

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-Vorbeischlüpfen-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 ▪ Schwung auf Schwung ▪ 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, Abfahrtschocke ▪ 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 ▪ Schwung auf der Welle ▪ Schwung 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