

Piste Eigenkönnen

Lange Radien

Gelände MITTELSTEIL/STEIL

Erklärung

Die Skier gleiten und halten den Schneekontakt während der gesamten Richtungsänderung. Eine erhöhte Geschwindigkeit und eine ausgeprägte Kurvenlage lässt Steuerdruck entstehen. Der Steuerdruck wird für das Einleiten der neuen Richtungsänderung und das schnelle Umkanten der Skier genutzt. Unterstützt wird diese Bewegung durch eine Vor-Einwärtsbewegung des Körpers zur Kurveninnenseite (Kippen) und rollen der Sprung-Kniegelenke.

In der Steuerphase übernimmt der Außenski die Führungsrolle, der Innenski wird situationsgerecht mitbelastet.

Für den frühen Druckaufbau vor der Falllinie, wird ein tieferer Körperschwerpunkt, angestrebt.

Im steileren Gelände werden die Skier, während der Vor-Hochbewegung (Sprung-Kniegelenk) situationsgerecht über die Falllinie angedreht. Im weiteren Kurvenverlauf (Steuerphase) erneuter Übergang in eine geschnittene Richtungsänderung und halten des RTL Radius.

Video [HIER](#)

Kurze Radien

Gelände MITTELSTEIL/STEIL

Erklärung

Die Beine pendeln unter dem Oberkörper hin und her (Aufkanten, Beinspiel). Andrehen der Skier durch situationsgerechtes Entlasten und Umkanten – aktives Belasten. Der kurze starke Steuerdruck unterstützt das Einleiten der Kurve und den Bewegungsablauf. Der Stockeinsatz hilft beim Gleichgewicht halten und dient als Rhythmushilfe.

Video [HIER](#)

Rhythmuswechsel

Gelände MITTELSTEIL/STEIL

Erklärung:

Lange Radien – Übergang auf– kurze Radien. Hauptaugenmerk wird auf einen kontrollierten Wechsel gelegt. Kurz vor dem Rhythmuswechsel, sollte die Geschwindigkeit so angepasst werden, dass ein exakter Übergang in den kurzen Radius möglich ist.

Video: [HIER](#)

Technik/Schule

Ski kreuzen

Gelände leicht geneigtes Gelände

Erklärung

Start in der Falllinie in erhöhter Mittellage – durch das Beugen des Außenbeins (Sprung-, Knie-, Hüftgelenk) und gleichzeitiges drehen des Außenskis, wird das Gewicht gleichmäßig auf die Skilängsachse verteilt und ein kontrolliertes Rutschen aus der Falllinie ermöglicht. Beim Belastungswechsel wird der Innenski über den Außenski gekreuzt. Diese Technikfahrt wird ausschließlich im langsamen Tempo gerutscht.

Video [HIER](#)

Pflugsteuern

Gelände Bis zu mittelsteilem Gelände

Erklärung

Anfahren im alpinen Fahrverhalten (Schrägfahrt), Vor-/Hochbewegung und gleichzeitig bergseitig auswinkeln; Einfahren in Richtung Falllinie; nach dem Belastungswechsel, durch Beugen des Außenbeins (Sprung-, Knie-, Hüftgelenk) situationsgerechtes umkanten und beidrehen des Innenskis, Aufbau des alpinen Fahrverhaltens und gesteuertes Ausfahren der Kurve.

Video [HIER](#)

Paralleles Skisteuern mit Beckenzange/Bergskiende heben

Gelände Bis zu mittelsteilem Gelände

Erklärung

Kantengriff lösen über das werdende Außenbein, Vor-/Hochbewegung in Kurvenrichtung unterstützt das Einfahren in Richtung Falllinie – umkanten – Aufbau des alpinen Fahrverhaltens – Richtungsänderung fertig steuern.

Das Bergskiende wird ab dem Belastungswechsel angehoben, Bergskispitze bleibt am Schnee.

Beckenzange: Ein Skistock vor der Hüfte, den anderen Skistock hinter dem Rücken fixieren. Der Ellbogen dient zur Stabilisierung und Verbesserung des alpinen Fahrverhaltens. (Achsenparallelität).

Video [HIER](#)

Gelände

Buckel

Ziel

Kontrolliertes Befahren der Buckel durch beugendes und streckendes Drehen – Bemühen um ständigen Schneekontakt

Erklärung

Aus der Mittellage die Beine beim Aufkanten auf dem Buckel beugen – Stockeinsatz kurz vor dem Wellenscheitel – umkanten, andrehen der Skier auf dem Wellenscheitel – Beine drehend ins Wellental strecken – Aufbau des alpinen Fahrverhaltens – steuern.

Video [HIER](#)

Kurze Radien

Ziel

Rhythmus und Tempokontrolle

Erklärung

Bemühen um ständigen Schneekontakt. Anpassung der Bewegung der Skigelenke (Sprung-, Knie-, Hüftgelenk) an das Gelände. Stabiler Oberkörper – Stockeinsatz dient als Rhythmus-, Gleichgewicht- und Drehhilfe.

Video [HIER](#)

Freie Geländefahrt

Erklärung

Bei dieser Fahrt ist der Radius frei wählbar und dem Gelände angepasst. Tempokontrolle – spielerisches Befahren des vorhandenen Geländes.