

Nr.	Übungsname	Beschreibung (Gelände-/Skiwahl)	Zielstellung / Bewertungskriterien
1.	Hotline / Buckelpiste / gesicherte Geländefahrt	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Befahren einer Hotline, Buckelpiste oder eines sicheren, unpräparierten Geländes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Regulation der Grundposition, Tiefentlastung</li> <li>▪ Stockeinsatz</li> <li>▪ Oberkörper ist stabil, Beine gleichen aktiv aus</li> <li>▪ schmale Skiführung mit Schneekontakt</li> </ul>
2.	Kurzschwung mit RS-Ski	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kurzschwung mit Stockeinsatz.</li> <li>▪ Kurzer Rutschanteil zur Schwungeinleitung</li> <li>▪ mittelsteiles bis steiles Gelände mit RS-Ski</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dynamik aus den Beinen</li> <li>▪ Stockeinsatz</li> <li>▪ Stabiler, zur Falllinie geöffneter Oberkörper</li> </ul>
3.	Waage-Übung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arme werden in Vorhalte verschränkt</li> <li>▪ die Stöcke in waagerechter Position auf den Oberarmen gehalten</li> <li>▪ jedes Gelände mit RS oder SL-Ski</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Oberköperaushgleich</li> <li>▪ zur Falllinie geöffnete, stabile Oberkörperposition</li> <li>▪ Stöcke in der Waage</li> <li>▪ Dynamische Fahrweise auf der Taillierung,</li> <li>▪ Unterschenkel parallel</li> </ul>
4.	Carving-Schwünge im Korridor	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Carvingschwünge mit SL-Ski</li> <li>▪ Korridor durch Pinsel oder Netzstangen vorgegeben</li> <li>▪ Kurvenlage fahren auf der Taillierung</li> <li>▪ mittelsteiles Gelände mit SL-Ski</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hoher Kantwinkel, starke Kurvenlage</li> <li>▪ Geschnittener Radius auf der Taillierung</li> <li>▪ Hüftbreite Skistellung</li> </ul>
5.	RS-Schwung mit angehobenem Innenski bis zur Falllinie	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Innenski frühzeitig bei der Schwungeinleitung bis zur Falllinie anheben</li> <li>▪ ab der Falllinie den Innenski wieder dazusetzen</li> <li>▪ Im freien Fahren oder im Lauf bei flachem bis mittelsteilem Gelände mit RS-Ski</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ frühzeitige, aktive Druckübergabe auf den neuen Außenski</li> <li>▪ Schwungeinleitung auf dem Außenski mit sichtbar angehobenem Innenski</li> <li>▪ Geschnittener Radius zum Tor-</li> </ul>
6.	Druck übergeben / Druck übernehmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fahren mit einem Stock,</li> <li>▪ der Stock wird von der alten Außenhand beim Schwungwechsel zur neuen Außenhand nach vorne übergeben/geworfen</li> <li>▪ flaches bis mittelsteiles Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aktive Druckübergabe vom alten auf den neuen Außenski</li> <li>▪ Stock so weit vorne wie möglich übergeben</li> <li>▪ Taillierung fahren, mit RS-Ski RS-Radien,</li> </ul>
7.	Pushen im flachen Gelände	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schnelle, dynamische Slalomschwünge</li> <li>▪ Flaches Gelände mit SL-Ski</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schmale Skiführung</li> <li>▪ Hohe Bewegungsdynamik aus Sprung-/Kniegelenk</li> <li>▪ „load and unload the ski“</li> <li>▪ Beschleunigung</li> <li>▪ parallele Skiführung</li> </ul>
8.	SL-Lauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rhythmischer Slalom mit langen Kippstangen</li> <li>▪ jedes Gelände mit SL-Ski</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Slalomtechnik, Kippen mit der Außenhand</li> <li>▪ Kurzer Radius und enge Linie zum Tor</li> <li>▪ stabiler Oberkörper</li> <li>▪ aktiv durch die Stangen durchbewegen</li> </ul>

9.	Flaggentore SL	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rhythmischer Lauf mit Flaggentore</li> <li>▪ Torabstand ca. 12-15 m</li> <li>▪ Jedes Gelände mit SL-Ski</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stabile, zur Falllinie geöffnete Oberkörperposition</li> <li>▪ Dynamische Bewegung zum Tor hin und wieder weg</li> <li>▪ Schnelle Druckübergabe zum neuen Außenski</li> </ul>
10.	3er-Vertikalen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Abfolge von mehreren 3er-Vertikalen hintereinander</li> <li>▪ Flaches Gelände mit SL-Ski</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kipptechnik (Außenhand-Vorbeischlüpfen-Außenhand)</li> <li>▪ enge Linie mit schmaler Skiführung</li> <li>▪ hohe Hüfte mit stabilem Oberkörper</li> <li>▪ aktiv in die Kombination hinein und herausbewegen</li> </ul>
11.	SL- Haarnadel	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Haarnadeln und offene Tore im rhythmischen Wechsel</li> <li>▪ Jedes Gelände mit SL-Ski</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kipptechnik (Außenhand/Außenhand)</li> <li>▪ enge Linie mit schmaler Skiführung</li> <li>▪ hohe Hüfte mit stabilem Oberkörper</li> <li>▪ aktiv in die Kombination hinein und herausbewegen</li> </ul>
12.	RS-Schwünge	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Situativ angepasste RS-Radien im freien Fahren oder im rhythmischen Lauf</li> <li>▪ Jedes Gelände mit RS-Ski</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stabiler Oberkörper</li> <li>▪ geschnittener und enger Radius auf der Taillierung</li> <li>▪ frühe Druckübergabe auf den neuen Außenski.</li> <li>▪ Dynamische, geländeangepasste Fahrweise (insb. bei Übergängen)</li> </ul>
13.	Abfahrtsposition	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Weite RS-Radien in der Abfahrtschocke im freien Fahren oder im Lauf</li> <li>▪ Flaches Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aerodynamische Abfahrtschocke (Ellenbogen vor den Knien, Hände vor Gesicht, runder Rücken)</li> <li>▪ Achsenparallelität, parallele Unterschenkel</li> <li>▪ Geschnittener Schwung auf der Taillierung</li> <li>▪ Dynamische Fahrweise aus den Beinen; je enger die Radien, desto höher die Hüftposition</li> </ul>
14.	Sprung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sprung über natürliche Welle oder gebauten Sprung im oder außerhalb vom Lauf</li> <li>▪ RS-Ski</li> <li>▪ Sprungweite situativ steigern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Optimale Sprungvorbereitung</li> <li>▪ Körperschwerpunkt geht mit dem Gelände mit und bleibt in der Flugphase kompakt und aerodynamisch</li> <li>▪ Sprung bei der Landung mit mittiger Position weich abfedern</li> </ul>



## Hinweise zum Technikkatalog U14:

- Die Übungen dienen zur Technikentwicklung und sollen helfen, die Athleten auf das nächste Level vorzubereiten.
- Die Übungen werden im Rahmen des Deutschen Schülercups durchgeführt und von mehreren Prüferinnen und Prüfern bewertet. Die Einzelbewertungen der Athleten werden über die ganze Saison addiert und zu einer Gesamtwertung aufgelistet. Die Gesamtwertung wird als ein Schülercup-Wettkampf gewertet und prämiert.

## Bewertungskala:

- 0 = sehr deutliche Defizite
- 1 = deutliche Defizite
- 2 = erkennbare Defizite
- 3 = mittlere Ausführung mit Verbesserungspotential
- 4 = gute Ausführung mit leichtem Verbesserungspotential
- 5 = sehr gute Ausführung / internationales Topniveau

