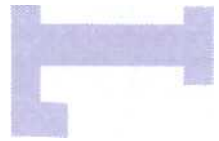


**BLV SPORTPRAXIS TOP**

Jürgen Kemmler

# Carven



## ***Vorwort***

## **Vom Skifahren zum Carven 8**

### **Ski-Kondition 13**

Zweck und Ziel des Ski-Konditionstrainings 13

Welche Konditionselemente sind für den Carver wichtig? 14

Training der Ski-Kondition 15

### ***Grundwissen zur Skitethnik***

25

Aktionen und Funktionen 25

Skilauf - ein Spiel mit dem Gleichgewicht 26

Kernelemente und Grundfertigkeiten der Skitechnik 29

Paralleles Schwingen als Kernziel der Skitechnik 30

Schwungphasen 33

Varianten des Parallelen Schwingens 35

Erlernen der Skitechnik 36

Weitere skispezifische Begriffe 38

## **Carving - Grundschole 40**

Die ersten Schritte für Einsteiger 40

Elementare Bewegungserfahrungen und Erlernen der Kernbewegungen 45

Das Kernziel der Skitechnik und der Weg zum Parallelen Schwingen 55

## **Carving - Geländesthule 60**

Wie aus dem Skifahrer ein Carver wird 60

Varianten der Skitechnik 66

## **Hohe Schule im Gelände 88**

In der Buckelpiste fahren 88

Der 7. Sinn im Gelände 99

Im Tiefschnee fahren 102

Verhalten abseits der Piste 112

## ***Kleine Lawinenkunde 116***

Kriterien der Gefahr 116

Was tun bei Lawinengefahr? 116

Verhalten bei Lawinenabgang (Selbstrettungsmaßnahmen) 119

Rettungsmaßnahmen durch Nichtverschüttete (Kameradenhilfe) 119

Bergung von Verschütteten und Erste Hilfe 120

## ***Der Skisport - auch eine Gefahr für die Natur 122***

10 Verhaltensregeln zur Schonung von Wald und Wild 122

## ***Anhang***

123

Die FIS-Verhaltensregeln für Alpinskifahrer 123

Pisten- und Loipenmarkierung 123

Lawinenwarndienste im Alpenraum 125

Varianten der Skitechnik auf einen Blick 126