



Technikkatalog Skiverband Oberland

Aufgabenkatalog:

1.	Riesenslalom ohne Stöcke	<ul style="list-style-type: none"> - Fahren ohne Stöcke im rhythmischen Riesenslalom, jedes Gelände 	<ul style="list-style-type: none"> - Stabiler/taloffener Oberkörper, Hände bleiben vorne/oben, Taillierung, geländeangepasstes Fahren - Geschnittener und enger Radius, frühe Druckübergabe auf neuen Außenski - Aktive Fahrweise insb. bei Geländeübergängen
2.	Druck übergeben/übernehmen	<ul style="list-style-type: none"> - Riesenslalomschwünge mit Klatschen vor dem Körper im Kurvenwechsel, flaches bis mittelsteiles Gelände - Im rhythmischen Riesenslalom oder als Freifahrübung 	<ul style="list-style-type: none"> - aktive Druckübergabe vom alten auf den neuen Außenski, Dynamik im Schwungverlauf - Klatschen so weit vorne wie möglich - Hände bleiben nach Klatschen stabil vorne und oben - Fahren auf der Taillierung, mit RS-Ski RS
3.	Bergstemme (SL- oder RS-Ski)	<ul style="list-style-type: none"> - Ausstemmen des neuen Außenskis mit deutlichem aktiven Belastungswechsel und Stockeinsatz. - Beisetzen des Innenskis zur Schwungmitte - Schwungsteuerung durchgehend gedriftet, jedes Gelände 	<ul style="list-style-type: none"> - Belastungswechsel und Außenskielastung - Schwung auf Schwung fahren, gedriftet, Bewegung aus dem Sprung- und Kniegelenk, nach dem Beisetzen des Innenskis sind die Unterschenkel annähernd parallel, Stockeinsatz beim Ausstemmen des Außenskis, stabiler Oberkörper, fließende Bewegungen
4.	Stockvorhalte	<ul style="list-style-type: none"> - Slalomschwünge mit Stöcken in der Vorhalte, jedes Gelände - Im rhythmischen Kurzkipplerslalom oder als Freifahrübung 	<ul style="list-style-type: none"> - Stabiler/taloffener Oberkörper, Taillierung, geländeangepasstes Fahren - Stöcke bleiben stabil in Vorhalte, auf Brusthöhe und parallel zum Untergrund - Aktive Fahrweise
5.	Carvingschwünge im Korridor	<ul style="list-style-type: none"> - Carvingschwünge mit SL-Ski, Korridor durch Pinsel oder Netzstangen, Kurvenlage mit dem gesamten Körper, mittelsteiles Gelände 	<ul style="list-style-type: none"> - Erhöhung des Kantwinkels, Taillierung fahren - hüftbreiter Skistellung, starke Kurvenlage, Oberkörperausgleich
6.	Rhythmischer Kurzschwung	<ul style="list-style-type: none"> - Kurzschwung mit SL-/RS-Ski und Stockeinsatz. Kurzer Rutschanteil zur Schwungeinleitung, dann kurz gesetzter Schwung 	<ul style="list-style-type: none"> - Dynamik, Oberkörperausgleich - Oberkörper stabil und tal-offen, - Dynamik aus den Beinen, Stockeinsatz - Gleichbleibendes Tempo