

# Technikkatalog U12

Nr./Dis	Übung	Beschreibung	Ausführungshinweis/ Intension
1. RS	Fahren ohne Skistöcke	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rhythmischer RS</li> <li>- Kurzkipper oder Flaggentore</li> <li>- Arme im Blickfeld</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geschnittener Schwung</li> <li>- Radius zum Tor</li> <li>- Arme und Oberkörper stabil - taloffen</li> </ul>
2. RS SL	Einbeinskifahren	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Freies Fahren</li> <li>- auf der Taillierung SL oder RS Ski</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geschnittene, gleichbleibende Radien</li> <li>- Sichere und ruhige Körperposition</li> <li>- Skischuh parallel zum anderen und permanent in der Luft</li> </ul>
3. SL	Rhythmischer Kurzsprung im steilen Gelände	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf Taillierung oder gesetzt</li> <li>- Stockeinsatz</li> <li>- Slalomschwünge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stockeinsatz, Rhythmus</li> <li>- Gleichbleibendes Tempo</li> <li>- Dynamisch, Schwung auf Schwung</li> </ul>
4. SL	3- Vertikale	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurzkipper</li> <li>- Abfolge von 6 bis 8 3-Vertikalen hintereinander</li> <li>- Abstände 4 bis 6 Meter in der Vertikale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enge Linie</li> <li>- Ruhiger Oberkörper</li> <li>- Dynamik in den Beinen</li> </ul>
5. RS	Hochentlastung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- RS Schwünge</li> <li>- Schwungwechsel mit Sichtbarer Vertikalbewegung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegung erfolgt aus den Beinen</li> <li>- Arme im Blickfeld</li> <li>- Aktives Lösen nach vorne oben</li> <li>- Kniewinkel vergrößert sich – Hüftwinkel bleibt stabil</li> </ul>
6. RS SL	Tiefentlastung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SL oder RS Schwünge</li> <li>- Schwungwechsel ohne Vertikalbewegung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine zum Umkanten aktiv anziehen</li> <li>- Oberkörper bleibt stabil auf gleicher Höhe</li> <li>- Kniewinkel verkleinert sich – Hüftwinkel verkleinert sich</li> </ul>
7. Allg. Skitech.	Schnellendes Umsteigen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- RS oder SL Ski</li> <li>- Sprung vom alten Außenski zum neuen Außenski mit Innenski dazusetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dynamische Ausführung</li> <li>- Schwung auf Schwung</li> <li>- Skispitzen bleiben im Schnee</li> </ul>
8. Allg. Skitech.	Hotline / Buckelpiste	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hotline oder Buckelpiste fahren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stockeinsatz, ruhiger Oberkörper</li> <li>- Schneekontakt</li> <li>- Max. Bewegungsbereitschaft in den Beinen</li> </ul>
9. Allg. Skitech.	Fahren im nicht präparierten Gelände	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SL oder RS Ski</li> <li>- Freies Hangbefahren im gesicherten Gelände</li> <li>- Variation der Radien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Neutrale, dem Gelände und Schnee angepasste Position</li> <li>- Stabiler Oberkörper</li> <li>- Tiefschnee – <b>Sicherheit!</b></li> </ul>
10. Allg. Skitech.	Springen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hohe Variabilität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kicker, Tricks</li> <li>- Kompakt, Abfahrtshocke</li> <li>- Abspringen, Drücken / Schlucken, Vorspringen</li> </ul>
11. SL RS	Wellenbahn	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SL oder RS Ski</li> <li>- Schwung auf der Welle</li> <li>- Schwung im Wellental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Neutrale Position</li> <li>- Aktives und fließendes Beugen und Strecken</li> </ul>

