

Deutscher Verband für das Skilehrwesen e.V.  
Interski Deutschland (Hrsg.)

Carven



# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	5
<b>Grundsätzliches zum Carverski</b> .....	6
Die neue Form .....	6
Carven – vom Anfänger zum Rennfahrer .....	6
Der Carving-Effekt .....	6
Ausrüstungsberatung .....	8
Erhöhungen .....	8
Schuh, Bindung und Stock .....	9
Auch Kinder können carven ..	9
Carving: Safety first! .....	9

## Teil 1: Grundschnlle mit dem Carverski 10

<b>Erste Erfahrungen mit dem Carverski</b> .....	11
--	----

<b>Paralleles Grundschnwingen mit dem Carverski</b> .....	15
Technikleitbild des Parallelen Grundschnwingens .....	15
Methodik des Parallelen Grundschnwingens .....	19
Weg: Kurvengleiten mit paralleler Skistellung .....	19
Weg: Kurvengleiten mit Pflugstelligung .....	23
Weg: Kurvengleiten mit Pflug- und paralleler Skistelligung im Wechsel .....	26
Wegenetz: Die Verknüpfung der Wege miteinander .....	29
Wie organisiert man Carverkurse? .....	29

<b>Erfahrungen mit dem Carverski erweitern</b> .....	31
Bergstemme .....	31
Tiefe Fahrposition .....	31
Gerade Kurvenlage .....	32
Vertikallbewegung .....	32
Kurvendrften .....	34
Schwerpunktbahn .....	34

## Teil 2: Spezialschnlle mit dem Carverski ... 36

Komfort-Carven .....	37
Schon-Carven .....	39
Tiefschnlle-Carven .....	41
Fun-Carven .....	44
Carven pur .....	50

---

<b>Hinweise für Skischulen</b> .....	54
--------------------------------------	----

<b>Historischer Rückblick</b> ..	59
----------------------------------	----

---