

8

Am Weg zum Technik-Experten

On the way to becoming a technical expert

Übungen

Exercises

LEVEL

8

	geübt <i>practiced</i>	bestanden <i>passed</i>	
☐ Gelände Vorbereitung <i>Preparing freeride</i>	☐	☐	Leichter Tiefschnee (10-20cm), leichte Buckelpiste und Schlechtschnee / <i>Light deep snow (10-20cm), light moguls and bad snow</i>
☐ Steilhang-Technik <i>Steep slope technique</i>	☐	☐	Abdruckeffekt, Steuerdruck nutzen, Beine strecken -> Skienden in der Luft -> Landung erzeugt neuen Steuerdruck / <i>Pressure effect, use steering pressure, stretch legs -> ski ends in the air -> landing creates new steering pressure</i>
☐ Technik-Programm schwarz <i>Technical program black</i>	☐	☐	Lange und kurze Radien, ohne Stöcke, variables Skifahren <i>Long and short turns, without poles, variable skiing</i>
☐ Carving lang <i>Carving long</i>	☐	☐	Kontraste schaffen, geschnittene Kurve, Gleiten auf den bergseitigen Kanten / <i>Creating contrasts, cutting curves, gliding on the uphill edges</i>
☐ Carving kurz <i>Carving short</i>	☐	☐	Mit Slalomski geschnittene Kurve, leichter Parcours mit Stubbies <i>Curve trimmed with slalom skis, easy course with stubbies</i>
☐ Ich steige in das nächste Level auf! <i>I am ready for the next level!</i>		☐	Übungen mit Stangen, Seilen, Boxen... <i>Activities with batons, ropes, boxes...</i>



Unterschrift Skilehrer, Datum
Instructor's signature, date

