

# Technikkatalog U12

Nr.	Übungsname	Beschreibung / Skiwahl	Ausführungshinweis / Tipp
1.	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 – zur Falllinie geöffnet</li> </ul>
2.	Einbeiniges Skifahren	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Freies Fahren</li> <li>▪ Je nach Hangneigung auf der Taillierung oder angedriftet</li> <li>▪ SL oder RS-Ski</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gleichbleibende Radien</li> <li>▪ Sichere und ruhige Körperposition</li> <li>▪ Skischuh parallel zum anderen und permanent in der Luft</li> </ul>
3.	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.	3- Vertikale	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kurzkipper</li> <li>▪ Abfolge von 6 bis 8 3-Vertikalen mit Kurzkipper oder langen Kinderstangen (160cm) 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> <li>▪ Schmale Skistellung</li> <li>▪ Korrekte Kipptechnik von Beginn an! (Einfahrtstor mit Außenhand-Vorbeisclüpfen-Ausfahrtstor mit Außenhand)</li> </ul>
5.	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.	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.	Schnellendes Umsteigen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ RS oder SL-Ski</li> <li>▪ Im Kurzsprung 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.	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.	Fahren im unpräparierten 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.	Springen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hohe Variabilität in den Sprungformen</li> <li>▪ RS-Ski</li> <li>▪ Funpark, Kicker</li> <li>▪ Geländekanten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fun-Park, Kicker, Tricks</li> <li>▪ Kompakt, Abfahrtschocke</li> <li>▪ Abspringen, Drücken / Schlucken, Vorspringen</li> <li>▪ Kontrolliertes Herantasten; methodisches Steigern der Sprungweite, -höhe</li> <li>▪ <b>Sprung immer absichern!</b></li> </ul>
11.	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>
12.	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 mit hoher Steuerqualität</li> <li>▪ Hüfte berührt den Schnee</li> <li>▪ Skibiegung/-radius maximal ausnutzen</li> </ul>

# Technikkatalog U12

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

## 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