

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 38 (1981)

**Heft:** 11

**Artikel:** Skiakrobatik

**Autor:** Ettlín, Hans

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993844>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# AUS DER PRAXIS-FÜR DIE PRAXIS

## Skiakrobatik

Text: Hans Ettl

Zusammenstellung: Christoph Kolb

### Vom Saulus zum Paulus<sup>1</sup>

*Zugegeben, die ersten «Free-Styler» waren schon ein eigenartiges Volk. Ihr Tun lief vielfach sämtlichen technischen Gesetzmässigkeiten des Skisportes zuwider. Dem Nervenkitzel und einem zünftigen Preisgeld zuliebe wagte mancher von ihnen Sprünge, die teilweise mit fatalen gesundheitlichen Folgen endeten. Allerdings: Die Exponenten der Skiakrobatik verbesserten ihre Sportart vom Saulus zum Paulus. Sie ist heute eine allseits anerkannte Skidisziplin.*

Der «Unfug» mit dem Skisport begann in Amerika Ende der sechziger Jahre. Ausgeflippte Typen mit kurzen Ski und bunter Bekleidung suchten und fanden Fortbewegungsformen auf Ski, die sämtlichen technischen Gesetzmässigkeiten des Skisportes zuwider liefen. So mag es nicht erstaunen, dass diese Generation, «Free-Styler» genannt, rundherum ins Gespräch kam. Fernsehen, Radio und andere Medien befassten sich mit dieser Bewegung, einmal positiv, einmal negativ. Natürlich machte auch die Skiindustrie diese Publizität der «Free-Styler» sich zunutze, ja sogar Autofirmen, Zahnpasta-Hersteller, Getränke-Lieferanten und viele andere mehr produzierten ihre Werbespots mit den Akrobalen. Der «Dollar-Boom» lockte auch die europäischen «Skihippies» in die Vereinigten Staaten. Um der Szenerie doch einen sportlichen Charakter zu verleihen, wurden Konkurrenzen ausgeschrieben, die nach ersten, sehr einfachen Reglementen ausgetragen wurden. Damit der Werbeeffect möglichst hoch war, musste die Show attraktiv und nervenkitzelnd sein, was gar manchen Abenteurer zu Sprüngen, die teilweise mit fatalen gesundheitlichen Folgen endeten, verlockte. Die Entwicklung lief den technischen Erkenntnissen davon, der Sport wurde vielerorts ein gefährliches Unterfangen. Dies führte soweit, dass amerikanische Skistationen Sprungwettbewerbe verboten und die Akrobalen verbannten. Man musste sich also etwas einfallen lassen. Mit dem Ziel, sämtliche Wettkampftätigkeiten von Berufs- und Freizeit-Skiakrobalen in vernünftige Bahnen zu lenken, entstanden in der Folge feste Strukturen.

<sup>1</sup> Aus: «SKI», Habegger Verlag

Im Sommer 1974 kam es in *Einsiedeln* zur Gründung der *European Freestyle Skiers Association* (EFSA), mit der Schweiz, Deutschland, Österreich und Frankreich als erste europäische Nationalverbände. Unter dem Präsidium von Urs Nater, St. Moritz, nahm der Schweizerische Skiakrobatik-Verband (SSAV) die in Statuten umschriebenen Tätigkeiten auf. Unter anderem stellte sich der SSAV die Organisation und Durchführung von Wettkämpfen, die Verbreitung der Skiakrobatik in der Schweiz und die Schaffung von Reglementen als wichtigste Aufgaben. Die Athleten wurden bald einmal zu Trainingszusammenzügen aufgeboten, im Ballett und im Springen wurden Mindestanforderungen in Form von *Pflichtübungen* umschrieben.

