

Inhalt

Vorwort 7
Einführung 11

Wie es zum Carven kam, und was es ist 15

Die Rennläufer – die Erfinder
der Carvingtechnik 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	Wie sich das Carven weiterentwickelt	111
Carverschwünge für alle	80	Die große Freiheit	111
Der Basis-Carver	80	Evolution des Carvingski	113
Gesetzter Wedel-Carver	85	Carvingabenteuer in Fun-Parks und Halfpipes	117
Top-Carver	87	Neuer Wettkampf für Carver	121
Sportliche Carverschwünge	88	Carvingrennen nach den Regeln von SPORTS	121
Der Slalom-Carver	88	Programm Carving II	123
Gezogener Wedel-Carver	91	Technische Raffinessen der Kurvengestaltung – das 6-Punkte-Programm raffinierten Carvens	123
Riesenslalom-Carver	92		
Hochsportliche Carverschwünge	93		
Der beschleunigte SL-Carver	93		
Der beschleunigte RS-Carver	95		
Anmerkungen zum Schnellfahren	96		
Extreme Carverschwünge	97	Anhang	135
Der MaxCarv –		Schnee- und Pistenberichte	135
Traumziel aller Könner	97	Geschichte des Carvers und des Carvens	135
Der 360er – die Ausnahmeleistung	105	FIS-Sicherheitsregeln	142
		Begriffslexikon	143