



SL-Training 19.1.10 Eltigen Metsch

Das ist mir gut gelungen

	<ul style="list-style-type: none"> - Mehr Bewegung aus den Beinen - Mit der äusseren Hand die Bewegung der Knie unterstützt - Dadurch hatte ich eine gute Linie und war nahe an den Stabis
--	---

Daran muss ich noch arbeiten

	<ul style="list-style-type: none"> - Frontside (FS) die Knie noch näher zum Schnee (siehe Yvonne) - Mit der äusseren Hand die Bewegung der Knie unterstützen
	<ul style="list-style-type: none"> - Backside (BS) mit Hüfte und Knien näher zum Schnee. Das hintere Knie drücke ich dabei in Richtung des vorderen.
<p>Fahrform um dies zu üben: J-Turns (Schwünge wie ein J fahren) => schauen ob Piste frei ist, in der Falllinie Tempo aufnehmen und dann über die Knie einlenken und das Board so stark aufkanten wie möglich. Mit der äusseren Hand die Bewegung der Knie und Hüfte unterstützen; die innere Hand nahe zum Schnee</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mit Mut und Power aufladen (3-5 mal stark durch die Nase einatmen) und dann wie Tom Lüthi in die Kurve!