Nun florierte die Skiakrobatik in Europa, so dass die besten Amerikaner und Kanadier nun hier ihre Finger nach Preisgeldern auszustrecken begannen. Man könnte diese Zeit als «Golden Camel Aera» bezeichnen. Allerdings stimmten nur die Kassen der allerbesten Akrobalen; Neulinge mussten sich mit einem kargen Brot begnügen. Als Auswirkung dessen stand die Nachwuchsförderung – und damit die Kontinuität der Sportart – in Frage. So entschloss man sich 1976 im SSAV zu einer Änderung: Nicht mehr nur einzelne Mitglieder, sondern Klubs sollten das Gefüge der Skiakrobatik in der Schweiz zusammenhalten. *Tschiertschen* war eine Art «Hochburg», dessen Beispiel zahlreiche Klubs aus allen Landesgegenden folgten. Auf europäischer Ebene wurde man allerdings die Probleme nicht los. Für die Breitenentwicklung wurde zuwenig getan und – je besser und sicherer die Skiakrobatik wurde, desto mehr schwand das Interesse der Sponsoren. Eine Tatsache, die man ganz bitter zu spüren bekam. So verfloss allmählich das Gold im Sand...

Geblieden war allerdings die Grundidee, die Skiakrobatik als eine begeisterungsfähige Übungsform des Skifahrens zu fördern. Dieses Leitbild half 1977 der Schweizerische Intervverband für Skilauf und 1978 der Schweizerische Skiverband mit der Aufnahme und Anerkennung des SSAV zu verwirklichen. Seit drei Jahren wird Skiakrobatik in den Schweizer Skischulen unterrichtet, seit zwei Jahren auch im Rahmen von «Jugend + Sport». Seit 1978 werden eigentliche Skiakrobatik-Lehrer ausgebildet und brevetiert. Ein bedeutender Schritt in die Richtung der Breitenentwicklung war die Eröffnung eines Skiakrobatik-Zentrums in Laax im letzten Jahr. Obgleich in dieser jungen Sportart noch allerhand zu verwirklichen verbleibt, darf vor allem ihren schweizerischen Exponenten attestiert werden, innert kurzer Zeit doch wesentliche und wertvolle Arbeit geleistet zu haben.

## Skiakrobatik ist Skifahren mit künstlerischem Gehalt!

So könnte man kurz und einfach diese Sportart definieren. Wettkampfmässig betrachtet, gliedert sich die Skiakrobatik in drei grundsätzlich verschiedene Disziplinen:

- das Ballettfahren
- das Springen
- das Hot-Dog-Fahren

Wenn in der Grundausbildung alle drei Disziplinen durchgegangen werden, so verteilen sich später vielfach die Interessen auf ein oder zwei Gebiete. Je nach Neigung oder Bedarf offenbart die Skiakrobatik Formen und Bewegungsabläufe, die einerseits zweckdienlich sein können, oder das unerschöpfliche Gebiet Skifahren bereichern helfen.

In den folgenden Zeilen möchten wir Ihnen die Skiakrobatik etwas näher bringen als eine Sportart, die trotz ihrer Jugend reichlich Geschichte gemacht hat, und es weiterhin sicher noch machen wird.

Das Ballettfahren ist eine tänzerische Disziplin mit gefahrenen und gesprungenen Figuren. Die ganze Übung wird mit Musikbegleitung getanzt, ähnlich wie das Bodenturnen der Kunstturnerinnen. Etwas genauer könnte man auch sagen, dass in einer Ballettübung Schwünge, Längsdrehungen, Sprünge, Pirouetten und Verbindungen sowie Überschläge enthalten sind. Dabei können diese Figuren alle auf einem oder beiden



Reuelschwung

Bild: R. Homberger

Ski, ja sogar mit gekreuzten Ski getanzt werden. Das Ballettfahren ermöglicht jedem, seine Gefühle und sein Temperament auszudrücken und kunstvolle Figuren in den Schnee zu zeichnen.

Das Springen ist eine rein akrobatische Disziplin. Über eine spezielle Schanzenanlage werden aufrechte Sprünge oder sogar Salti vorgeführt.

Aufrechtssprünge sind zum Beispiel eine Hocke, eine Grätsche, ein Strecksprung mit ganzer Drehung, genannt Helikopter, und viele andere mehr.

Die Salti wiederum gliedern sich in Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtssalti. Gehen wir in der Schwierigkeitsstufe noch höher, so folgen dann die Schraubensalti, Doppelsalti, ja sogar Doppel- und Dreifachsalti mit Schrauben.

