

4.1.3 Elemente für Techniküberprüfung Skitty Cup

Nr./ Dis.	Übung	Beschreibung	Ausführungshinweis / Intension
1. RS/SL	Fenster fahren	<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmischer RS • Kurzkipper oder Flaggentore • Arme im Blickfeld 	<ul style="list-style-type: none"> • Geschnittener Schwung • Radius zum Tor • Arme und Oberkörper stabil – Tal offen
2 a RS 2 b RS/SL	Innenski hinten aufheben (U8/U10) Einbeinskifahren U12)	<ul style="list-style-type: none"> • freies Fahren • auf der Taillierung • SL oder RS Ski 	<ul style="list-style-type: none"> • Geschnittene, gleichbleibende Radien • Sichere und ruhige Körperposition • Skischuh parallel zum anderen und permanent in der Luft
3. SL	Rhythmischer Kurzsprung im mittleren Gelände	<ul style="list-style-type: none"> • Auf Taillierung oder gesetzt • Stockeinsatz • Slalomschwünge 	<ul style="list-style-type: none"> • Stockeinsatz, Rhythmus • Gleichbleibendes Tempo • Dynamisch, Schwung an Schwung
4. SL	3 - Vertikale	<ul style="list-style-type: none"> • Kurzkipper • Abfolge von 6 bis 8 3 – Vertikalen hintereinander • Abstände 4 bis 6 Meter in der Vertikale 	<ul style="list-style-type: none"> • Enge Linie • Ruhiger Oberkörper • Dynamik in den Beinen
5a RS 5b RS / SL	Hochentlastung Tiefentlastung	<ul style="list-style-type: none"> • RS Schwünge • Schwungwechsel mit Sichtbarer Vertikalbewegung • SL oder RS Schwünge • Schwungwechsel ohne Vertikalbewegung 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung erfolgt aus den Beinen • Arme im Blickfeld • Aktives Lösen nach vorne oben • Kniewinkel vergrößert sich – Hüftwinkel bleibt stabil • Beine zum Umkanten aktiv anziehen • Oberkörper bleibt stabil auf gleicher Höhe • Kniewinkel verkleinert sich – Hüftwinkel verkleinert sich
6. RS / SL	Tiefentlastung	<ul style="list-style-type: none"> • SL oder RS Schwünge • Schwungwechsel ohne Vertikalbewegung 	<ul style="list-style-type: none"> • Beine zum Umkanten aktiv anziehen • Oberkörper bleibt stabil auf gleicher Höhe • Kniewinkel verkleinert sich – Hüftwinkel verkleinert sich
7. Allg. Skitechnik	Schnellendes Umsteigen	<ul style="list-style-type: none"> • RS oder SL Ski • Sprung vom alten Außenski zum neuen Außenski mit Innenski dazusetzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Dynamische Ausführung • Schwung an Schwung • Skispitzen bleiben im Schnee
8. Allg. Skitechnik	Geländefahren Hotline / Buckelpiste	<ul style="list-style-type: none"> • Hotline Buckelpiste fahren 	<ul style="list-style-type: none"> • Stockeinsatz • Ruhiger Oberkörper • Schneekontakt • Max. Bewegungsbereitschaft in den Beinen

