

Schwungausführungen kontrastierend variieren

erproben – über **Kontraste Funktionen spüren** – **individuell beurteilen**
(nach **Kuchler**)

- Körperstellung**
- neutrale Position / offene Position / Rotation
 - Hände in die Hüfte/Hände vor dem Körper/ Block
 - Kopfsteuerung; Lenkrad/-stange
 - Innenhand vor/ Außenhand vor
 - Saloontüre fahren
 - Stange im Rücken
 - Hände vor, mit Beleuchtung fahren
 - MonoCarven
 - tiefe / hohe Fahrposition
 - Tempo variieren - hohe/tiefe Position variieren
 - gerade- / gekrümmte Kurvenlage
 - Kontrast: extreme Kurvenlage - Hebel spüren
 - Schubkarre schieben (Stöcke mittig gefasst)
- Beinbewegung**
- Fußkippen/Körperbewegung in die Kurve
 - Einleitung über aktives Fußkippen (über Innenski)
 - Einleitung über Körperbewegung
Kopf - Rumpf - Beine (Innenhand vor bewegen)
 - tiefe Position - mit den Händen mit Umkanten
 - kurze Radien - schnelles Umkanten
 - lange Radien - über Fußkippen dem Ski nachfahren
 - „Pinkel“-Schwung: Schwung auf Außenski steuern, auf diesem Ski bleiben und in die Kurve kippen
- Skistellung**
- offen /eng - parallel / versetzt
 - Kontraste - Funktionen erfahren
 - Gelände variieren
- Belastung**
- Belastung Innenski / beide Ski / Außenski
 - Faulenzerschwingung
 - aktives Umkanten u. Belasten des Innenbeins beim Einleiten
 - parallele Unterschenkel / X-Bein
 - Belastung vor, mitte, hinten variieren
 - Pedalieren durch Strecken Außenbein, Beugen Innenbein
- Vertikalbewegung**
- mit / ohne / "Heben des Körperschwerpunktes"
 - Kontraste - Funktionen erfahren
 - Druckaufbau - Spannungsaufbau