# Technikkatalog U12

12. SL	Carvingschwünge	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SL Ski</li> <li>- Max. Kurvenlage / Kantwinkel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geschnitten</li> <li>- Hüfte berührt den Schnee</li> <li>- Ski maximal ausnutzen</li> </ul>
13. RS	Freier RS Schwung in der Hocke-Position	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme geschlossen vor dem Oberkörper</li> <li>- Hohe Abfahrtsposition</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tempo und Radius bleiben gleich</li> <li>- Dynamik in den Beinen</li> <li>- Stabiler Oberkörper, kein Verdrehungen</li> </ul>
14. RS SL	Freifahren im steilen Gelände	<ul style="list-style-type: none"> <li>- RS oder SL Ski</li> <li>- Gleichbleibende Radien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tempokontrolle durch größtmögliche Steuerqualität (Schwünge fertig fahren)</li> <li>- Möglichst geschnitten</li> <li>- SL: Stockeinsatz</li> <li>- RS: Stockeinsatz angedeutet</li> </ul>
15. RS SL	Freifahren Im flachen Gelände	<ul style="list-style-type: none"> <li>- RS oder SL Ski</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aerodynamik, wenig Vertikalbewegung</li> <li>- Gefühlvolles Aufkanten / so wenig wie möglich, so viel wie nötig</li> <li>- Dynamik in den Beinen, ruhiger Oberkörper</li> </ul>
16.	Freifahren im kuptierten Gelände	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geländeangepassten Radienwahl</li> <li>- Schwünge geschnitten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geländeformen gewinnbringend nutzen</li> <li>- Flach – Steil: Mit dem Gelände mitgehen</li> <li>- Steil: siehe Übung 14</li> <li>- Steil – Flach: Ski freigeben</li> <li>- <b>Bewusst Übergänge fahren lassen – Sicherheit!!</b></li> </ul>
17.	Station mit 15 offenen SL-Kipptoren	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rhythmische, offene Tore</li> <li>- Stangen 160 cm hoch</li> <li>- Durchmesser 23 mm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Radius zum Tor</li> <li>- Kippen mit der Außenhand</li> <li>- Achsenparallelität</li> <li>- Enge Linie</li> </ul>
18.	Synchronfahren	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Versch. Variationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SL, RS Radien</li> <li>- Spurfahren</li> <li>- Einbeinfahren synchron</li> </ul>
19.	Parallelsalom	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 Tore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Video machen!</li> </ul>
20.	Hockposition im freien oder gebundenen Weg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- RS Schwünge</li> <li>- Flaches bis mittelsteiles Gelände</li> <li>- Abfahrtshocke, geschnittene Schwünge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aerodynamik (Ellenbogen vor den Knien, Hände vor Gesicht, runder Rücken)</li> <li>- Achsenparallelität, parallele Unterschenkel</li> </ul>

## Hinweise zum Technikkatalog U12:

- Übungen dienen zur Technikentwicklung und sollen helfen, die Athleten auf das nächste Level vorzubereiten
- Alle Übungen sind natürlich mit weiteren Varianten kombinierbar
- Technikübungen mit Spaß und Freude vermitteln