	<p>Fahren im nicht präparierten Gelände</p> <p>Springen</p> <p>Wellenbahn</p> <p>Dachfahren</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SL oder RS Ski • Freies Hangbefahren im gesicherten Gelände • Variation der Radien • Hohe Variabilität • Schwung auf der Welle • Schwung im Wellental • SL-Ski über Pistenrand 	<ul style="list-style-type: none"> • Neutrale, dem Gelände und Schnee angepasste Position • Stabiler Oberkörper • Tiefschnee – Sicherheit! • Kicker und Tricks • Kompakt, Abfahrtshocke • Abspringen, Drücken / Schlucken, Vorspringen • Neutrale Position • Aktives und fließendes Beugen und Strecken • ständiger Schneekontakt • Stockeinsatz • Stabiler Oberkörper • Bewegung im Sprung- und Kniegelenk • Tiefentlastung
9. SL	Carvingschwünge	<ul style="list-style-type: none"> • Maximale Kurvenlage / Kantwinkel 	<ul style="list-style-type: none"> • Geschnitten • Hüfte berührt den Schnee • Ski max. ausnutzen
10. RS	Freier RS Schwung in der Hockeposition	<ul style="list-style-type: none"> • Arme geschlossen vor dem Oberkörper • Hohe Abfahrtsposition 	<ul style="list-style-type: none"> • Tempo und Radius bleiben gleich • Dynamik in den Beinen • Stabiler Oberkörper , keine Verdrehungen
11. RS / SL	Freifahren im steilen Gelände	<ul style="list-style-type: none"> • Gleichbleibende Radien 	<ul style="list-style-type: none"> • Tempokontrolle durch größtmögliche Steuerqualität (Schwünge fertig fahren) • Möglichst geschnitten • SL: Stockeinsatz • RS: Stockeinsatz angedeutet
12. RS / SL	Freifahren im flachen Gelände	<ul style="list-style-type: none"> • RS oder SL Ski 	<ul style="list-style-type: none"> • Aerodynamic, wenig Vertikalbewegung • Gefühlvolles Aufkanten / so wenig wie möglich, so viel wie nötig • Dynamic in den Beinen, ruhiger Oberkörper
13. Allg. Skitechnik	Freifahren im kuperten Gelände	<ul style="list-style-type: none"> • Geländeangepasste Radienwahl • Schwünge geschnitten 	<ul style="list-style-type: none"> • Geländeformen gewinnbringend nutzen • Flach – Steil: mit dem Gelände mitgehen • Steil: siehe Übung 14 • Steil – Flach: Ski frei geben • Bewusst Übergänge fahren lassen – Sicherheit!!

14. SL	Station mit 15 offenen SL Kipptoren	<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmische, offenen Tore • Stangen 160cm hoch • Durchmesser 23mm 	<ul style="list-style-type: none"> • Radius zum Tor • Ein Stock quer vor dem Oberkörper in Vorhalte • Oberkörper taloffen • Achsenparallelität • Enge Linie • Hoher Körperschwerpunkt
15. RS	Hockposition im freien oder gebundenen Weg	<ul style="list-style-type: none"> • RS Schwünge • Flaches bis mittelsteiles Gelände • Abfahrtshocke, geschnittene Schwünge 	<ul style="list-style-type: none"> • Aerodynamic (Ellenbogen vor den Knien, Hände vor dem Gesicht, runder Rücken) • Achsenparallelität, parallele Unterschenkel
16. RS/SL	Bergstemme	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung nach vorne über den neuen Außenski • Außstemmwinkel stärker 	<ul style="list-style-type: none"> • deutliche Bewegung nach vorne über neuen AS • Außstemmwinkel des Außenskis ist weit • Mithilfe eines Stockeinsatzes • AS bei Schwungeinleitung nach außen gestemmt • Zur Schwungmitte fährt der Ski zurück in die parallele Position • Belastung des AS
17. RS/SL	Schweizer Kreuz	<ul style="list-style-type: none"> • Innenski während gesamter Kurvenfahrt aufheben und über Außenski halten 	<ul style="list-style-type: none"> • Ski überkreuzen sich • Taloffene Position
18. SL	Delphinsprünge	<ul style="list-style-type: none"> • Absprung erfolgt über Skienden zu Beginn des Kurvenwechsels • Landung erfolgt über Skispitzen am Ende des Kurvenwechsels 	<ul style="list-style-type: none"> • Stockeinsatz (für Rhythmus) • Bewegung in Sprung- und Kniegelenke

Hinweise zum Technikkatalog:

Technikübungen mit Spaß und Freude vermitteln!!!

Die Übungen dienen zur Technikentwicklung und sollen helfen, die Athleten auf das nächste Level vorzubereiten.

Die Übungen sind natürlich mit weiteren Varianten kombinierbar.

Zu den Skitty Cup Technik-Wettbewerben können auch abweichende Ausführungen, Ergänzungen etc. abgefordert werden.

Es gelten für die Technik-Überprüfungen lange Radien die Skimaterial-Festlegungen der Altersklassen U10 und U12 für die Disziplin Riesenslalom gemäß SVS Reglement Pkt. 1.2.3).