

# Sparkassen Bezirkscup Technikbewerb SCHÜLER

Söll / 02.01.2022



Der Technikbewerb zu Beginn der Saison hat den Sinn, das stangengebundene Training aufzulockern und den ersten Schwerpunkt auf das skitechnische Eigenkönnen zu legen. Eine saubere und gute Skitechnik ist die Grundlage für den Skirennsport. Wir haben uns Gedanken gemacht, welche Übungen und Fahrten am effizientesten sind.

Dies umfasst drei unterschiedliche Bereiche:

- 1. Piste**
- 2. Technik / Schule**
- 3. Gelände**

1. Piste:

- Kurze Radien
- Lange Radien geschnitten
- Rhythmuswechsel

2. Technik / Schule:

- Pflug steuern
- Parallel lang mit Ski heben und Beckenzange

3. Gelände

- Freie Geländefahrt
- Kurze Radien

Somit soll das Training sowohl stangengebundenes, als auch ein umfassendes Techniktraining umfassen.

Beim Technikbewerb der Schüler in Söll wird je eine Fahrt aus jedem Bereich gelöst.

Mit sportlichen Grüßen,  
Jürgen Peer