

Kurssetzer

	Slalom	RS	Super-G
min. Torabstand	6 (V: 0.75, B: 12)	10	25
max. Torabstand	12 (V: 1, B: 18)	nach max. Anzahl Richtungsänd.	
empfohlener Abstand	10	22 - 30	30
Abstand Innen/Aussen	4 - 6	4 - 8	6 - 8
Anzahl Richtungsänderungen	30-35% der H.diff (+/-3)	13-15% der Höhendiff.	8-10% der Höhendiff.
Höhendifferenz	80 - 140m	200 - 250m	350 - 500m
Besonderes	Pro Lauf min.: 1 Vertikale, 3 Haarnadeln		

V: Vertikale, B: Banane, alle Angaben in Meter
Auszug aus dem SwissSki WR 2010 Alpin JO Breich

Tipps:

- Erstes und letztes Tor gerade stecken
- Kippgelenk muss vollständig im Schnee verschwinden
- Sich beim Stecken in den Rennfahrer versetzen
- Banane für Richtungswechsel nutzen (bsp. Einfahrt in einen Weg)
- SL rhythmisch beginnen und danach an diesen Toren orientieren

SL Formen:
Banane,
Haarnadel,
Vertikale

