

Technikkatalog U18



Nr. /Dis.	Übungsname	Beschreibung	Bewertungskriterien/ Intension
1. SL	Kombinationslauf	<ul style="list-style-type: none"> - Mischform aus Vertikalen, Haarnadeln, langer Zug - Abfolge von 3-er Vertikalen (IWO) 	<ul style="list-style-type: none"> - alle gängigen Kippvarianten - hohe Position, stabiler Oberkörper - enge Linie
2. SL	Timing	<ul style="list-style-type: none"> - 11-13m steiles Gelände - drehend - ca. 20 offene Tore 	<ul style="list-style-type: none"> - Stockeinsatz - enge Linie - auf Zug
3. SL	Tempo- und Rhythmuswechse I	<ul style="list-style-type: none"> - weit - eng - weit - eng - ca. 6 Tore hintereinander - insgesamt 30 Tore 	<ul style="list-style-type: none"> - Übergang eng – weit maximale Geschwindigkeit - bei eng – weit Dynamik - Auf Zug, enge Linie
4. SL	Hotline / Buckelpiste	<ul style="list-style-type: none"> - Hotline oder Buckelpiste fahren 	<ul style="list-style-type: none"> - Stockeinsatz, Bodenkontakt - Stabiler Oberkörper, Bewegung aus den Beinen
5. SL	Pushen	<ul style="list-style-type: none"> - Gerader SL - flaches Gelände - 20 bis 30 Tore - Mit leichten Kombinationen 	<ul style="list-style-type: none"> - Dynamik in den Beinen - Enge Linie
6. RS	RS in Hocke	<ul style="list-style-type: none"> - 26-28m - mittelsteiles bis flaches Gelände 	<ul style="list-style-type: none"> - Position halten - auf Zug - Gleitphase/ Falllinie
7. RS	RS ohne Stöcke	<ul style="list-style-type: none"> - 24-28m - Mittelsteiles und/oder kupiertes Gelände 	<ul style="list-style-type: none"> - stabiler Oberkörper - auf Zug, Dynamik - Falllinie
8. RS	Freifahren im steilen Gelände	<ul style="list-style-type: none"> - Rennmäßige RS Schwünge 	<ul style="list-style-type: none"> - Tempokontrolle durch Radius - Taillierung - Grundposition
9. RS	Superlalom in Wellen oder Übergängen	<ul style="list-style-type: none"> - SL Ski - Torabstand 12m – 15m - In Wellenbahn, kopierten Gelände, Übergänge, Park... 	<ul style="list-style-type: none"> - geländeangepasst mitbewegen, Dynamik in den Beinen - Geschwindigkeit suchen - Grundposition
10. RS	RS-Schwung in wechselnder Korridorbreite	<ul style="list-style-type: none"> - Mittelsteiles bis flaches Gelände - Radius an Korridore anpassen 	<ul style="list-style-type: none"> - Grundposition - Taillierung - Dynamik
11. Spe ed	Sprung	<ul style="list-style-type: none"> - SG oder DH Ski - über natürliche Welle oder gebauten Sprung - Anfahrt zum Sprung in Hocke-Position - Im Trainings- oder Rennlauf 	<ul style="list-style-type: none"> - Planstellen an der Kante - kompakte Blockbildung - weiche Landung
12. Spe ed	Hockposition im Lauf	<ul style="list-style-type: none"> - SG oder DH Lauf - mittelsteiles bis flaches Gelände 	<ul style="list-style-type: none"> - Arme vor dem Körper - Hände vor dem Gesicht - Rundrücken - plane Skistellung

Hinweise zum Technikkatalog U18:

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.