Nr. /Dis.	Übungsname	Beschreibung	Bewertungskriterien: Intension, Tipp
1.	Hotline	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Befahren einer Hotline oder Buckelpiste, jedes Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulation der Grundposition, Tiefentlastung, Stockeinsatz</li> <li>- Oberkörper stabil, Beine gleichen aktiv aus, schmale Skiführung, Schneekontakt</li> </ul>
2.	Kurzschwung mit RS-Ski	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurzschwung mit RS-Ski und Stockeinsatz. Kurzer Rutschanteil zur Schwungeinleitung, mittelsteiles bis steiles Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dynamik, Oberkörperausgleich</li> <li>- Oberkörper stabil und tal-offen, Dynamik aus den Beinen, Stockeinsatz</li> </ul>
3.	Waage-Übung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme werden in Vorhalte verschränkt, die Stöcke in waagerechter Position auf den Oberarmen gehalten, jedes Gelände.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oberkörperausgleichsbewegung, tal-offene Oberkörperposition</li> <li>- Fahren auf der Taillierung, bewege dich dynamisch bei einem stabilen Oberkörper, Stöcke in der Waage, Unterschenkel parallel</li> </ul>
4.	Carvingschwünge im Korridor	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carvingschwünge mit SL-Ski, Korridor durch Pinsel oder Netzstangen, Kurvenlage mit dem gesamten Körper, fahren auf der Taillierung, mittelsteiles Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erhöhung des Kantwinkels, Taillierung fahren</li> <li>- hüftbreiter Skistellung, starke Kurvenlage</li> </ul>
5.	RS-Schwung mit angehobenem Innenski bis zur Falllinie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Innenski bei der Schwungeinleitung bis zur Falllinie anheben, in der Falllinie den Innenski wieder dazusetzen, flaches bis mittelsteiles Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwungeinleitung auf dem Außenski, Dynamisch geschnitten zum Tor, aktive Übergabe</li> <li>- Innenski sichtbar abheben, Dynamik im Schwungverlauf, Wechsel frühzeitig aktiv auf den neuen Außenski.</li> </ul>
6.	Druck übergeben/übernehmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fahren mit einem Stock, der Stock wird von der Außenhand beim Schwungwechsel zur neuen Außenhand nach vorne übergeben/ geworfen, flaches bis mittelsteiles Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aktive Druckübergabe vom alten auf den neuen Außenski, Dynamik</li> <li>- Stock so weit vorne wie möglich übergeben, Taillierung fahren, mit RS-Ski RS Radien, mit SL-Ski SL Radien!</li> </ul>
7.	Pushen im flachen Gelände	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schnelle aggressive Kurzschwünge mit dem SL-Ski, flaches Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dynamik, „load and unload the ski“</li> <li>- Schmale Skiführung, hohe Dynamik aus den Beinen.</li> </ul>
8.	SL-Lauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Befahren eines rhythmischen Slaloms mit langen SL-Kipptoren, jedes Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Slalomtechnik</li> <li>- enger Radius zum Tor, Kippen mit der Außenhand, stabiler Oberkörper, enge Linie, durch die Stangen aktiv durchbewegen</li> </ul>
9.	Flaggentore SL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rhythmischer Lauf mit RS-Toren, Torabstand ca. 12-15 m, jedes Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dynamik, tal-offene Position</li> <li>- Schnelle Bewegung zum Tor hin und wieder weg zum neuen Außenski, stabiler Oberkörper</li> </ul>

10.	SL 3er-Vertikalen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abfolge von mehreren 3er-Vertikalen, flaches Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Slalomtechnik, Dynamik</li> <li>- enge Linie, schmale Skiführung, Dynamische Bewegung aus den Beinen, Außenhand-Innenhand-Außenhandtechnik, stabiler Oberkörper, aktiv in die 3er-Vertikale bewegen und aus der Vertikale raus.</li> </ul>
11.	SL-Haarnadel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Haarnadeln und offene Tore im rhythmischen Wechsel, jedes Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Slalomtechnik bei Haarnadeln, Rhythmuswechsel</li> <li>- enge Linie mit schmaler Skiführung, Außenhandtechnik, stabiler Oberkörper, aktiv in die Haarnadel und aus der Haarnadel heraus bewegen</li> </ul>
12.	RS-Schwünge	<ul style="list-style-type: none"> <li>- situativ angepasste RS-Radien im freien Fahren oder im rhythmischen Lauf, jedes Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stabiler Oberkörper, Taillierung, geländeangepasstes Fahren</li> <li>- geschnittener und enger Radius, frühe Druckübergabe auf den neuen Außenski. Dynamische, aktive Fahrweise insb. bei Geländeübergängen</li> </ul>
13.	Abfahrtsposition	<ul style="list-style-type: none"> <li>- weite RS-Schwünge in der Abfahrtsposition im freien Fahren oder im Lauf, flaches Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abfahrtsposition, geschnittene Schwünge bei optimierter Aerodynamik</li> <li>- Taillierungsfahren in einer bewegungsbereiten Abfahrtsposition, Dynamische Fahrweise aus den Beinen, je enger die Radien desto höher die Hüftposition</li> </ul>
14.	Sprung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprung über eine natürliche Welle oder gebauten Sprung im oder außerhalb vom Lauf, RS-Ski, Sprungweite individuell steigern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprungverhalten</li> <li>- Optimale Sprungvorbereitung, Körperschwerpunkt geht mit dem Gelände mit und bleibt in der Flugphase kompakt und aerodynamisch, den Sprung bei der Landung abfedern</li> </ul>

