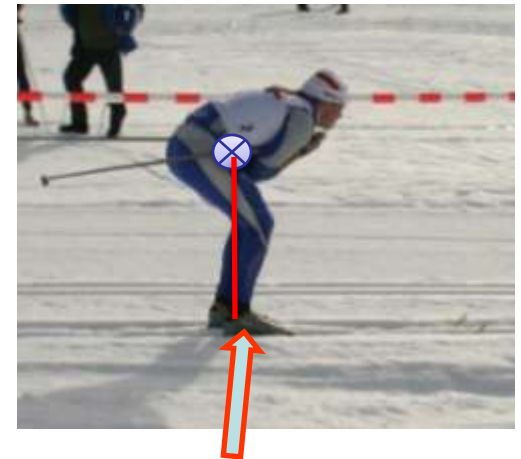
# Gewicht auf der Ferse



Richtige Position



Richtige Position



Falsche Position

# Richtungsänderung je nach Geschwindigkeit durch Bogentreten oder parallelstellen der Ski



## Körperposition mittig über dem Ski



Anfahren der Tore von außen nach innen  
Stocheinsatz ( ja oder nein/ effektiv oder nicht)



## Anhaltspunkt zur Vorbereitung im Training und für die Trainer zur Bewertung:

### -Gesamteindruck

Die Sportlerin, der Sportler hinterlässt einen hervorragenden Gesamteindruck

