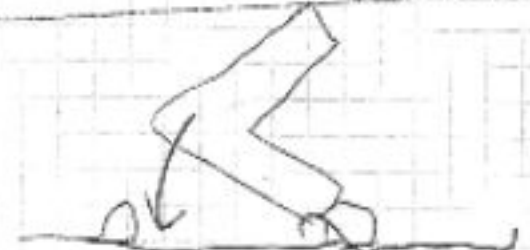
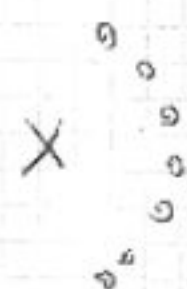

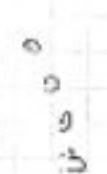
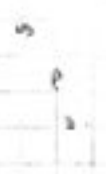
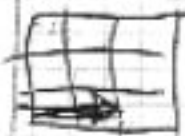
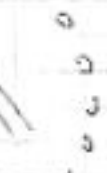




Was	Wieso	Wie	Wo	Wann/ger	①
Ski info	Begriffe...	Bildung Din Schulke Stöcke	—		21
Ein ansteigen Binding	Ski anziehen ausziehen		—	  	11
Ski geschwindigkeit	Bew. erfahren	langs. Bew. in 3 Phasen + Rotation ↓ Beinrotation	—	- kontraktive Bew. LA  QA =  Bindelation  HA   beraten ⇒ Feinbinn	
Schrittbewegung Stöcke	hochladen Bewegen		—	- Stöcke hinter Körper setzen LA 30° - setz Stöckschritt Ski "parallel halten"	

Andstrey

lernen aufzustiegen

Seitschritte mit
Stei ~~parallel~~^{90°} zu
Falllinie.



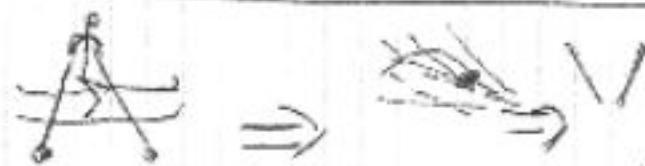
Rotationsprinzip 2-3'

⇒ beide Seiten horizontalen
Falllinie drehen!!

Falllinie führt Parallel

1 Mal Skilahren
wichtig für
Schüler
⇒ verknüpfen

Aus Stand Stei
in Pfing und klären
Schritten in Falllinie
drehen. Stöcke
kommen talwärts
geschul werden zum
dagegenhalten



- Bergstei meist drehen mit
Schritt.

