

Deutscher Verband für das Skilehrwesen e.V.

Interski Deutschland (Hrsg.)

Carven



# Inhalt

<b>Einführung .....</b>	<b>5</b>	<b>Erfahrungen mit dem Carverski erweitern .....</b>	<b>31</b>
<b>Grundsätzliches zum Carverski .....</b>	<b>6</b>	Bergstemme .....	31
Die neue Form .....	6	Tiefe Fahrposition .....	31
Carven – vom Anfänger zum Rennfahrer .....	6	Gerade Kurvenlage .....	32
Der Carving-Effekt .....	6	Vertikalbewegung .....	32
Ausrüstungsberatung .....	8	Kurvendriften .....	34
Erhöhungen .....	8	Schwerpunktbahnen .....	34
Schuh, Bindung und Stock .....	9		
Auch Kinder können carven ..	9		
Carving: Safety first! .....	9		
<b>Teil 1:</b> <b>Grundschule mit dem Carverski .....</b>	<b>10</b>		
<b>Erste Erfahrungen mit dem Carverski .....</b>	<b>11</b>		
<b>Paralleles Grundswingen mit dem Carverski .....</b>	<b>15</b>		
Technikleitbild des Parallelen Grundswingens .....	15	Komfort-Carven .....	37
Methodik des Parallelen Grundswingens .....	19	Schon-Carven .....	39
Weg: Kurvengleiten mit paralleler Skistellung .....	19	Tiefschnee-Carven .....	41
Weg: Kurvengleiten mit Pflugstellung .....	23	Fun-Carven .....	44
Weg: Kurvengleiten mit Pflug- und paralleler Skistellung im Wechsel .....	26	Carven pur .....	50
Wegenetz: Die Verknüpfung der Wege miteinander .....	29		
Wie organisiert man Carverkurse? .....	29		
<b>Hinweise für Skischulen .....</b>	<b>54</b>		
<b>Historischer Rückblick ..</b>	<b>59</b>		