



Ski wird mittig belastet, durch ständiges Regulieren aus Sprung-, Knie- und Hüftgelenk

Stabiles Becken hält den Aussenski unter dem Körperschwerpunkt

Top-Skifahrer arbeiten permanent daran, ihre Bewegungen möglichst mit mehr Präzision und Konsequenz auszuführen.

- In der gelben Phase bewegst du dich nach vorne in die Kurve und gleichzeitig machst du den Belastungswechsel vom alten auf das neue Aussenbein. (Aussen oder Innen meint von der Kurvenmitte weg bzw. hin)
- Du kippst die ganze Fußsohle des Aussenbeins in die neue Kurve. Der Innenfuss folgt dieser Bewegung. Das Schienbein bewegt sich gegen den Skischuhschaft und zwar nach innen / vorne.
- Der Körperschwerpunkt bewegt sich nach vorne in die Kurve, damit du mittig auf dem Ski stehst. Dadurch nimmst du die Kurvenlage ein.

- In der Orangen Phase bewegen sich Knie, Oberschenkel und Becken Richtung Kurvenmittelpunkt.
- Der Oberkörper bleibt stabil. Die Ski belastest du weiter möglichst mittig, dadurch spürst du den ganzen Druck auf der Fußsohle.

- In der Roten Phase bewegst Du deine Knie und dein Becken Richtung Kurvenmittelpunkt. Durch den Druck auf die ganze Fußsohle belastet du deine Ski weiter mittig.
- Der Oberkörper kommt nach außen, dadurch hältst du die Belastung auf deinem Aussenski. Wir sprechen hier von einer Oberkörper Ausgleichsbewegung.
- Achte darauf, dass deine Achsen nämlich Sprung-, Knie-, Hüft- und Schulterachse möglichst so zueinander stehen, dass die kontinuierliche Aussenskielastung und die mittige Belastung der Fußsohle gewährleistet werden.

- In der Violetten Phase bewegen sich Knie und Becken weiter Richtung Kurvenmittelpunkt.
- Dein Oberkörper verstärkt mit der Ausgleichsbewegung die Belastung auf dem Aussenski.

- In der Blauen Phase spürst du sehr viel Druck. Wir sprechen hier vom Steuerdruck. Versuch im Oberkörper stabil zu bleiben und dem Steuerdruck gegen zu halten.
- Bereite den Belastungswechsel vom alten aus das künftig neue Aussenbein vor. Löse weich den Druck und nimm diesen Druck für die neue Kurve - das neue Aussenbein - auf."



Videos & Live Trainings