Da das Saltospringen doch ein gewisses Risiko in sich birgt, muss jeder Wettkämpfer eine Qualifikation erreichen, bevor er damit in den Wettkampf steigen darf.



Mulekicksprung

Bild: R. Homberger

**Hot-Dog:** das ist ein amerikanisches Wort und heisst auf deutsch «heisser Hund». Hot-Dog ist die eigentliche skitechnische Disziplin in der Skiakrobatik. Es geht hier vor allem darum, dass eine steile Buckelpiste in hohem Tempo gemeistert werden kann. Es ist dabei notwendig, dass die Schwünge modern gedreht werden und trotzdem die Falllinie nicht allzusehr verlassen wird.

Während dieser schnellen Fahrt sollten mindestens zwei Aufrechtssprünge gezeigt werden, die das Programm zusätzlich erschweren. Seit dem letzten Winter wird die Disziplin Hot-Dog auch als Parallellauf ausgetragen. Hier kämpft dann Mann gegen Mann, was natürlich den Wettkampferlauf sehr spannend macht.



Schleuderschwung in der Buckelpiste

Bild: R. Homberger

## Das akrobatische Springen auf der Wasserschanze

Die Erfahrungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass der Skiakrobat ein intensives Ausgleichs- und Vorbereitungstraining absolvieren muss.

Nebst dem üblichen Konditionstraining, dem Geräteturnen, dem Tanz oder Trampolinspringen hat sich neuerdings eine Trainingsart durchgesetzt, die in ihrer Art sicher einmalig ist.

Die Wassersprungschanze ist die wirkungsvollste und gefahrloseste Trainingsanlage, um Sprünge in allen Schwierigkeitsgraden zu erlernen. Nationale und internationale Wettkämpfe dokumentieren die Eigenständigkeit dieser akrobatischen Disziplin.

Wassersprungschanzen sind äusserst kostspielige Anlagen, so dass heute erst zwei (in der

Schweiz) davon zur Verfügung stehen: In Laax das Skiakrobatikzentrum und in Engelberg das Skiaquarium, eine herrliche Klubanlage inmitten einer einmaligen alpinen Kulisse. Die Anlaufpisten sind mit Kunststoffbürsten versehen, die ein gutes Gleiten der Ski ermöglichen. Die Verschiedenart und Verstellbarkeit der Absprungtische ermöglichen Sprünge in allen Varianten. Die Springer sind mit einem Tauchanzug, mit Schwimmweste und Helm ausgerüstet. Alte Ski und Schuhe sind der Rest der Bekleidung. Beide Anlagen sind mit zusätzlichen Trainingsgeräten ausgerüstet, wie Trampolin oder Minitrampolin, um die Sprünge trocken vorbereiten zu können. Der folgende Bildbericht soll Ihnen einige Eindrücke vermitteln.



Nicht jeder Sprung verläuft programmgemäss, dafür schadlos  
Bild: H. Ettl



Ein J + S-Leiter setzt zum Salto vorwärts an  
Bild: H. Ettl



Bereit zum ersten Sprung auf der Startrampe  
Bild: H. Ettl



Die Akrobatikanlagen im Skiaquarium Engelberg

Bild: H. Ettl

### Das Material: Eine Frage der Sicherheit

Der richtigen Ausrüstung für die Skiakrobatik ist die allergrösste Aufmerksamkeit zu widmen. Im ganzen Skimarkt gibt es keinen Ski, der allen Ansprüchen genügt. Versuchen Sie nicht, einen Kompromiss-Ski zu kaufen, der von allen Qualitäten etwas besitzen sollte.

Die Skiakrobatik wird mit einem kurzen Ski betrieben (kürzere Hebel, kleinere Kräfte). In der Regel sind es Kompakt-Ski, die die Körpergrösse nicht überragen. Für das Ballettfahren empfiehlt sich je nach Körpergrösse eine Skilänge von 140 bis 160 Zentimetern.



Zweistandschwung-Ballett

Bild: R. Homberger



Aus: Hürlimann, SKIZOPHREN, München, 1974.

