

Walter Kuchler

+

Carving

Neuer Spaß am Skifahren

Sicher, dynamisch, leicht

Mit Fotos von Dieter Menne



Rowohlt

Inhalt

- Vorwort 7
Einführung 11
- Wie es zum Carven kam,
und was es ist 15
- Die Rennläufer - die Erfinder
der Carvingstechnik 18
- Radikal radial - die Philosophie
des neuen Skifahrens 20
- «Verwandte» des Carvens 22
- Ausrüstung zum Carven 24
Die neuen Ski -
die Generation der Carver 24
Die Platte -
sie optimiert das System 35
Der Carverschuh -
ein allgemeiner Fortschritt 36
Der Stock beim Carven -
ja oder nein? 37
- Wie man Carven lernt 42
- Die Verwandlung
in einen Skifahrer 42
Die Form des Skifahrers annehmen
Figuration 43
Spannung aus der Körpermitte
aufbauen - Tonisierung 46
Das Bewußtsein auf Skifahren
schalten - Imagination 47
Spezielle Emotionen ankurbeln -
Emotionalisierung 48
- Die Wiener Skimodelle
als Lehrmeister 50
Versuche und Ergebnisse 51
- Die Grundschule
als Gleitschule 54
Die Figuration -
die Grundpositionen 56
Das Bewußtsein des Gleitens 57
- Die kleinen Fahrkünste 58
Gehen 58
Wenden 59
Aufsteigen 59
Erstes Abfahren 59
Springen 60
Braquage 60
Pflug 61
- Die großen Gleitkünste 62
Fortgeschrittenes Abfahren 62
Schrägfahrt 64
Schwung bergwärts 64
- Das Lernmodell 65
Das Drei-Schritt-Programm 65
Vier Programme
für Umlerner 69
Langzeitprogramm «Skifeeling» -
Wie Ihre Ski zum
Lehrmeister werden 70
Der Weg hoher Selbst-
kontrolle - Einsteigen über
den Basis-Carver 73
Ein radikaler Weg - Kurven wie
die Wiener Modelle 75
Ein repressiver Weg- Schwingen
wie die Abfahrer 76

Wie man Carverschwünge entdeckt 80

- Carverschwünge für alle 80
 - Der Basis-Carver 80
 - Gesetzter Wedel-Carver 85
 - Top-Carver 87
- Sportliche Carverschwünge 88
 - Der Slalom-Carver 88
 - Gezogener Wedel-Carver 91
 - Riesenslalom-Carver 92
- Hochsportliche Carverschwünge 93
 - Der beschleunigte SL-Carver 93
 - Der beschleunigte RS-Carver 95
 - Anmerkungen zum Schnellfahren 96
- Extreme Carverschwünge 97
 - Der MaxCarv -
Traumziel aller Könner 97
 - Der 360er - die Ausnahmeleistung 105

Carving-Emotionen

- Das totale Gleiten -
Ein neues Kapitel für das Urgefühl 19*
- Das intensive Skigefühl - Eine
Verbundenheit wie nie zuvor 26*
- Spiele mit dem eigenen
Selbstverständnis -
Jeder schreibt sich selbst in den
Schnee 45*
- Das bessere Kraftgefühl -
Die Kraft, die wir haben, kommt voll
zum Einsatz 72*

Wie sich das Carven weiterentwickelt 111

- Die große Freiheit 111
- Evolution des Carvingski 113
- Carvingabenteuer in Fun-Parks
und Halfpipes 117
- Neuer Wettkampf für Carver 121
 - Carvingrennen nach den Regeln von
SPORTS 121
- Programm Carving II 123
 - Technische Raffinessen der Kurvenge-
staltung - das 6-Punkte-Programm
raffinierten Carvens 123

Anhang 135

- Schnee- und Pistenberichte 135
- Geschichte des Carvers
und des Carvens 135
- FIS-Sicherheitsregeln 142
- Begriffslexikon 143

*Schwingen als geniales Bewegungs-
arrangement - Im Rhythmus von
Bewegen und Bewegtwerden 81*

*Die hohe Kurvengeschwindigkeit -
Kurvengefühle wie nie zuvor 89*

*Der Kick der Kurvenlage -
Wirfegen mit dem Körper den Hang
entlang und bewegen uns auf neue
Art in den Raum hinein 97*

*Flow, nichts als Flow -
präsent und erfüllt sein 102*

*Das Beschleunigen im Schwung-
Ein Beispiel mit dem Tempo 118*