

Nachwuchstraining

Technik Analyse und Orientierungshilfe

Trainertag in Garmisch-Partenkirchen
09. Juli 2011

Bruno Vogt

Technik Schwerpunkte



- Zentralregulierende Grundposition
- Kniespiel, vorwärts-einwärts
- Druckaufbau (Fußballen / Außenski)
- Angepasste Hüftposition
- Ausgleichsbewegung des Oberkörpers
- Pendelbewegung (Ballen – Ferse)
- Zurückkommen in die Grundposition
- Linie, Beginn der Schwungeinleitung
- Dynamik im Schwungverlauf
- Mut mit nach vorne in den Schwung gehen

Technik Schwerpunkte



Mittelposition

Angepasstes Bewegen in allen Gelenken

Zentralregulierende Grundposition

Linienwahl / Timing

Linie, Beginn der Schwungeinleitung

Schwungsteuerung

Angepasste Hüftposition

Dynamik im Schwungverlauf

Ausgleichsbewegung des Oberkörpers

Bel.wechsel und Schwungeinleitung

Zurückkommen in die Grundposition

Druckaufbau (Fußballen / Außenski)

Kniespiel, vorwärts-einwärts

Beinorientierte Schwungeinleitung

Mut mit nach vorne in den Schwung gehen

Pendelbewegung (Ballen – Ferse)

Mittelposition



Angepasstes Bewegen in allen Gelenken
Zentralregulierende Grundposition

Welle1

Seitlich1



Bruno Vogt

Linienwahl/Timing



Linie, Beginn der Schwungeinleitung

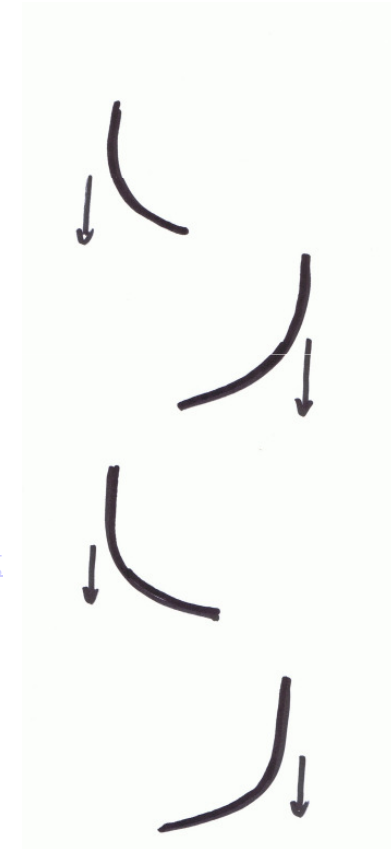
Es ist für die Kinder und Schüler schwierig eine optimale Linie zu treffen

Zu direkte Linienwahl: [Slalom1](#)

Zu weite Linienwahl: [Slalom2](#)

Unsicherheit im Timing: [Linientiming1](#)

Besonders Schwierigkeiten bei unbekannten Kurvenformen: [Geländeübergang](#)



Bruno Vogt

Schwungsteuerung



Angepasste Hüftposition
Dynamik im Schwungverlauf
Ausgleichsbewegung des Oberkörpers



Bruno Vogt

Belastungswechsel / Schwungeinleitung



Zurückkommen in die Grundposition

Druckaufbau (Fußballen / Außenski) [Welle2 Slalom](#)

Kniespiel, vorwärts-einwärts [Slalomfrei](#)

Pendelbewegung (Ballen – Ferse)

Mut mit nach vorne in den Schwung gehen

Beinorientierte Schwungeinleitung

[Aufrichten in die Grundposition](#)

[Passiver Belastungswechsel1](#)

[Passiver Belastungswechsel3](#)

[Passiver Belastungswechsel2](#)

[Aktiver Belastungswechsel1](#)

[Beingesteuertes Einfahren](#)

[Oberkörpergesteuertes Einfahren](#) [Oberkörpergesteuertes Einfahren2](#)



Vielen Dank



Viel Spaß beim Training

Bruno Vogt