Achten Sie darauf, dass der Ski nicht zu schmal ist, und hinten eine Aufbiegung besitzt. Diese Aufbiegung ist nötig für alle Fahrformen rückwärts.

Eine nicht so wesentliche Rolle wie der Ski spielt der Skischuh. Der Akrobat achtet auf folgende Punkte:

- Genügende Beweglichkeit des Fussgelenkes im Schuh.
- Verstellbarer Neigungswinkel nach vorne und hinten.
- Leicht im Gewicht.
- Nicht zu hoher Schaft.

Die Sicherheitsbindung soll funktionstüchtig sein. Gute Ballettfahrer verwenden für die Ballettsprünge längere Stöcke. Wenn die Akrobaten meistens Kombianzüge tragen, dann in erster Linie aus gesundheitlichen und zweckmässigen Gründen. Es ist eine Tradition, dass die Bekleidung originell und bunt ist.



Gruppentanz auf Ski, fotografiert auf dem Tittisgipfel

Bild: H. Ettl

### 7 Sicherheitsregeln für den Skiakrobaten

- Beginne die Skiakro-Lektion erst nach einem ergebnissen Einturnen
- Kontrolliere Deine Skiausrüstung
- Fahre auf einer stark befahrenen Piste nicht Ballett, durch diese Fahrweise gefährdest Du Dich selbst am allermeisten
- Überschätze beim Hot-Dog-Fahren nicht Deine Qualitäten, zügeln Dein Temperament
- Baue Deine Sprungschancen immer ausserhalb der befahrenen Skipisten
- Springe nur das, was Du zum Beispiel auf dem Trampolin einwandfrei beherrschest
- Halte Dich an die allgemeinen Ski- und Pistenregeln



Stocküberschlag – schweres Element

Bild: R. Homberger



Aus: Hürlimann, SKIZOPHREN, München, 1974.

## Die Ausbildungsstufen in der Skiakrobatik heute

J+S LK 1 Skifahren	6 Tage
J+S Spezialkurs Skifahren E (Akro)	6 Tage
SSAV Klubtrainerkurs	3 Tage
SIVS-Vorkurs	2 Wochen
Brevetkurs	3 Wochen
Patentkurs Schweiz. Skiakrobatiklehrer SSAL	6 Tage
NKES Trainerlehrgang I+II	2 x 1 1/2 Jahre

Die Leiterausbildung in der Skiakrobatik ist sehr übersichtlich und klar strukturiert. Die Ausbildung ist teilweise mit jener des Schweiz. Skiverbandes identisch mit Ausnahme der Stufe Regionaltrainer und Verbandstrainer. Auf allen Ausbildungsstufen besteht die Möglichkeit zur Weiterbildung in Fortbildungskursen (FK).

### Spezielles über die J+S-Leiterausbildung Skiakrobatik

#### Zulassungsbedingungen

Der Kandidat muss J+S-Leiter 1 oder 2 oder 3 im Fach Skifahren sein. Bei Leitern 1 ist eine technische Qualifikationsnote von mindestens 3 oder 4 notwendig. Der Kandidat muss das Stoffprogramm 3 des SSAV beherrschen. Der Kandidat muss Kurzski haben (140 bis 170 cm).

Der Kandidat muss die Bereitschaft erbringen, nach der Ausbildung tätig zu sein.

#### Eintrittsprüfung:

Am ersten Kurstag wird eine Eintrittsprüfung durchgeführt mit folgendem Inhalt:

#### Hot-Dog

Fahren einer Buckelpiste mit rationellen Schwungauslösungen ohne Schrägfahrten zwischen den Schwüngen.

#### Ballett

10teilige Übung aus dem Stoffkatalog der Leistungsklasse 3 des Schweiz. Skiakrobatikverbandes SSAV.

#### Springen

2 Sprünge wählbar aus dem Stoffkatalog der Leistungsklasse 3 des SSAV.

## Die Ausbildungs- und Testprogramme

Die Skiakrobatik weist eine präzise Ausbildungsstruktur auf. So gibt es grundsätzlich drei Einstiegs- und drei Fortsetzungsprogramme. Diese Programme sind für Wettkämpfer verbindlich, für Breitensportler jedoch dienlich. Wie zum Beispiel im Geräte- und Kunstturnen, sind die einzelnen Zielstufen mit Leistungsklassen (LK) bezeichnet, wovon es sechs Klassen gibt.

