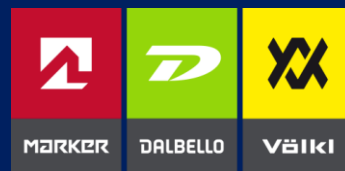


Schüler (U16/U14)

Nr.	Übung	Beschreibung	Intention	Ski
1	Kurzschwung mit RS-Ski	Kurzer Rutschanteil zur Schwungeinleitung, Stockeinsatz, rhythmisch	Oberkörper stabil, Rhythmus, gleichbleibendes Tempo, Dynamik	RS
2	Carving-Schwünge im Korridor	Carvingsschwünge mit SL-Ski, Korridor mit Pinsel oder Netzstangen, max. Kantwinkel, Kurvenlage mit gesamtem Körper	geschnittener Schwung, Kurvenlage, hüftbreite Skistellung	SL
3	RS-Schwung mit angehobenem Innenski bis zur Falllinie	gleichbleibende RS-Schwünge, Innenski in Schwungeinleitung bis zur Falllinie anheben, in Falllinie wieder dazusetzen	Geschnittener Schwung, Schwungeinleitung auf Außenski, aktiver Wechsel auf Außenski, mittige Position, gleichbleibendes Tempo	RS
4	Waage-Übung	Arme werden in Vorhalte verschränkt, Stöcke in waagerechter Position auf Oberarmen	Stabiler, taloffener Oberkörper, Oberkörperausgleich	
5	3er-Vertikale	lange Stangen, 4-8 3er Vertikalen hintereinander, 4-6 m Abstand	Enge Linie, ruhiger Oberkörper, schmale Skiführung, Dynamik in den Beinen, Slalom- Technik, Kipp-Technik	SL
6	SL-Haarnadel	Haarnadeln und offene Tore im rhythmischen Wechsel	Slalom Technik bei Haarnadel und Rhythmuswechsel, enge Linie, ruhiger Oberkörper, schmale Skiführung	SL
7	Bergstemme	Ausstemmen des neuen Außenskis mit deutlichem aktiven Belastungswechsel, Stockeinsatz, Schwungsteuerung durchgehend gedriftet	Runder Schwung, Schwung auf Schwung, Bewegung Sprung- und Kniegelenk, Stockeinsatz in fließender Bewegung mit Ausstemmen des Skis	
8	Druck übergeben und übernehmen	Fahren mit einem Stock, Stock wird von Außenhand zu Außenhand beim Schwungwechsel übergeben	aktive Druckübergabe vom alten auf den neuen Außenski, Stock so weit vorne wie möglich übergeben, SL- oder RS-Radien	
9	Abfahrtsposition	weite RS-Schwünge in der Abfahrtsposition im freien Fahren und in flachem Gelände	Abfahrtsposition, geschnittene Schwünge, optimierte Aerodynamik, dynamische Fahrweise aus den Beinen, je enger die Radien, desto höher die Hüftposition	RS



Nachwuchs (U12/U10)

Nr.	Übung	Beschreibung	Intention	Ski
1	Kurzschwung mit Stockeinsatz	gesetzter Kurzschwung, Stockeinsatz, rhythmisch	Stockeinsatz, Rhythmus, gleichbleibendes Tempo, Dynamik	SL
2	Carving-Schwünge	Slalomschwung, max. Kantwinkel	geschnittener Schwung, Hüfte berührt den Schnee, Schwung "ausfahren"	SL
3	Fahren ohne Skistöcke	Rhythmischer RS, Arme im Blickfeld	Geschnittener Schwung, Arme und Oberkörper stabil, mittige Position, gleichbleibendes Tempo	RS
4	RS-Schwung in Hockposition	Arme geschlossen vor dem Oberkörper, hohe Hockposition, Knie kippen parallel	Radius bleibt gleich, Dynamik in den Beinen, stabiler Oberkörper	RS
5	3er-Vertikale	Kurzkipper, 4-8 3er Vertikalen hintereinander, 4-6 m Abstand	Enge Linie, ruhiger Oberkörper, Dynamik in den Beinen	SL
6	Springen	verschiedene Sprungformen über Schanze oder Hügel	Kompakt, Abfahrtshocke abspringen, drücken/schlucken, Tricks	SL
7	Innenski anheben	Innenski im Schwungverlauf hinten anheben, mittlere/große Radien	geschnittener Schwung, Außenskibelastung, Regulation vor-rück	
8	Tablett	Stöcke waagrecht vor dem Körper auf den Händen tragen	Grundposition, stabiler Oberkörper, Achsensymmetrie	
9	Einbeinfahren	freies Fahren mit einem Ski, flaches/mittelsteiles Gelände	Regulation der Grundposition, gleichbleibende Radien, Skischuhe parallel nebeneinander, Oberkörper stabil	

Stand: 27.11.2023

gez. Lena Schitz

Stellv. Sportliche Leiterin wsv-Kids-Cup

gez. Carolin Menke

Votreterin des Trainerteams in der AG Kids-Cup