

# Swiss-Ski Skills – Snowboard – F1 Gold: Speedcheck

Die Kinder führen Speedchecks (Frontside und Backside) auf einer einfachen Piste aus. Aus Fullbase aktives Gegendrehen wieder zu Fullbase.

## Aufbauende Übung

- Fullbase fahren, kurz bremsen und fullbase weiterfahren
- Bewegungsablauf im Stand ohne Brett ausführen
- Erste Speedchecks in der Traverse fahren
- Vordere Hand und Zehen des hinteren Fusses treffen sich in Fahrtrichtung vorne (Fersenkante)
- Vordere Hand und Ferse des hinteren Fusses treffen sich in Fahrtrichtung vorne (Zehenkante)
- Körper verdreht sich wie ein Putzlappen beim Auswinden
- Scheibenwischer: Bewegungen beider Speedchecks schnell aneinanderreihen
- Zu zweit hintereinander: Der hintere kopiert den vorderen und führt den vorgegebenen Speedcheck am genau gleichen Ort aus

## schwieriger

- Mit hoher/wenig Körperspannung den Speedcheck fahren
- In Falllinie jeweils zwei Speedchecks auf Zehen- und zwei auf Fersenkante im Wechsel fahren
- Vorgegebene Strecke Fullbase fahren und bei vorgegebener Markierung Speedcheck machen
- Sehr kurz vor einer Kuppe einen Speedcheck machen
- Im Park bei der Anfahrt auf eine Box oder einen Sprung anwenden

## Wettkampfform

- Zu dritt synchron fahren. Wer macht die schönste Kür?

- **Sicherheit:** Der Speedcheck ist Voraussetzung für ein sicheres Anfahren auf einen Sprung oder eine Box
- **Spielformen zum Aufwärmen/Einfahren:** Scheibenwischerübung. Speedcheck-Tanz zum Einwärmen, um die Bewegung kennenzulernen
- **Tipps:** Zu Beginn bewusst nicht auf die Bewegungsabfolge eingehen. Die

SchülerInnen mit einer Aufgabe zum Speedcheck zwingen (z.B. Scheibenwischer oder erste Übung beim Aufbau (siehe oben)).

## Parcours Speedcheck

In Falllinie Fullbase-Fahren. Bei jeder Markierung ein Speedcheck (beidseitig).



Quelle: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**