

Nr. /Dis.	Übungsname	Beschreibung	Bewertungskriterien/ Intension
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.	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, jedes 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>
3.	Freifahren im steilen Gelände	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rennmäßig, situativ angepasste RS-/SL-Radien, steiles Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stabiler Oberkörper, taloffene Position, geländeangepasstes Fahren</li> <li>- geschnittene Schwünge mit einem möglichst engen Radius, schnelle Druckübergabe auf den neuen Außenski, dynamische, aktive Fahrweise insb. bei Geländeübergängen</li> </ul>
4.	Flaggentore SL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rhythmischer Lauf mit RS-Toren, Torabstand ca. 12-15 m, jedes Gelände, Wellenbahn erwünscht</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, permanenter Schneekontakt durch eine dynamische Fahrweise in der Wellenbahn</li> </ul>
5.	Weiter Torabstand im SL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- offene Tore, Torabstand zwischen 11-13 m, drehend, steiles Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Timing, Radius zum Tor, taloffene Position</li> <li>- Aktive Bewegung zum Tor und führe eine schnelle Druckübergabe durch, geschnittene Schwünge, aktiver Stockeinsatz</li> </ul>
6.	SL mit Kombinationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lauf mit Torkombinationen (Vertikalen, Haarnadeln und langen Schwüngen) und offenen Toren (IWO), jedes 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>
7.	Tempo- und Rhythmuswechsel im Slalom	<ul style="list-style-type: none"> <li>- offene Tore, Rhythmuswechsel ca. alle 6 Tore (weiter, enger, weiter, ... Torabstand), jedes Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dynamik, Regulation der Grundposition, Linienintelligenz</li> <li>- enge Linie, Fahren auf der Taillierung, Dynamik und Position der jeweiligen Situation optimal anpassen</li> </ul>
8.	Pushen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerader Slalom mit einfachen Torkombinationen, flaches Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beschleunigung</li> <li>- enge Linie, durch optimalen Druckpunkt die Energie der Ski zur Beschleunigung nutzen, aktive Sprung- und Kniegelenksbewegung</li> </ul>
9.	RS fahren ohne Skistöcke	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fahren ohne Stöcke im Riesenslalom, 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</li> </ul>

			auf den neuen Außenski, Arme ruhig und regulierend vor dem Körper
10.	RS in Abfahrtsposition	- RS-Schwünge in der Abfahrtsposition im Lauf, flaches bis mittelsteiles Gelände	- Abfahrtsposition, geschnittene Schwünge bei optimierter Aerodynamik - Taillierungsfahren in einer bewegungsbereiten Abfahrtsposition, Dynamische Fahrweise aus den Beinen, je enger die Radien desto höher die Hüftposition
11.	Tempo- und Rhythmuswechsel im RS	- offene Tore, 2-4 Rhythmuswechsel, Variation im Torabstand und -versatz, jedes Gelände	- Taillierung, Linie, Umstellungs- und Anpassungsfähigkeit - vorausschauendes fahren, die Ski bleiben bei unterschiedlichen Radien und Geschwindigkeiten durch die Variation der Dynamik auf der Taillierung
12.	Abfahrtsposition Speed	- Fahren in einer aerodynamischen Position im SG oder DH, flaches bis mittelsteiles Gelände	- Abfahrtsposition, geschnittene Schwünge bei optimierter Aerodynamik, - Taillierungsfahren in einer bewegungsbereiten Abfahrtsposition, Dynamische Fahrweise aus den Beinen, je enger die Radien desto höher die Hüftposition
13.	Sprung	- Sprung über eine natürliche Welle oder gebauten Sprung im SG oder DH, Sprungweite den Fähigkeiten angepasst	- Sprungverhalten - Optimale Sprungvorbereitung, Körperschwerpunkt geht mit dem Gelände mit und bleibt in der Flugphase kompakt und aerodynamisch, den Sprung bei der Landung abfedern

## Hinweise zum Technikkatalog U18:

- Die Übungen dienen zur Technikentwicklung und sollen helfen, die Athleten auf das nächste Level vorzubereiten.
- Die Übungen werden im Rahmen der deutschen Fis- Rennen überprüft. Die Einzelbewertungen der Athleten werden in jeder Disziplin gemittelt und fließen zu einer Gesamtnote je Disziplin in die Athletenanalyse ein.

## 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

