

# Technikkatalog U18



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

# 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.