## Hinweise zum Technikkatalog U14:

- Die Übungen dienen zur Technikentwicklung und sollen helfen, die Athleten auf das nächste Level vorzubereiten.
- Die Übungen werden im Rahmen des Deutschen Schülercups überprüft. Die Einzelbewertungen der Athleten werden über die ganze Saison addiert und zu einer Gesamtwertung aufgelistet. Die Gesamtwertung wird als ein Schülercuprennen gewertet und prämiert.

## Bewertung:

- 0 = extreme Schwächen
- 1 = viele Baustellen
- 2 = mittlere Ausführung
- 3 = gute Ausführung mit einigen Verbesserungsmöglichkeiten
- 4 = sehr gute Ausführung mit leichten Verbesserungsmöglichkeiten
- 5 = internationales Topniveau

Nr. /Dis.	Übungsname	Beschreibung	Bewertungskriterien: Intension, Tipp
1.	Hotline	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Befahren einer Hotline oder Buckelpiste, jedes Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulation der Grundposition, Tiefentlastung, Stockeinsatz</li> <li>- Oberkörper stabil, Beine gleichen aktiv aus, schmale Skiführung, Schneekontakt</li> </ul>
2.	Bergstemme	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausstemmen des neuen Außenskis mit deutlichem aktiven Belastungswechsel und Stockeinsatz. Schwungsteuerung durchgehend gedriftet, jedes Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Belastungswechsel und Außenskibelastung</li> <li>- Schwung auf Schwung fahren, leicht getriftet, Bewegung aus dem Sprung- und Kniegelenk, nach dem Beisetzen des Innenskis sind die Unterschenkel annähernd parallel, Stockeinsatz beim Ausstemmen des Außenskis, fließende Bewegungen</li> </ul>
3.	Waage-Übung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme werden in Vorhalte verschränkt, die Stöcke in waagerechter Position auf den Oberarmen gehalten, jedes Gelände.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oberköperausgleichsbewegung, tal-offene Oberkörperposition</li> <li>- Fahren auf der Taillierung, Dynamische Bewegungen, Stöcke bleiben in der Waage, beide Unterschenkel gehen gleich nach innen.</li> </ul>
4.	Druck übergeben/ übernehmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fahren mit einem Stock, der Stock wird von der Außenhand beim Schwungwechsel zur neuen Außenhand nach vorne übergeben/ geworfen, flaches bis mittelsteiles Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aktive Druckübergabe vom alten auf den neuen Außenski, Dynamik im Schwungverlauf</li> <li>- Stock so weit vorne wie möglich übergeben, Fahren auf der Taillierung, mit RS-Ski RS Radien, mit SL-Ski SL Radien!</li> </ul>
5.	SL-Schwünge	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Slalomradien bei allen Geländeformen, jedes Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taillierung, geländeangepasstes Fahren</li> <li>- stabiler Oberkörper, mittige Position bei einer dynamischen Fahrweise, Schwünge dem Gelände angepasst</li> </ul>
6.	Stummellauf SL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stummellauf in verschiedenen Variationen und Torkombinationen, alternativ ohne Stöcke, jedes Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stabiler Oberkörper, enge Linie und Radius, Fahren auf der Taillierung</li> <li>- Dynamik aus den Beinen, Druckübergabe erfolgt mit dem Torkontakt schnell auf den neuen Außenski, nutze die Energie der Ski zum Beschleunigen</li> </ul>
7.	Flaggentore SL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rhythmischer Lauf mit RS-Toren, Torabstand ca. 12-15 m, jedes Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dynamik, tal-offene Position</li> <li>- Schnelle Bewegung zum Tor hin und wieder weg zum neuen Außenski, stabiler Oberkörper</li> </ul>
8.	SL 3er-Vertikalen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abfolge von mehreren 3er-Vertikalen, flaches Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Slalomtechnik, Dynamik</li> <li>- enge Linie, schmale Skiführung, Dynamische Bewegung aus den Beinen, Außenhand-Innenhand-Außenhandtechnik, stabiler Oberkörper, aktiv in die 3er-Vertikale bewegen und aus der Vertikale raus.</li> </ul>
9.	SL mit Kombinationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lauf mit mehreren Torkombinationen, zwischen den Torkombinationen 1-3 offene Tore, flaches bis mittelsteiles Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Slalomtechnik in Torkombinationen</li> <li>- Ausfahrten der Kombinationen mit der Außenhandtechnik und Tempomitnahme, enge Linie, stabiler Oberkörper, Bewegung aus den Beinen</li> </ul>

