



TSV Trainerfortbildung 5. 10. 19 Stubai Gletscher

Techniktraining:

1. Schulfahren
2. Technikprogramm
3. Stockeinsatz

1. Schulfahren:

Beim **Pflugsteuern** startet man aus dem alpinen Fahrverhalten, Vor-/Hochbewegung und gleichzeitig bergseitig auswinkeln, Einfahren in Richtung Falllinie, nach dem Belastungswechsel umkanten und beidrehen des Innenskis, erneuter Aufbau des alpinen Fahrverhaltens.

Das Beidrehen des kurveninneren Skis erfolgt situationsabhängig, jedoch immer erst nach dem Belastungswechsel.

Um das Tempo richtig kontrollieren zu können, sollte auf das richtige Gelände geachtet werden. Es wird kein Stockeinsatz verwendet.

Übungen: fächerförmiger Aufbau (starten in erhöhter Mittellage), Standübung (Verbesserung der Beinarbeit)

Beim **parallelen Skisteuern** startet man aus dem alpinen Fahrverhalten, 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.

Der Stockeinsatz wird beim parallelen Skisteuern eingebaut

Übungen: fächerförmiger Aufbau (starten in erhöhter Mittellage), Standübung, Girlande

2. Technikprogramm:

Verbesserung alpines Fahrverhalten:

Rutschtreppe, schrägfahren im AFV, Bergski anheben, Girlande

Übungen mit Langstange oder Skistöcken:

Stange quer vor dem Körper, Beckenzange, Schultersperre, Stöcke als Verlängerung der Arme (Schwalbe), Stöcke seitlich im Schnee schleifen lassen.

Übungen mit Seil:

Seil in die Kniekehlen, Seil im Vorhalte, Seil talseitig schwingen,

Übungen ohne Stöcke:

Verbesserung des Gleichgewichts, Hände in den Hüftstütz, Superman, Arme vor dem Körper verschränken, Schweizerkreuz ohne Stöcke

3.Stockeinsatz:

Der Stockeinsatz erfolgt im Bereich des Umkantens, und dient als Taktgeber, Gleichgewichtshilfe, sowie als Drehhilfe.

Übungen:

Standübung mit Erklärung des Stockeinsatzes, Schrägfahren mit Platzierungsübung (talseitig Stockeinsatz), Schrägfahren in Verbindung mit Stockeinsatz (Kombination Vor –/Hochbewegung – Stockeinsatz)

Einbau beim parallelen Skisteuern

Anwenden in verschiedenen Situationen (Lange Radien – Kurze Radien)

Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten beim Stockeinsatz (nur mit links, nur mit rechts, kombinieren, Doppelstockeinsatz, talseitiger Doppelstock.