In der Wettkampf-Skiakrobatik ist es so, dass der Testnachweis der entsprechenden Klasse erbracht werden muss, will man zum Start zugelassen werden. Diese Massnahme soll in erster Linie der Sicherheit und dem richtigen Leistungsniveau dienen.

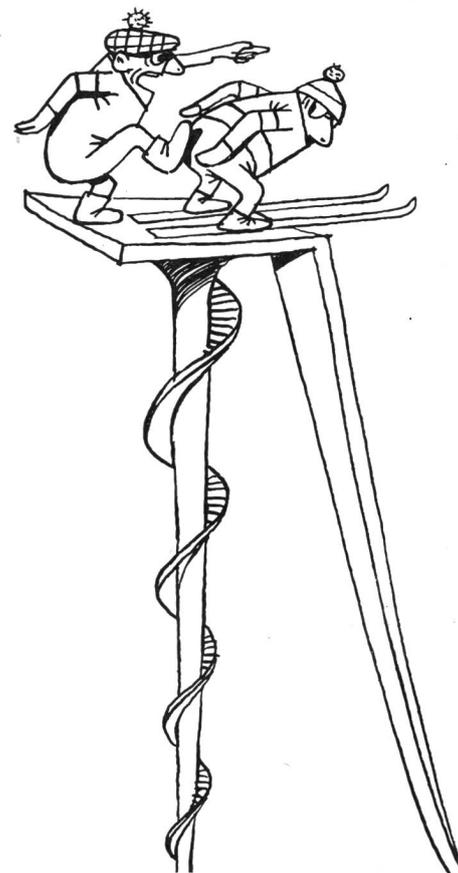
Die Tests in den Einstiegsprogrammen können die Jugend+Sport-Leiter Ski E, die Akrobatiklehrer und die Klubtrainer abnehmen. Die höheren Stufen hingegen dürfen nur noch von speziellen Testpersonen abgenommen werden. Wenn nun in den Einstiegsprogrammen die Elemente aus einem Stoffprogramm frei wählbar sind, so müssen ab LK 4 die Testübungen genau nach Beschrieb und Vorlage ausgeführt werden. Früher wurden diese Übungen Pflichtübungen genannt.

In den Einstiegsprogrammen LK 1 bis 3 werden alle drei Disziplinen erarbeitet, eine mögliche Spezialisierung ist erst ab LK 4 möglich. Obwohl der «kombinierte Athlet» der eigentliche Könner der Skiakrobatikszenerie ist, sind in-

ternationale Spitzenplätze nur noch von Spezialisten einer Disziplin möglich.

Immer häufiger werden akrobatische Formen im normalen Skiunterricht integriert und dies vorallem mit langen Ski. Solange es sich um einfache Geschicklichkeitsformen handelt, wäre hier nichts beizufügen. Auf keinen Fall aber sollten Formen aus den Fortsetzungsprogrammen gewählt werden, zumal das Skimaterial und die Grundlagen dazu nicht vorhanden sind.

Um die Qual der Wahl etwas zu erleichtern, seien in der Folge die Stoffprogramme 1 bis 3 abgedruckt.

