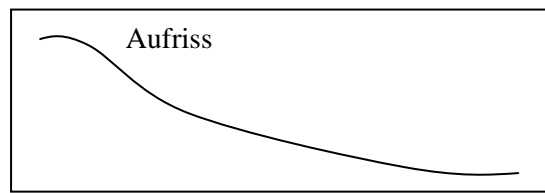


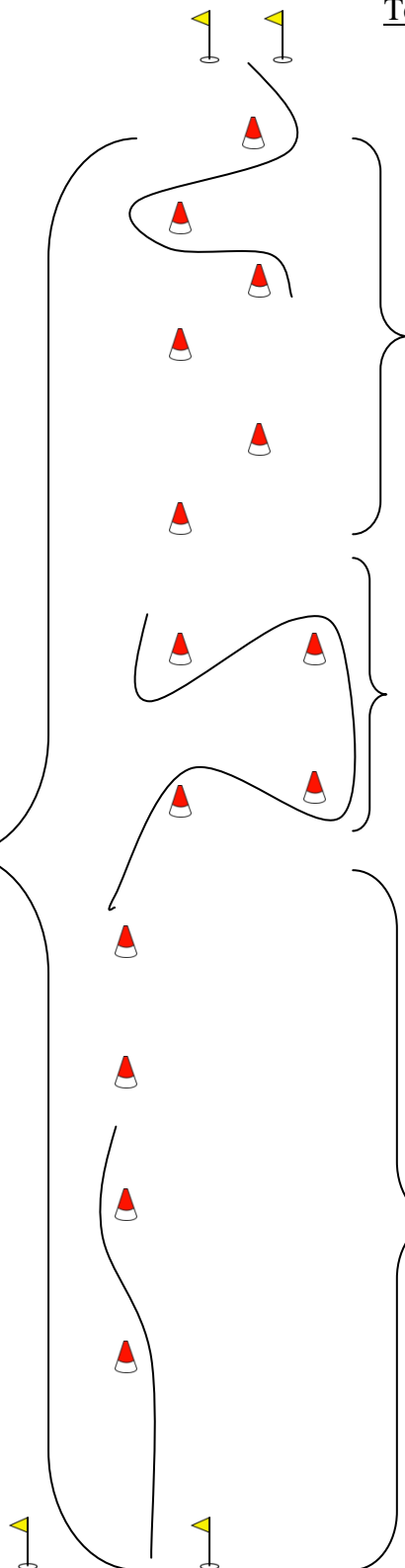
**Bedingungen: flacher Hang (blaue Piste) mit Geländeneigung „Vom Steilen ins Flache“**



Parkour:

Technische Anforderungen/Beurteilungskriterien:

Exemplarische und gestauchte Darstellung



A: Kurvenfahren mit ausgeprägtem Kurvenradius in „steilerem“ Gelände (größerer horizontaler Abstand der Hütchen)

B: Technikkontrolle (rhythmische Belastungssteuerung (Belastungswechsel (umkanten), Schwungsteuerung (aufkanten)), parallele Skiführung, Körperverlagerung, etc.

A: Schussfahren, Bremsschwung links/rechts, Schlittschuhschritt/ Treppensteigerschritt, Bogentreten

B: Bewegungskontrolle (Körperposition (Vorlage/Rücklage), geringe Rutschanteile, aktiver Kanteneinsatz, hohe Bewegungsdynamik, etc.

A: Kurvenfahren mit geringem Kurvenradius nah an der Falllinie mit höherem Tempo (vertikaler Abstand der Hütchen)

B: Tempokontrolle (flüssiger Bewegungsablauf, geringer Driftanteil, Schwungauslösung durch „Beinedrehen“/Kippen, Oberkörper zum Tal ausgerichtet, etc.)

## **Durchführung**

- 1) Aufbau ohne Erklärung möglichst nah an einer Liftmöglichkeit
- 2) Mitteilung der Aufgabe: Jedes Hütchen muss umfahren werden. Es gibt zwei Durchgänge. Beim ersten Mal wird die Technik, beim zweiten Mal die Zeit bewertet.
- 3) Partnerarbeit: Besichtigung, Austausch über Durchfahrtmöglichkeiten, 1-3 Übungsdurchgänge, Hütchen sollen nicht berührt werden und müssen wieder aufgestellt werden, falls sie umgefahren werden, zwischen 30-60 Minuten Zeit
- 4) 1. Durchgang ohne Zeitmessung mit Schwerpunkt auf der Bewertung der fertigungsorientierten Bewegungsausführung („schön“ fahren)
- 5) 2. Durchgang mit Zeitmessung mit Schwerpunkt auf der Bewertung der fähigkeitsorientierten Bewegungsausführung („schnell“ fahren)

## **Beurteilungskriterien über die technischen Aspekte hinaus**

Kooperation und Verständigung mit dem Partner, kriteriengeleitete Besichtigung, reflektierte Übung mit bewusster Anwendung von Technikelementen (s.o.), sinnvolle Durchfahrt mit begründeter Spurwahl