

BEURTEILUNGSKRITERIEN FÜR TECHNIKBEWERBE

1) Carven: lange Radien

Bewegungsbeschreibung und Ziele:

- Ruhige, bewegungsbereite, stabile Körperposition über den Skiern (Mittellage).
- Aktives Fahren entlang der Taillierung auf den Innenkanten.
- Aus dem Steuerdruck Lösen (Entlasten) über das werdende Außenbein. Die Vor-Einwärtsbewegung des Körpers mit Umkanten und das Belasten der Ski leiten die neue Richtungsänderung ein.
- Situationsgerechtes Andrehen (Andriften) der Ski.
- Der Stockeinsatz wird situationsgerecht als Hilfsmittel für das Gleichgewicht gesetzt.
- Den Schwung im alpinen Fahrverhalten (Kurvenlage) fertig steuern. Der Außenski ist stärker belastet und übernimmt den Hauptteil der Steuerphase. Der Innenski wird situationsgerecht mitbelastet.

2) Kurzschwung

Bewegungsbeschreibung und Ziele:

Das Ziel ist ein dynamischer Kurzschwung, bei dem die Ski so früh wie möglich (im Bereich der Falllinie) aufgekantet werden und ein runder Schwung - möglichst entlang der Skitaillierung - erzielt wird. Kurzschwingen im steilen Gelände stellt hohe Anforderungen an das Alpine Fahrverhalten dar, da alle Elemente genau koordiniert sein müssen. Kanteneinsatz (=> Rebound ausnützen!) und Stockeinsatz bilden neben den gut gebeugten Beinen die Basis dieser Technik.

- Situationsbedingt werden die Ski durch Vor-Einwärtsdrücken der Knie aufgekantet.
- Das „Fassen“ des Druckpunktes und das Ausnützen des Rebounds erleichtern das Umkanten und das situationsgerechte Andrehen der Ski.
- Die Ski pendeln unter dem ruhigen Oberkörper.
- Die Entlastungsbewegung (aktive Hoch- und/oder Tiefentlastung) muss dem Steuerdruck angepasst werden.
- Der Stockeinsatz unterstützt die Entlastungsbewegung, dient als Drehhilfe und Taktgeber und ist während der Entlastung eine wichtige Gleichgewichtshilfe.
- Das Tempo muss durch das runde Aussteuern kontrolliert werden.

- Der Schwungradradius sollte ungefähr einer Pistengerätbreite entsprechen (ca. 4m Breite)

3) Rhythmuswechsel von lang auf kurz auf der Piste bzw. im Gelände

Bewegungsbeschreibung und Ziele:

Lange Radien (Erklärung siehe Carven) übergehend auf Kurzschwung (Erklärung siehe Kurzschwung).

Beim Rhythmuswechsel von langen Radien auf kurze Radien wird ein kontrollierter Übergang zwischen den beiden Radiusvarianten angestrebt. Der letzte lange Schwung muss etwas stärker angesteuert werden, um das Tempo zu reduzieren. Anschließend erfolgt ein Übergang auf den Kurzschwung.

- Der erste Kurzschwung erfordert einen erhöhten Kanteinsatz, um das Tempo weiter zu kontrollieren.
- Der Rhythmuswechsel muss eindeutig zu erkennen sein.
- Im Gelände muss der Rhythmuswechsel an die Geländeform angepasst werden. Gibt es beispielsweise eine Geländekuppe, so muss der Rhythmuswechsel vorher stattfinden.

4) Innenski heben bei langen Radien

Bewegungsbeschreibung und Ziele:

Bei dieser Übung wird das Innenskiende ab dem Belastungswechsel angehoben. Der Außenski steuert gerutscht den Schwung zu Ende. Der Belastungsaufbau muss so gestaltet werden, dass er sich über die Steuerphase verteilt. Es darf zu keinem „Absitzen“ kommen.

5) Schweizer Kreuz

Bewegungsbeschreibung und Ziele:

Bei dieser Übung wird der Innenski ab dem Belastungswechsel über den Außenski gekreuzt. Der Außenski steuert gerutscht den Schwung zu Ende. Der Belastungsaufbau muss so gestaltet werden, dass er sich über die Steuerphase verteilt. Es darf zu keinem „Absitzen“ kommen.

6) Buckelpiste

Bewegungsbeschreibung und Ziele: (Ausgleichstechnik)

- Aus der Mittellage die Beine beim Auffahren auf den Buckel beugen
- Stockeinsatz kurz vor dem Wellenscheitel
- Umkanten bzw. Andrehen der Ski auf dem Wellenscheitel
- Beine drehend ins Wellental strecken
- Aufbau des alpinen Fahrverhaltens. Auf dem Wellenscheitel haben die Ski nur wenig Auflagefläche, dieser Moment muss zum Umkanten und Andrehen genützt werden.
- Ständiger Schneekontakt wird angestrebt.

Zusammenfassend kann die Bewegung als Beuge-Streckdrehen bezeichnet werden. Die Ausgleichsbewegung kann bildlich mit den Stoßdämpfern eines Geländewagens verglichen werden.