

Nr. /Dis.	Übungsname	Beschreibung	Bewertungskriterien: Intension, Tipp
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.	Bergstemme	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausstemmen des neuen Außenskis mit deutlichem aktiven Belastungswechsel und Stockeinsatz. Schwungsteuerung durchgehend gedriftet, jedes Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Belastungswechsel und Außenskibelastung</li> <li>- Schwung auf Schwung fahren, leicht getriftet, Bewegung aus dem Sprung- und Kniegelenk, nach dem Beisetzen des Innenskis sind die Unterschenkel annähernd parallel, Stockeinsatz beim Ausstemmen des Außenskis, fließende Bewegungen</li> </ul>
3.	Waage-Übung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme werden in Vorhalte verschränkt, die Stöcke in waagerechter Position auf den Oberarmen gehalten, jedes Gelände.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oberköperausgleichsbewegung, tal-offene Oberkörperposition</li> <li>- Fahren auf der Taillierung, Dynamische Bewegungen, Stöcke bleiben in der Waage, beide Unterschenkel gehen gleich nach innen.</li> </ul>
4.	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, flaches bis mittelsteiles Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aktive Druckübergabe vom alten auf den neuen Außenski, Dynamik im Schwungverlauf</li> <li>- Stock so weit vorne wie möglich übergeben, Fahren auf der Taillierung, mit RS-Ski RS Radien, mit SL-Ski SL Radien!</li> </ul>
5.	SL-Schwünge	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Slalomradien bei allen Geländeformen, jedes Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taillierung, geländeangepasstes Fahren</li> <li>- stabiler Oberkörper, mittige Position bei einer dynamischen Fahrweise, Schwünge dem Gelände angepasst</li> </ul>
6.	Stummellauf SL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stummellauf in verschiedenen Variationen und Torkombinationen, alternativ ohne Stöcke, jedes Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stabiler Oberkörper, enge Linie und Radius, Fahren auf der Taillierung</li> <li>- Dynamik aus den Beinen, Druckübergabe erfolgt mit dem Torkontakt schnell auf den neuen Außenski, nutze die Energie der Ski zum Beschleunigen</li> </ul>
7.	Flaggentore SL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rhythmischer Lauf mit RS-Toren, Torabstand ca. 12-15 m, jedes Gelände</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</li> </ul>
8.	SL 3er-Vertikalen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abfolge von mehreren 3er-Vertikalen, flaches Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Slalomtechnik, Dynamik</li> <li>- enge Linie, schmale Skiführung, Dynamische Bewegung aus den Beinen, Außenhand-Innenhand-Außenhandtechnik, stabiler Oberkörper, aktiv in die 3er-Vertikale bewegen und aus der Vertikale raus.</li> </ul>
9.	SL mit Kombinationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lauf mit mehreren Torkombinationen, zwischen den Torkombinationen 1-3 offene Tore, flaches bis mittelsteiles 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>

10.	RS-Schwünge	<ul style="list-style-type: none"> <li>- situativ angepasste RS-Radien, jedes Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stabiler Oberkörper, Taillierung, geländeangepasstes Fahren</li> <li>- geschnittener und enger Radius, frühe Druckübergabe auf den neuen Außenski, dynamische, aktive Fahrweise insb. bei Geländeübergängen</li> </ul>
11.	RS fahren ohne Skistöcke	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fahren ohne Stöcke im rhythmischen Riesenslalom oder Flaggenlalom, 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 auf den neuen Außenski, Arme ruhig und regulierend vor dem Körper</li> </ul>
12.	RS in Abfahrtsposition	<ul style="list-style-type: none"> <li>- RS-Schwünge in der Abfahrtsposition im freien Fahren oder im Lauf, flaches bis mittelsteiles Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abfahrtsposition, geschnittene Schwünge bei optimierter Aerodynamik</li> <li>- Taillierungsfahren in einer bewegungsbereiten Abfahrtsposition, Dynamische Fahrweise aus den Beinen, je enger die Radien desto höher die Hüftposition</li> </ul>
13.	Tempo- und Rhythmuswechsel im RS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- offene Tore, 2-4 Rhythmuswechsel, Variation im Torabstand und -versatz, jedes Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taillierung, Linie, Umstellungs- und Anpassungsfähigkeit</li> <li>- vorausschauendes fahren, die Ski bleiben bei unterschiedlichen Radien und Geschwindigkeiten durch die Variation der Dynamik auf der Taillierung</li> </ul>
14.	SG Kurven	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fahren in einer aerodynamischen Position im SG, flaches oder kupiertes, mittelsteiles Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abfahrtsposition, geschnittene Schwünge bei optimierter Aerodynamik,</li> <li>- Taillierungsfahren in einer bewegungsbereiten Abfahrtsposition, Dynamische Fahrweise aus den Beinen, je enger die Radien desto höher die Hüftposition</li> </ul>
15.	SG-Sprung oder Welle	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprung über eine natürliche Welle oder gebauten Sprung im SG, Sprungweite den Fähigkeiten angepasst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprungverhalten</li> <li>- Optimale Sprungvorbereitung, Körperschwerpunkt geht mit dem Gelände mit und bleibt in der Flugphase kompakt und aerodynamisch, den Sprung bei der Landung abfedern</li> </ul>

## Hinweise zum Technikkatalog U16:

- Die Übungen dienen zur Technikentwicklung und sollen helfen, die Athleten auf das nächste Level vorzubereiten.
- Die Übungen werden im Rahmen des Deutschen Schülercups überprüft. Die Einzelbewertungen der Athleten werden über die ganze Saison addiert und zu einer Gesamtwertung aufgelistet. Die Gesamtwertung wird als ein Schülercuprennen gewertet und prämiert.
- Es sind 16 Übungen geplant mit insgesamt 2 Streichresultaten.

## 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

