

# 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 Könnler 97

Der 360er – die Ausnahmeleistung 105

## **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