

# Technikkatalog U16



| Nr./Dis.       | Übungsname   | Beschreibung  | Bewertungskriterien/ Intension   |
|----------------|--|---|--|
| 1.<br>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>  |
| 2.<br>RS       | Bergstemme   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dynamisch Schwung auf Schwung gedriftet</li> <li>- Stockeinsatz</li> <li>- Erkennbares Ausstemmen und deutlicher Belastungswechsel</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Belastungswechsel</li> <li>- Stabiler Oberkörper ; keine Rotation</li> </ul>  |
| 3.<br>SL       | Flaggen-Tore SL  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Offene Tore</li> <li>- Abstand 15 m</li> <li>- zw. 15 u. 20 Tore</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fahren auf der Taillierung</li> <li>- Achsenparallelität</li> <li>- dynamischer Belastungswechsel in Fahrtrichtung</li> </ul> |
| 4.<br>RS       | RS in Hocke  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 26-28m</li> <li>- mittelsteiles bis flaches Gelände</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Position halten</li> <li>- auf Zug</li> <li>- Gleitphase/ Falllinie</li> </ul>  |
| 5.<br>RS<br>SL | Waage-Übung  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flaches bis mittelsteiles Gelände</li> <li>- SL oder RS Ski</li> <li>- Stöcke wie Langhantel bei der Frontkniebeuge (Arme gekreuzt)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stöcke in der Waage</li> <li>- Geschnittener Schwung RS oder SL Radius</li> </ul>   |
| 6.<br>SL       | Stummellauf  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit und ohne Stöcke</li> <li>- Verschiedene Varianten möglich (Pushen, weit und drehend, enger Torabstand, Kombinationen)</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stabiler Oberkörper</li> <li>- Geschnittene Schwünge</li> </ul>   |
| 7.<br>RS       | Riesenslalom ohne Stöcke                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fahren in RS Toren ohne Stöcke</li> <li>- (min. 20 Tore)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dynamik</li> <li>- Grundposition</li> <li>- Taillierung</li> </ul>  |
| 8.<br>Speed    | Hocke-Kurven   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- im gebundenen Weg Super-G</li> <li>- flaches bis mittleres Gelände</li> <li>- bei SG-Wettkampf oder Trainingslauf</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aerodynamik</li> <li>- Geschnittene Schwünge, Falllinie suchen</li> <li>- Hockposition- Gleitkurven</li> </ul>                |
| 9.<br>Speed    | Sprung über natürliche Welle oder gebauten Sprung            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anfahrt zum Sprung in Hocke-Position</li> <li>- Stabile Flugphase</li> <li>- Kontrollierte Landung</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blockbildung</li> <li>- stabile Flugphase</li> <li>- weiche Landung</li> </ul>  |
| 10.<br>SL      | SL mit Kombinationen   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flach bis mittelsteiles Gelände</li> <li>- nach 2-3 offenen Toren Kombis</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- stabile Räumtechnik</li> <li>- Dynamik in den Beinen</li> <li>- Enge Linie</li> </ul>   |
| 11. SL         | Hotline / Buckelpiste  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hotline oder Buckelpiste fahren</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stockeinsatz, Bodenkontakt</li> <li>- Stabiler Oberkörper, Bewegung aus den Beinen</li> </ul>                                 |

|           |                              |  |  |
|-----------|------------------------------|--|--|
| 12.<br>SL | 3er-Vertikalen               | <ul style="list-style-type: none"><li>- Flaches mittelsteiles 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>     |
| 13.<br>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> |

## Hinweise zum Technikkatalog U16:

- 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.

