## DEUTSCHER SKIVERBAND

## Technikkatalog U12

Nr./Dis	Übung	Beschreibung	Ausführungshinweis/Intension
1.	Fahren ohne	- Rhythmischer RS	- Geschnittener Schwung
RS	Skistöcke	- Kurzkipper oder	- Radius zum Tor
		Flaggentore	- Arme und Oberkörper stabil - taloffen
		- Arme im Blickfeld	
2.	Einbeinskifahren	- Freies Fahren	- Geschnittene, gleichbleibende Radien
RS		<ul> <li>auf der Taillierung SL</li> </ul>	- Sichere und ruhige Körperposition
SL		oder RS Ski	- Skischuh parallel zum anderen und
			permanent in der Luft
3.	Rhythmischer	- Auf Taillierung oder	- Stockeinsatz, Rhythmus
SL	Kurzschwung im	gesetzt	- Gleichbleibendes Tempo
	steilen Gelände	- Stockeinsatz	- Dynamisch, Schwung auf Schwung
		- Slalomschwünge	
4.	3- Vertikale	- Kurzkipper	- Enge Linie
SL		- Abfolge von 6 bis 8 3-	- Ruhiger Oberkörper
		Vertikalen	- Dynamik in den Beinen
		hintereinander	,
		- Abstände 4 bis 6 Meter	
		in der Vertikale	
5.	Hochentlastung	- RS Schwünge	- Bewegung erfolgt aus den Beinen
RS		- Schwungwechsel mit	- Arme im Blickfeld
		Sichtbarer	- Aktives Lösen nach vorne oben
		Vertikalbewegung	- Kniewinkel vergrößert sich – Hüftwinkel
			bleibt stabil
6.	Tiefentlastung	- SL oder RS Schwünge	- Beine zum Umkanten aktiv anziehen
RS		- Schwungwechsel ohne	- Oberkörper bleibt stabil auf gleicher
SL		Vertikalbewegung	Höhe
			- Kniewinkel verkleinert sich – Hüftwinkel
			verkleinert sich
7.	Schnellendes	- RS oder SL Ski	- Dynamische Ausführung
Allg.	Umsteigen	<ul> <li>Sprung vom alten</li> </ul>	- Schwung auf Schwung
Skitech.		Außenski zum neuen	- Skispitzen bleiben im Schnee
		Außenski mit Innenski	
		dazusetzten	
8.	Hotline /	- Hotline oder Buckelpiste	- Stockeinsatz, ruhiger Oberkörper
Allg.	Buckelpiste	fahren	- Schneekontakt
Skitech.			- Max. Bewegungsbereitschaft in den
			Beinen
9.	Fahren im nicht	- Sl oder RS Ski	- Neutrale, dem Gelände und Schnee
Allg.	präparierten	- Freies Hangbefahren im	angepasste Position
Skitech.	Gelände	gesicherten Gelände	- Stabiler Oberkörper
		- Variation der Radien	- Tiefschnee – Sicherheit!
10.	Springen	- Hohe Variabilität	- Kicker, Tricks
Allg.			- Kompakt, Abfahrtshocke
Skitech.			- Abspringen, Drücken / Schlucken,
			Vorspringen
11.	Wellenbahn	- SL oder RS Ski	- Neutrale Position
SL		- Schwung auf der Welle	<ul> <li>Aktives und fließendes Beugen und</li> </ul>
RS -		- Schwung im Wellental	Strecken



## **Technikkatalog U12**

12.	Carvingschwünge	- SL Ski - Geschnitten
SL		- Max. Kurvenlage / - Hüfte berührt den Schnee
		Kantwinkel - Ski maximal ausnutzen
13.	Freier RS Schwung	- Arme geschlossen vor - Tempo und Radius bleiben gleich
RS	in der Hocke-	dem Oberkörper - Dynamik in den Beinen
	Position	- Hohe Abfahrtsposition - Stabiler Oberkörper, kein Verdrehungen
14.	Freifahren im	- RS oder SL Ski - Tempokontrolle durch größtmögliche
RS	steilen Gelände	- Gleichbleibende Radien Steuerqualität (Schwünge fertig fahren)
SL		- Möglichst geschnitten
		- SL: Stockeinsatz
		- RS: Stockeinsatz angedeutet
15.	Freifahren	- RS oder SL Ski - Aerodynamik, wenig Vertikalbewegung
RS	Im flachen	- Gefühlvolles Aufkanten / so wenig wie
SL	Gelände	möglich, so viel wie nötig
		- Dynamik in den Beinen, ruhiger
		Oberkörper
16.	Freifahren im	- Geländeangepassten - Geländeformen gewinnbringend nutzen
	kupierten Gelände	Radienwahl - Flach – Steil: Mit dem Gelände mitgehen
		- Schwünge geschnitten - Steil: siehe Übung 14
		- Steil – Flach: Ski freigeben
		- Bewusst Übergange fahren lassen –
		Sicherheit!!
17.	Station mit 15	- Rhythmische, offene - Radius zum Tor
	offenen SL-	Tore - Kippen mit der Außenhand
	Kipptoren	- Stangen 160 cm hoch - Achsenparallelität
		- Durchmesser 23 mm - Enge Linie
18.	Synchronfahren	- Versch. Variationen - SL, RS Radien
		- Spurfahren
		- Einbeinfahren synchron
19.	Parallelslalom	- 20 Tore - Video machen!
20.	Hockposition im	- RS Schwünge - Aerodynamik (Ellenbogen vor den Knien,
	freien oder	- Flaches bis mittelsteiles Hände vor Gesicht, runder Rücken)
	gebundenen Weg	Gelände - Achsenparallelität, parallele
		- Abfahrtshocke, Unterschenkel
		geschnittene Schwünge

## 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