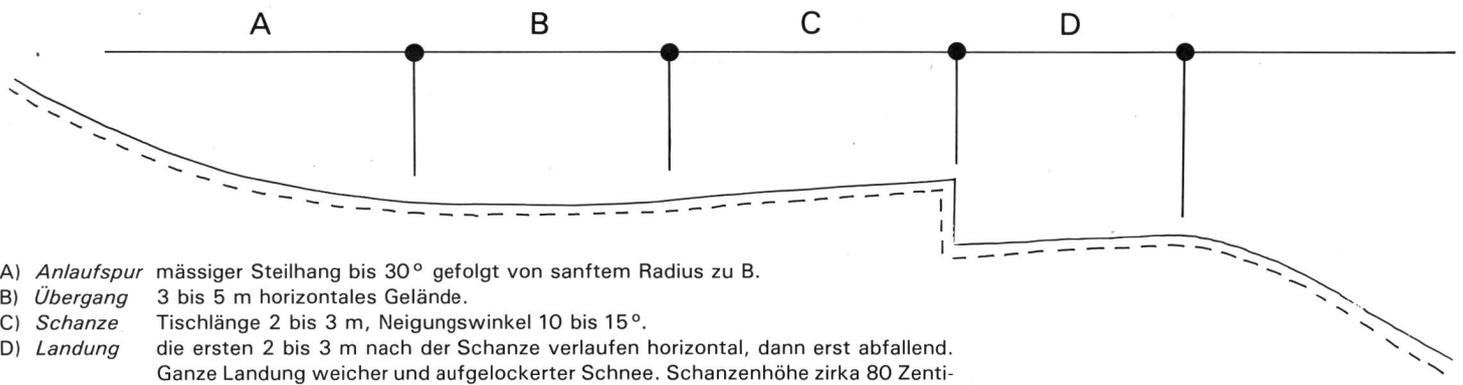


Aus: Hürlimann. SKIZOPHREN, München, 1974.

## Stoffprogramme

Leistungsklasse 1	Leistungsklasse 2	Leistungsklasse 3	Anmerkungen
<p><b>Ballett</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hampelmann 2mal</li> <li>- Schrägfahrt in Klammerstellung</li> <li>- <i>Aussenski</i>schwingung links und rechts</li> <li>- Bogentreten über die Falllinie</li> <li>- Parallelschwingung</li> <li>- Schrägfahrt auf Innenski und Pendelkreuzen vorne und hinten</li> <li>- Girlande</li> <li>- Vor- und Rückschwingung des Talski</li> <li>- Schrägfahrt in der kleinen Reuelstellung</li> <li>- <i>Pflugsprung</i></li> <li>- Pedalosprung</li> <li>- Scheibenwischer</li> </ul>	<p><b>Ballett</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Klammerschwingung</i></li> <li>- Javelinschwingung</li> <li>- ½ Walzer</li> <li>- Pflugschwingung rücklings</li> <li>- Kleiner Reuelschwingung bergwärts</li> <li>- Innenskischwingung bergwärts</li> <li>- Kurzschwingen</li> <li>- Fliegend Umsteigen links und rechts</li> <li>- <i>Walzer bergwärts ausgelöst</i></li> <li>- Seitgrätschsprung</li> <li>- Schwingen auf einem Ski (3mal)</li> <li>- Schrägfahrt rücklings in der kleinen Reuelstellung</li> </ul>	<p><b>Ballett</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Charleston 2mal links und rechts</li> <li>- Flamingoschwingung mindestens 3mal</li> <li>- <i>Reuelschwingung</i></li> <li>- Spitzkehre talwärts aus Fahrt rücklings</li> <li>- Bumerang bergwärts</li> <li>- Schrägfahrt im Zwiestand</li> <li>- Kreuzschritt vorne und Auskreuzen vorne</li> <li>- Kreuzschwingung vorne gekreuzt</li> <li>- ½ <i>Spitzenpirouette bergwärts</i></li> <li>- Stemmschwingung rücklings</li> <li>- <i>Umsteigwalzer (Aussen- auf Innenski)</i></li> <li>- Aussenskiwalzer</li> </ul>	<p>Die LK 1-Testübung hat 6, die LK 2 hat 8 und die LK 3 hat 10 Übungsteile aus dem Stoffprogramm zu enthalten. Die obligatorischen Teile sind kursiv gesetzt.</p>
<p><b>Sprünge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Strecksprung</li> <li>- Hocke</li> <li>- Seitgrätsche</li> </ul>	<p><b>Sprünge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pflugsprung</li> <li>- Pedalosprung</li> <li>- Kleiner Daffy</li> </ul>	<p><b>Sprünge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Daffy</li> <li>- Twister</li> <li>- Doppelhocke</li> </ul>	<p>Es sind pro LK zwei Sprünge auszuführen, frei wählbar aus dem Stoffprogramm.</p>
<p><b>Hot-Dog</b></p> <p><i>Parcours</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abschwingen eines mittelsteilen Hanges zirka 60 bis 100 m Länge, verlangt wird paralleles Schwingen mit Rhythmuswechsel.</li> <li>2. 4 offene Tore, verlangt wird ein Umsteigeschwingen mit angriffigem Rhythmus.</li> <li>3. Durchfahren von 3 Wellen-Mulden ohne abzuheben.</li> <li>4. Die vierte Welle wird gesprungen, dieser Sprung ist aufrecht, kann aber zum Beispiel eine Grätsche oder ein Twister sein.</li> </ol>	<p><b>Hot-Dog</b></p> <p><i>Parcours</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abschwingen eines mittelsteilen Hanges zirka 60 bis 100 m Länge, verlangt wird paralleles Schwingen mit Rhythmuswechsel.</li> <li>2. 4 offene Tore, verlangt wird ein Umsteigeschwingen mit angriffigem Rhythmus.</li> <li>3. Durchfahren von 3 Wellen-Mulden ohne abzuheben.</li> <li>4. Die vierte Welle wird gesprungen, dieser Sprung ist aufrecht, kann aber zum Beispiel eine Grätsche oder ein Twister sein.</li> </ol>	<p><b>Hot-Dog</b></p> <p><i>Parcours</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abschwingen eines mittelsteilen Hanges zirka 60 bis 100 m Länge, verlangt wird paralleles Schwingen mit Rhythmuswechsel.</li> <li>2. 4 offene Tore, verlangt wird ein Umsteigeschwingen mit angriffigem Rhythmus.</li> <li>3. Durchfahren von 3 Wellen-Mulden ohne abzuheben.</li> <li>4. Die vierte Welle wird gesprungen, dieser Sprung ist aufrecht, kann aber zum Beispiel eine Grätsche oder ein Twister sein.</li> </ol>	<p>Das Hot-Dog-Fahren in den LK 1 bis 3 wird in einem Parcours geprüft, der das Wesentliche für einen späteren Buckelpistenlauf enthält. Die 4 Aufgaben sind vom Start bis ins Ziel flüssig und ohne Unterbruch zu fahren.</p>

