

Selektionskriterien Snowboard

Saison 2025/26

Um den Sprung in das RLZ Freestyle Valais zu schaffen, braucht es von von dir grundsätzlich Folgendes:

- Grosse Freude am Snowboard fahren auf der Piste wie auch im Snowpark
- Motivation, am Wochenende auf dem Snowboard zu stehen.
- Motivation, deinen Körper fit zu halten und regelmässig deine Kraft, Kondition & Koordination zu trainieren.
- Freude an verschiedenen (Freestyle-)Sportarten
- Jünger als 14 Jahre alt zu sein
- Eine gewisse Selbstständigkeit auf und neben dem Schnee
- Teamfähigkeit

Snowboardtechnische Fähigkeiten

- Du bist gerne am Kicker springen und/oder Rails fahren
- Du kannst alle Pistenschwierigkeiten bewältigen
- Du kannst sicher auf deiner roten Piste carven und switch fahren
- Du willst noch viele neue Tricks auf deinem Snowboard lernen

Wir werden an den Selektionen folgende Übungen mit euch testen:

OFF-SNOW

Freestyle-Halle in Brig

(Blau ist die Basis, Rot der Bonus)

Trampolin

6x Rücken-sprung	540 links	540 rechts	Back Pullover	Fontflip	6x Side-Roll bounce	Misty Roll (beide Seiten)	Cork 720 Vorübung	Underflip Vorübung
Catturn 360	720 links	720 rechts	3x Backflip	Sideflip	Misty 540 links	Misty 540 rechts	Cork 720	Flatspin 360

Airtrack

6x Streck-sprung	360 links	360 rechts	3x VW Rolle am Stück	3x RW Rolle am Stück	Mistyrolle links	Mistyrolle rechts	Wand-Hstnd. 10'
Frontflip	540 links	540 rechts	3x Hstnd abrollen	Streulie	Slideflip	Misty 540	Sprungrolle

Skateboard

Tic-Tac (10 Meter)	Slalom durch Pylonen fahren	Fs 180 auf Skate	Cab 180 auf Skate	Pushen bis Coping in der Miniramp	Bs Kickturn in der Miniramp	Drop In Miniramp / Quarter		
Switch Tic-Tac	180 body varial	Ollie über ein Deck	Bs 180 auf Skate	Sbs 180 auf Skate	Rock to Fakie in der Miniramp	Tail Stall in der Miniramp	Drop In in der Bowl	50/50 in der Miniramp

ON-SNOW

Snowpark im Wallis

(Blau ist die Basis, Rot der Bonus)

Piste

Rote Piste carven	Switch Turns	Turns gerutscht mit Zwischenschwung	Ollie (Fullbase)	Noseslide	Speed-Check (Toeside)
Kurzschwingen	Switch Padalling in Fallline	Turns gearched mit Zwischenschwung	3 vers. 180 und 2 vers. 360	N'Ollie to FS-Tailslide to normal	Ollie to FS-Noseslide to normal

Kicker (small bis medium)

Straight Air	FS Shifty	BS Shifty	FS Grab	BS Grab	ein 180 deiner Wahl
FS 180	BS 180	CAB oder SBS 180	FS 360	BS 360	

Jib

Box			Tube		
50/50	Shifty auf der Box (FS oder BS)	FS oder BS 180 out	50/50		
180 on (nach Wahl)	360 (Walzer)		50/50 FS 180 out	50/50 BS 180 out	BS Boardslide

Auswertung

Die Auswertung, Beurteilung und schlussendliche Selektion beinhaltet zum einen die Bewertung der schneetechnischen Fertigkeiten wie auch die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten des Athleten. Dies wird alles intern ausgewertet und euch so bald als möglich (sicher aber spätestens 2 Wochen nach den Selektionen) per Mail mitgeteilt.

Habt ihr noch weitere Fragen zu den Selektionskriterien? Dann könnt ihr euch gerne direkt bei uns melden:

Schelling Andreas / 076 439 92 28 / chefstyle@ski-valais.ch