

Ski Instruction Vocabulary

Keskeiset aihealueet:	Central fields	Zentrale Themenkreise
1) Hiihtotekniikka/hiihdonopetus	Ski instruction / ski school	Skitechnik/-unterricht
2) Kehon osat	Parts of the body	Körperteile
3) Välineet/varusteet	Equipment	Ausrüstung
4) Luonnonolosuhteet	Natural conditions	Naturverhältnisse
5) Hiihtokeskus	Ski resort	Skigebiet
6) Kilpailutoiminta	Ski racing	Skirennlauf

KEHON OSAT	PARTS OF THE BODY	KÖRPERTEILE
-------------------	--------------------------	--------------------

pää	head	Kopf, m
kaula	neck/throat	Nacken, m; Hals, m
hartiat	shoulders	Schulter, m
kainalossa	under one's arm	unter dem Arm
käsi:	hand	Hand, m
kynärpää	elbow	Ellbogen, m
kynärvarsi	lower arm	Unterarm, m
ranne	wrist	Handgelenk, n
nyrkki	fist	Faust, f
sormet	fingers	Finger, m
peukalo	thumb	Daumen, m
ylävirtalo	upper body /torso	Oberkörper, m
selkä	back	Rücken, m
vatsa	stomach, belly	Magen, m
lantio	hips	Hüfte, f
takamus	bum, butt, backside	Hintern, m; Gesäß, n
reisi	thigh	Oberschenkel, m
polvi:	knee	Knie, n
polvilumpio	knee cap	Kniescheibe, f
nivelside	ligament	Gelenkband, n
nivelkierukka	cartilage	Meniskus, m
sääri	lower leg, shin	Unterschenkel, m
pohje	calf/calves	Wade, f
jalka	leg	Bein, n
jalkaterä	foot, forefoot	Fuß, m

nilkka	ankle	Sprunggelenk, n
kantapää	heel	Ferse, f
varpaat	toes	Zehen (pl)
isovarvas	big toe	große Zehe, f
päkiä	ball of foot	Fußballen, m
isovarpaan puoleinen päkiä	big toe ball	Großzehenballen, m

Perustaidot	BASIC SKILLS:	Grundfähigkeiten
--------------------	----------------------	-------------------------

tasapaino:	balance	Gleichgewicht, n
perusasento	basic position/ stance	Grundeinstellung, f
valmiusasento	ready position	Bereitstellung, f
perushallinta	basic conduct	Grundverhalten, n
perusasento	Alpine basic position	Alpine Grundstellung, f
kanttaus	edging	Kanten, n
kanttauskulmat	angulation	Angulation (ch: Knicken)
nilkka- ja polvikanttaus	ankle and knee angulation	Kanten mit den Fussgelenken und Knien
lantiokanttaus	hip angulation	Kanten mit der Hüfte
Vartalon kallistus	Inclination (of total body)	Kippen (des ganzen Körpers)
kääntävät liikkeet	rotary movements	Drehen (-e Bewegungen)
kuormitus;	weighting	Belastung, f
painonsiirto	weight shift/transfer	Belastungswechsel, m
kanttaus	edging	Kanten, n
rytmi	rhythm	Rhythmus, m
ajoitus	timing	Timing, n
tarkoituksenmukainen hiihto	functional skiing	Funktionelles Skifahren
soveltaa tarkoituksenmukaisesti	apply appropriately (to sg)	situationsgerecht anpassen
sovittaa maastoon /olosuhteisiin	adapt to terrain / situation	an das Gelände / an die Situation anpassen

MUUTAMIA PERUSKÄSITTEITÄ	SOME BASIC CONCEPTS:	EINIGE GRUNDTERMINI
---------------------------------	-----------------------------	----------------------------

ylä- (suksi;kantti;hartia)	uphill (ski; edge; shoulder)	Berg (-ski, -kante, schulter)
ala-	downhill ..	Tal-..
ulko-	outside	Aussen- ..
sisä-	inside	Innen- ..
suksen liikkeet:	ski movement	Skibewegung, f
liukua	glide	Gleiten, n

luisua	slip (slide)	Rutschen, n
oikolinja; yli oikolinjan viistosti yli rinteeseen	fall line across (over) the fall line across the slope; in the traverse	Fallinie, f über die Fallinie schräg über den Hang
oikolasku aura käännös harjoitus paikallaan - liikkessä	schussing snowplow (AmE; snow plough, BrE) christie, turn stationary exercise - on the move	Schussfahren, n Pflug, m Schwung, m Standübung, f - während der Fahrt
oikoluisu/luisu sivuttain kiertyvä luisu	side slipping rounded side slip	Seitrutschen, n gerundetes Seitrutschen, n
liike eteen liike ylös eteen liike eteen-sisään käännökseen	forward movement up-and-forward movement forward-and-in movement	Vorbewegung Vorhochbewegung Vor-Einwärtsbewegung
tasoitustekniikka, tasaustekniikka	absorption technique	Ausgleichstechnik, f