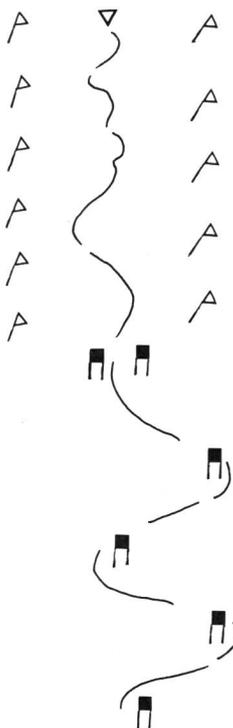
### Sprunganlage Test I bis III



- A) *Anlaufspur* mässiger Steilhang bis 30° gefolgt von sanftem Radius zu B.
- B) *Übergang* 3 bis 5 m horizontales Gelände.
- C) *Schanze* Tischlänge 2 bis 3 m, Neigungswinkel 10 bis 15°.
- D) *Landing* die ersten 2 bis 3 m nach der Schanze verlaufen horizontal, dann erst abfallend. Ganze Landing weicher und aufgelockerter Schnee. Schanzenhöhe zirka 80 Zentimeter.

### Hot-Dog Test I bis III

Ziel: Zusammenhängende flüssige Fahrt mit vier Aufgaben:



freies  
Parallelschwingen

Hanglänge: 60 bis 100 m  
Hangbreite: 15 bis 20 m  
mittlere Steile des Hanges

1. Freies Parallelschwingen  
2. 4 Umsteigeschwünge

3. Wellen-Mulden ohne Abheben  
4. Aufrechtsprung

vier Umsteigeschwünge um Tore  
angriffige Fahrweise



### Ballettanlage Test I bis III

Der Balletthang soll sanft geneigt sein und flach präpariert.  
Ausmasse: 20 bis 30 m breit, 100 bis 150 m lang.

Vier Wellen-Mulden in der Schrägfahrt ausfedern, letzte Welle ein freier Aufrechtsprung in die Schrägfahrt.