



TSV -Trainerfortbildung

5. 10. 2019, Stubai Gletscher

Station: Schulfahren, Technikprogramm:

Übungen aus dem Österreichischen Skilehrplan

- Alpines Fahrverhalten

- Vorzeigen und erklären des alpinen Fahrverhaltens
- Treppenschritte
- Schrägfahren
- Schrägfahren mit diversen Übungen (Schwalbe, Hüftstütz.....)
- Bergseitig anheben
- in eine höhere Spur steigen

- Pflugsteuern

- ⇒ Anfahren im Alpinen Fahrverhalten - Vor- Hochbewegung mit gleichzeitigem bergseitigem Auswinkeln - einfahren in die Falllinie - Belastungswechsel - Umkanten - Aufbau des alpinen Fahrverhaltens

Einzelkurve - Eineinhalbkurve - aneinanderreihen

- Paralleles Skisteuern - lange Radien

AFV - Kantengriff lösen über das werdende Außenbein - Vor-/Hoch-/Einwärtsbewegung in Kurvenrichtung unterstützt das Einfahren in Richtung Falllinie - Umkanten - Aufbau des alpinen Fahrverhaltens - Richtungsänderung fertig steuern.

- Girlande
- Einzelkurve
- Eineinhalbkurve
- Paralleles Skisteuern aneinanderreihen

- Technikprogramm

Diverse Übungen für das Carven (Hände in Vvorhalte, Hüftstütz, Superman, beim Lösen klatschen etc....)

Kontraste schaffen

Zweimal ansetzen (Kurzschwung)

Koordinative Übungen (vorne / hinten klatschen etc....)

Schweizer Kreuz

Mit einem Ski fahren etc.