

Technikkatalog U12

Nr.	Übungsname	Beschreibung / Skiwahl	Ausführungshinweis / Tipp
1.	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 – zur Falllinie geöffnet
2.	Einbeiniges Skifahren	<ul style="list-style-type: none"> Freies Fahren Je nach Hangneigung auf der Taillierung oder angedriftet SL oder RS-Ski 	<ul style="list-style-type: none"> Gleichbleibende Radien Sichere und ruhige Körperposition Skischuh parallel zum anderen und permanent in der Luft
3.	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.	3- Vertikale	<ul style="list-style-type: none"> Kurzkipper Abfolge von 6 bis 8 3-Vertikalen mit Kurzkipper oder langen Kinderstangen (160cm) hintereinander Abstände 4 bis 6 Meter in der Vertikale 	<ul style="list-style-type: none"> Enge Linie Ruhiger Oberkörper Dynamik in den Beinen Schmale Skistellung Korrekte Kipptechnik von Beginn an! (Einfahrtstor mit Außenhand-Vorbeischnappen-Ausfahrtstor mit Außenhand)
5.	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.	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.	Schnellendes Umsteigen	<ul style="list-style-type: none"> RS oder SL-Ski Im Kurzsprung Sprung vom alten Außenski zum neuen Außenski mit Innenski dazusetzen 	<ul style="list-style-type: none"> Dynamische Ausführung Sprung auf Sprung Skispitzen bleiben im Schnee
8.	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.	Fahren im unpräparierten 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.	Springen	<ul style="list-style-type: none"> Hohe Variabilität in den Sprungformen RS-Ski Funpark, Kicker Geländekanten 	<ul style="list-style-type: none"> Fun-Park, Kicker, Tricks Kompakt, Abfahrtschöcke Abspringen, Drücken / Schlucken, Vorspringen Kontrolliertes Herantasten; methodisches Steigern der Sprungweite, -höhe Sprung immer absichern!
11.	Wellenbahn	<ul style="list-style-type: none"> SL oder RS-Ski Sprung auf der Welle Sprung im Wellental 	<ul style="list-style-type: none"> Neutrale Position Aktives und fließendes Beugen und Strecken
12.	Carvingschwünge	<ul style="list-style-type: none"> SL-Ski Max. Kurvenlage / Kantwinkel 	<ul style="list-style-type: none"> Geschnitten mit hoher Steuerqualität Hüfte berührt den Schnee Skibiegung/-radius maximal ausnutzen

Technikkatalog U12

13.	Abfahrtshocke-Position 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"> ▪ Tempo und Radius bleiben gleich ▪ Dynamik in den Beinen ▪ Stabiler Oberkörper, keine Verdrehungen ▪ Aerodynamik (Ellenbogen vor den Knien, Hände vor Gesicht, runder Rücken) ▪ Achsenparallelität, parallele Unterschenkel
14.	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.	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 kupierten Gelände	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Geländeangepasste 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 ▪ Kinderkippstangen 160 cm hoch ▪ Durchmesser 25 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 ▪ Einbeiniges Skifahren synchron
19.	Parallelslalom	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ca. 20 Flaggentore ▪ SL-Ski 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Video machen!
20.	Waage-Übung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flaches bis mittelsteiles Gelände ▪ SL oder RS-Ski ▪ Stöcke wie Langhantel bei der Frontkniebeuge (Arme gekreuzt) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stöcke in der Waage ▪ Taillierung im RS oder SL-Radius ▪ Videoaufnahme ▪ Kontrollvergleich Links-/Rechts-Schwung
21.	RS-Schwung mit angehobenem Innenski bis zur Falllinie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mittelsteiles bis flaches Gelände ▪ Innenski vor Schwungeinleitung anheben ▪ erst in Falllinie wieder dazusetzen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundposition ▪ Taillierung / RS Radius ▪ Sichtbares, frühzeitiges Anheben des neuen Innenskis beim Schwungwechsel

Hinweise zum Technikkatalog U12:

- Die Übungen dienen zur Technikentwicklung und sollen helfen, die Athleten auf das nächste Level vorzubereiten.
- Alle Übungen sind mit weiteren Varianten kombinierbar und können für regionale Techniküberprüfungen verwendet werden.
- Technikübungen mit Spaß und Freude vermitteln