10.	RS-Schwünge	<ul style="list-style-type: none"> <li>- situativ angepasste RS-Radien, jedes Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stabiler Oberkörper, Taillierung, geländeangepasstes Fahren</li> <li>- geschnittener und enger Radius, frühe Druckübergabe auf den neuen Außenski, dynamische, aktive Fahrweise insb. bei Geländeübergängen</li> </ul>
11.	RS fahren ohne Skistöcke	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fahren ohne Stöcke im rhythmischen Riesenslalom oder Flaggenlalom, jedes Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spannung im Oberkörper, Gleichgewichtsregulation</li> <li>- Fahren auf der Taillierung mit Radius und Bewegung zum Tor und anschließend schneller Druckübergabe auf den neuen Außenski, Arme ruhig und regulierend vor dem Körper</li> </ul>
12.	RS in Abfahrtsposition	<ul style="list-style-type: none"> <li>- RS-Schwünge in der Abfahrtsposition im freien Fahren oder im Lauf, flaches bis mittelsteiles Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abfahrtsposition, geschnittene Schwünge bei optimierter Aerodynamik</li> <li>- Taillierungsfahren in einer bewegungsbereiten Abfahrtsposition, Dynamische Fahrweise aus den Beinen, je enger die Radien desto höher die Hüftposition</li> </ul>
13.	Tempo- und Rhythmuswechsel im RS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- offene Tore, 2-4 Rhythmuswechsel, Variation im Torabstand und -versatz, jedes Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taillierung, Linie, Umstellungs- und Anpassungsfähigkeit</li> <li>- vorausschauendes fahren, die Ski bleiben bei unterschiedlichen Radien und Geschwindigkeiten durch die Variation der Dynamik auf der Taillierung</li> </ul>
14.	SG Kurven	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fahren in einer aerodynamischen Position im SG, flaches oder kupiertes, mittelsteiles Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abfahrtsposition, geschnittene Schwünge bei optimierter Aerodynamik,</li> <li>- Taillierungsfahren in einer bewegungsbereiten Abfahrtsposition, Dynamische Fahrweise aus den Beinen, je enger die Radien desto höher die Hüftposition</li> </ul>
15.	SG-Sprung oder Welle	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprung über eine natürliche Welle oder gebauten Sprung im SG, Sprungweite den Fähigkeiten angepasst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprungverhalten</li> <li>- Optimale Sprungvorbereitung, Körperschwerpunkt geht mit dem Gelände mit und bleibt in der Flugphase kompakt und aerodynamisch, den Sprung bei der Landung abfedern</li> </ul>

## Hinweise zum Technikkatalog U16:

- Die Übungen dienen zur Technikentwicklung und sollen helfen, die Athleten auf das nächste Level vorzubereiten.
- Die Übungen werden im Rahmen des Deutschen Schülercups überprüft. Die Einzelbewertungen der Athleten werden über die ganze Saison addiert und zu einer Gesamtwertung aufgelistet. Die Gesamtwertung wird als ein Schülercuprennen gewertet und prämiert.
- Es sind 16 Übungen geplant mit insgesamt 2 Streichresultaten.

## Bewertung:

- 0 = extreme Schwächen
- 1 = viele Baustellen
- 2 = mittlere Ausführung
- 3 = gute Ausführung mit einigen Verbesserungsmöglichkeiten
- 4 = sehr gute Ausführung mit leichten Verbesserungsmöglichkeiten
- 5 = internationales Topniveau