KÄÄNNÖS	TURN/CHRISTIE/SWING	SCHWUNG
aurakäännös	snowplow turn	Pflugbogen / -schwung, m
alkuaurakäännös	stem turn (christie)	Stemmschwung, m
käännös yhdensuuntaisiin suksiin (KYS)	parallel turn (christie)	Parallelschwung
luisuva käännös	sliding (slipping) turn	gerutschter Schwung, m
leikkaava käännös	carving turn	gechnittener Schwung, m
“alkusladi”-käännös	slash turn (carving turn with a drifting/sliding beginning)	angedriffterer Schwung, m
kumparekäännös	mogul turn	Buckelschwung
ylöskevennetty käännös	up-unweighting turn	Schwung mit Hochentlasten
alaskenvennetty käännös	down-unweighting turns	Schwung mit Tiefentlasten
käännöksen vaiheet:	the phases of the turn	Schwungphasen (pl)
valmistava vaihe	preparation phase	Vorbereitungsphase, f
irroitus-	initiating -	Auslösephase, f
ohjaus-	steering -	Steuerphase, f
loppuvaihe	end / finishing phase	Endphase, f

käännössäde:	turn radius	Schwungradius, m
lyhyt käännös	short turn	Kurzschwung, m
keskipitkä -	medium-radius turn	mittellanger Schwung
pitkä -	long turn	langgezogener Schwung
leikata:	to carve	Schneiden, n
leikkaava käännös	carving turn	geschnittener Schwung
luisuva käännös	slipping/sliding/drifting turn	gerutschener/driftender Schwung, Driftschwung

VÄLINEET	EQUIPMENT	AUSRÜSTUNG
----------	-----------	------------

suksi:	ski	Ski, Schi, m
kanta	ski tail / the tail of the ski	Skiende, n
keskiosa	waist / middle	Skimitte, f
kärki	ski tip	Skispitze, f
kantti	edge	Kante, f
pohja	base / running surface	Lauffläche, f
huoltaa	service	pflegen,
voidella	wax	wachsen
teroittaa kantit	sharpen/tune the edges	Kanten feilen
siteet:	bindings	Bindungen (pl), f
etukappale	toe piece	Vorderbacken, m
takakappale	heel piece	Fersenteil, m
sauva:	pole / stick	Stock, m
kädensija	handle / grip	Griff, m
hihna	strap / loop	Schlaufe, f
varsi	shaft	Schaft, f
sompa	disk	Teller, m
kärki	pole tip	Stockspitze, f
tehdä sauvamerkki	to plant the pole (> pole plant)	den Stock einsetzen
laskettelulasit	goggles	Skibrille, f
laskettelumono	ski boot	Skischuh, m
kengän kieli	boot tongue	Zunge, f
kengän soljet	buckles, clips	Schnalle, f

HIHTOKESKUS	SKI RESORT/TERRAIN:	SKIGEBIET/GELÄNDE, n
-------------	---------------------	----------------------

kumpare	bump / mogul	Buckel, m
notko	hollow	Mulde, f
kantti	edge	Kante, f
rinne	piste / slope	Hang, m; Piste, f; Abfahrt, f
jyrkkä	steep	steil
loiva	gentle	flach
loppuliuku	run-out	Auslauf, m
rinteen yläosassa	on the upper section	im oberen Teil des Hanges
rinteen alaosassa	on the lower section	im unteren Teil des Hanges
kieleke	cliff	Felsenvorsprung, m
vuori	mountain	Berg, m
tunturi	fell	Fjell, Fjäll, m (-s)
huippu; huipulla	on the top of the mountain	auf dem Berg, auf der Bergspitze
tunturin juurella	at the foot of the mountain	am Berg, am Fusse des Berges
välinevuokraamo	ski rental shop	Skiverleih, m
kelkka	sledge, sled	Schlitten, m
moottorikelkka	skidoo	Motorschlitten, m
kokoontumispaikka	ski school meeting point	Sammelplatz, m
lipputoimisto	ski pass office	Liftkartenbüro, n
hissi:	lift	Skilift, m
ankkurihissi	t-bar lift, drag lift	Doppelschleplift, m
tuolihissi	chair lift	Sessellift, m
kaksois-, kolmoistuoli	double, triple chair	Doppel, Dreiersessellift, m
nelostuoli	a quad(ruple ski lift)	Vierersessellift, m
nappihissi	button lift, poma	Tellerlift, m
ala-/yläasemalla	at the top/bottom station	an der Tal-/Bergstation
hissilatu/-ladulla	on the lift track	in der Liftspur
hissimies	lift lad	Liftler, m
rinnekone	piste/grooming machine	Pistengerät, n

KESKEISIÄ VERBEJÄ**some essential VERBS:****einige wichtige Verben**

ponnistaa (ulkosukselta)	push off from (the outside ski)	Abstossen vom Aussenski
painaa	press against	Drücken gegen +A
kuormittaa	weight {weit}, pressure	Belasten
kääntää	turn, pivot, rotate	Drehen
kantata	edge	Kanten, Aufkanten
avata auraan	stem out	Ausstemmen

askeltaa
tehdä käännösaskelia
nojata eteen-/taaksepäin
voimistaa/vähentää kanttausta
keventää
 ylöskevennys
 kevennyshyppy
ojentautua
taivuttaa - ojentaa niveliä
liittää toisiinsa
säädellä
hiljentää vauhtia

step / make a step
make small turning steps
lean forward / backward
increase / decrease edging
unweight
up-unweighting
unweighting jumps
extend oneself
flex - extend one's joints;
link together
adjust, regulate
slow down

Umtreten,
kleine Schritte machen
nach vorne/hinten lehnen
Ski stärker / wenigen kanten
Entlasten
Hochentlastung, f
Entlastungssprünge
sich strecken
die Gelenke beugen - strecken
aneinanderreihen
kontrollieren
das Tempo reduzieren,
langsamer fahren

LUMI	SNOW	SCHNEE
------	------	--------

puuterilumi
loska, märkä lumi
räntä
jäätynyt lumi
ajettu rinne
pitävä lumi
jäinen kohta rinteessä
tasainen lumi

powder snow
slush, "smashed potatoes"
sleet
frozen snow
groomed piste
grippy snow
icy spot on the slope
smooth snow surface

Pulverschnee, m
Matsch, m
Schneeregen, m
eingefrorener Schnee
gepfegte Piste
griffiger Hang
Eisplatte, vereiste Stelle, f
glatte Schneefläche