

## Trick selection Kicker & Rail

Bei den Freestyle Skifahrern orientieren wir uns am Pisten Check up welcher von Swiss Freeski bereit gestellt wird.

### Freeski:

	All Trick with Grab (MEDIUM Kicker, 5-10m)										Down-Tube				Flatbox min. 30cm wide		
<b>Sportster</b>	180ie	Switch 180ie	L 360	R 360	Switch L 360	Switch R 360	540	Backflip without grab	Frontflip without grab	FS Switchup oder BS Switchup	Slide unnatural	Slide pretzel frontside 270 out	Slide blindside 270 out	Both Lipslide (L and R) to normal	Switch Lipslide L or R to switch	270 on to forward	Switch Slide to froward
	Grabs: Minimum two of them with the other hand (SMALL Kicker)										Flatbox min. 30cm wide						
<b>Starter</b>	Mute	Tail	Nose	Safty	Japan	180ie L without grab	180ie R without grab	Switch 180ie L without grab	Switch 180ie R without grab	50/50	50/50 Tailtab	forward 50/50 to switch	Slide	180ie Waltz to switch	360ie Waltz to forward	Switch 50/50	

Beim Sichtungstag vom ZSSV CentralStation Freestyleteam werden in der Disziplin Freeski verschiedene Test durchgeführt. Diese sind in vier Kategorien gegliedert und beinhalten folgende Aspekte:

- Allgemeine Fahrtechnik (Carving, Switch fahren)
- Pistenfreestyle (180, 360, left- oder rightside, Walzer)
- Parkkicker (je nach Niveau der Gruppe, 1-3 Tricks aus der Liste)
- Box / Rail / Tube (je nach Niveau der Gruppe, 1-3 Tricks aus der Liste)

Bevor die Tests durchgeführt werden, wird gemeinsam eingefahren und alles genau erklärt, auf was geachtet wird und wie die Formen genau ausgeführt werden sollen, somit es keine Unklarheiten mehr gibt. Die Tests dienen dazu, einen Überblick zu erhalten, wie gut das Können eines Athleten oder einer Athletin in den verschiedenen Teilbereichen ist. Der Sichtungstag bietet jedoch auch die Möglichkeit, nebst den vorgegeben Tests das eigene Fahrkönnen zu zeigen und einen guten Gesamteindruck bei den Trainern zu hinterlassen.