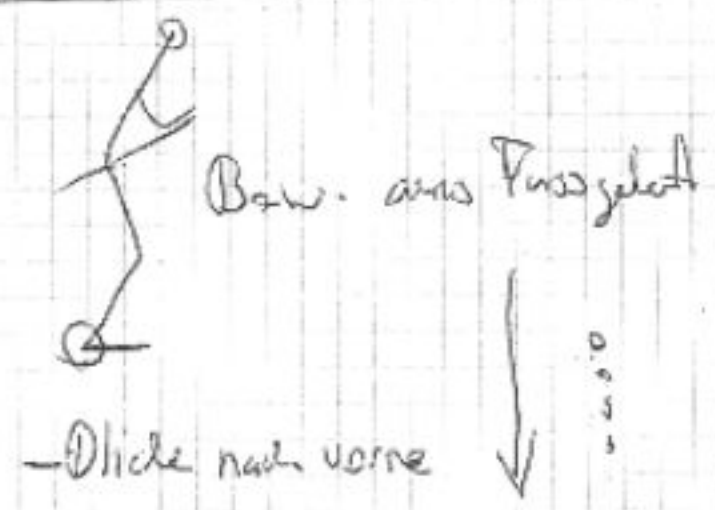
- Grundposition
leicht vorne

- DEMO anschauen lassen,
wie Bremsen



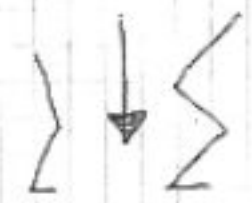
Falkinik LA

vorne = stabil
=> Sicherheit



Falkinik HA

tief = stabiler
ent - bekranken
abspringen



- Bew. aus Fußgelenk, Knie, ~~Hüfte~~ Hüfte

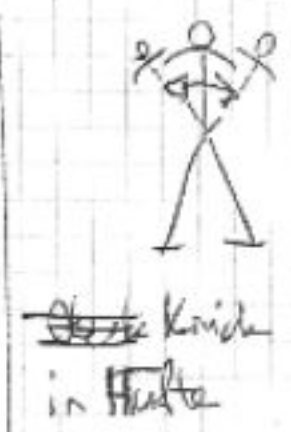
- Δ harte Scherhe

Gen. leicht vorne landen



Falkinik QA

ein Ski mehr belasten



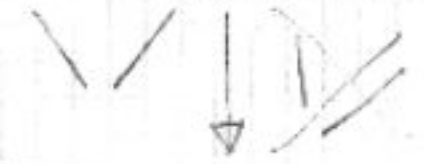
Falllinie Pflug

Speed verringern / kontrollieren

In leichter Pflug position unterfahren



- Körperspannung
- gleiche Gewichtverteilung



Pfluggröße variieren

mehr bremsen
weniger "

- Skienden durch Bein rotation weiter vordrücken → mehr bremsen



- Pflugpos. langsam ändern

- Ablenkung kompensieren (QA/LA)
- gleichmäßiger Pflug



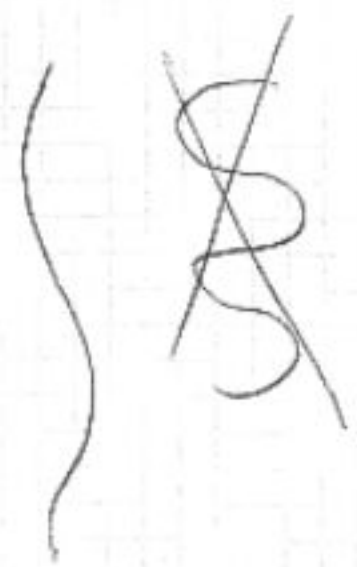
Erste Richtungsänderung im Pflug

Richtung bestimmen

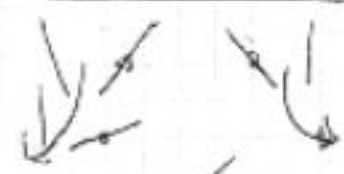
Ein Ski durch Hüftknicke mehr belasten.



- Aufkantwinkel
- Hüftknicke → Oberkörper kippen



Ein Ski mehr ausfahren und belasten



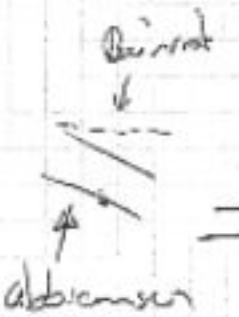
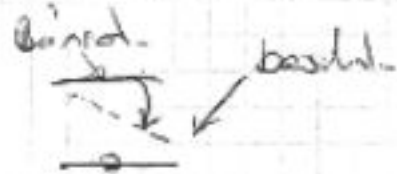
Traversen & eher still!



Transversen rutschen

Berg quer + Richtung bestimmen

- Mit Bergseit. Bergseit. vorne talwärts drehen
- richtung Tal drehen
- beschleunigen
- Mit Bergseit. Bergseit. vorne bergwärts drehen
- richtung Berg drehen
- bremsen



Grundschiessung

erste Kurve ☺

- Able.
- Bergseit. ausweichen
 - Rotation ^{Vandrehen} talwärts
 - FA nach vorne
- Merke.
- Mü drehen
 - LA in Mitte anheben



Able.
//
Merke.
//