

Technikkatalog U12

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

Technikkatalog U12

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

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