

Nr. /Dis.	Übungsname	Beschreibung	Bewertungskriterien/ Intension
1. RS	Kurzschwung mit Stockeinsatz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- RS Ski</li> <li>- Steiles- mittelsteiles Gelände</li> <li>- andriften dann kurzer aggressiver Kanteneinsatz</li> <li>- Stockeinsatz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oberkörper immer tal-offen, stabil</li> <li>- Dynamik aus den Beinen</li> <li>- Stockeinsatz</li> </ul>
2. SL	Carvingschwünge im Korridor	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SL-Ski</li> <li>- mittelsteiles Gelände</li> <li>- Korridor ausnutzen</li> <li>- Kurvenlage ausreizen ggf. ohne Stöcke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurvenlage</li> <li>- Kantwinkel</li> </ul>
5. RS	Flieger-Übung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flaches bis mittelsteiles Gelände</li> <li>- RS Ski</li> <li>- Arme seitlich gestreckt vom Körper, Innenhand höher als Außenhand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme seitlich gestreckt</li> <li>- Geschnittener Schwung RS Radius</li> </ul>
4. SL	Pushen - beschleunigen im flachen Gelände	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SL Ski</li> <li>- flaches Gelände</li> <li>- Dynamik in Sprung-/ Kniegelenk, beschleunigen durch Pushen</li> <li>- parallele Skiführung beibehalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dynamik (deutliches Pushen sichtbar)</li> <li>- Beschleunigung</li> <li>- parallele Skiführung</li> </ul>
5. SL	SL-Lauf lange Stangen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- offene Tore, rhythmisch</li> <li>- mittelsteiles Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Räumtechnik (Außenhand)</li> <li>- Grundposition</li> </ul>
6. SL	3er-Vertikalen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- flaches Gelände</li> <li>- Abfolge von 3er-Vertikalen</li> <li>- 6 bis 8 Vertikalen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Räumtechnik (Außenhand, Innenhand, Außenhand)</li> <li>- enge Linie, schmale Skiführung</li> </ul>
7. SL	SL- Haarnadel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SL Ski</li> <li>- Haarnadeln, offene Tore im rhythmischen Wechsel</li> <li>- Flaches bis mittelsteiles Gelände</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Räumtechnik</li> <li>- enge Linie</li> <li>- schmale Skiführung</li> <li>- hohe Hüfte</li> </ul>
8. RS/ Spe ed	Hockeposition im freien oder gebundenen Weg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- RS Radien</li> <li>- Flaches Gelände</li> <li>- Bewegungsbereite Abfahrtshocke, geschnittene Schwünge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aerodynamik (Ellenbogen vor den Knien, Hände vor Gesicht, runder Rücken)</li> <li>- Geschnittener Schwung</li> </ul>
9. RS	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 Anheben des Innenskis</li> </ul>
10. RS	RS-Schwung im freien Gelände oder wechselnder Korridorbreite	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jegliche Art von Gelände</li> <li>- Radius an Korridore oder an das Gelände anpassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundposition</li> <li>- Taillierung</li> <li>- Dynamik</li> </ul>
11. Spee d	Befahren eines Sprungs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- RS Ski</li> <li>- Angepasste Anfahrt</li> <li>- Flacher SG ähnlicher Sprung</li> <li>- 10 bis 20 Meter Sprungweite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stabile Flugphase</li> <li>- Körperschwerpunkt geht mit Gelände</li> <li>- weiche Landung</li> </ul>

12. Allg.	Hotline / Buckelpiste	- Hotline oder Buckelpiste fahren	- Stockeinsatz, Bodenkontakt - Stabiler Oberkörper, Bewegung aus den Beinen
--------------	-----------------------	-----------------------------------	---

## Hinweise zum Technikkatalog U14:

- 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.

