



Besser Ski fahren

Ob Piste, Buckel oder Gelände – die Profis des Bundeslehrteams zeigen in Sölden, wie Sie Ihre Fahrtechnik verbessern können. Teil 1 der vierteiligen *DSV aktiv*-Serie weiht Sie in die Geheimnisse des Carvens ein.

Text: Stefan Wiedeck/Birgit Weissenbach
Fotos: Michael Mayer

Fahrtechnik

- > Teil 1: Carven
- > Teil 2: kleine Radien
- > Teil 3: Buckelpiste
- > Teil 4: Gelände

Perfekt carven: Wer möchte nicht eine messerscharf geschnittene Kurve auf die Piste zaubern? Wer seine Carvingtechnik verbessern will, findet auf den folgenden Seiten viele Übungsbeispiele. Die Profis des DSV-Bundeslehrteams zeigen Ihnen, wie Sie eine bestmögliche Kurvenqualität erreichen. Los geht's: Ausgangspunkt ist eine stabile Grundposition mit leicht gebeugtem Fuß, Knie- und Hüftgelenk. Das verschafft in alle Richtungen Bewegungsreserven.

In der Grundtechnik werden die Ski im gesamten Kurvenverlauf parallel geführt. Zur Kontrolle: Die Skienden folgen den Skispitzen. Besondere Bedeutung kommt dem Kurvenwechsel zu: Der Körperschwerpunkt bewegt sich dabei nach vorn. Diese Vorwärtsbewegung wird hauptsächlich

aus den Beinen initiiert. Bei guten Skifahrern ist diese Bewegung kaum zu sehen. Mit dem Kurvenwechsel versucht der Köhner dabei so früh wie möglich auf der Innenkante des neuen Außenskis Druck aufzubauen – der zukünftige Außenski ist so besser zu steuern und rutscht nicht. Um den Ski zu kanten und die Kurvenkräfte aufzunehmen, werden Knie und Becken seitwärts (ohne Verwindung!) bewegt. Diese Seitbewegung der Knie und des Beckens gleicht der Oberkörper in leicht tal-offener Position aus. Stichwort Verwindung: Die Beckenstellung ist in einer natürlichen Position an die Stellung der Ski angepasst. Wenn sich zwei „Schiene“ im Schnee abzeichnen, sind Sie schon fast ein perfekter Carver! Mehr Infos finden Sie auch im neuen Skilehrplan „Praxis“.

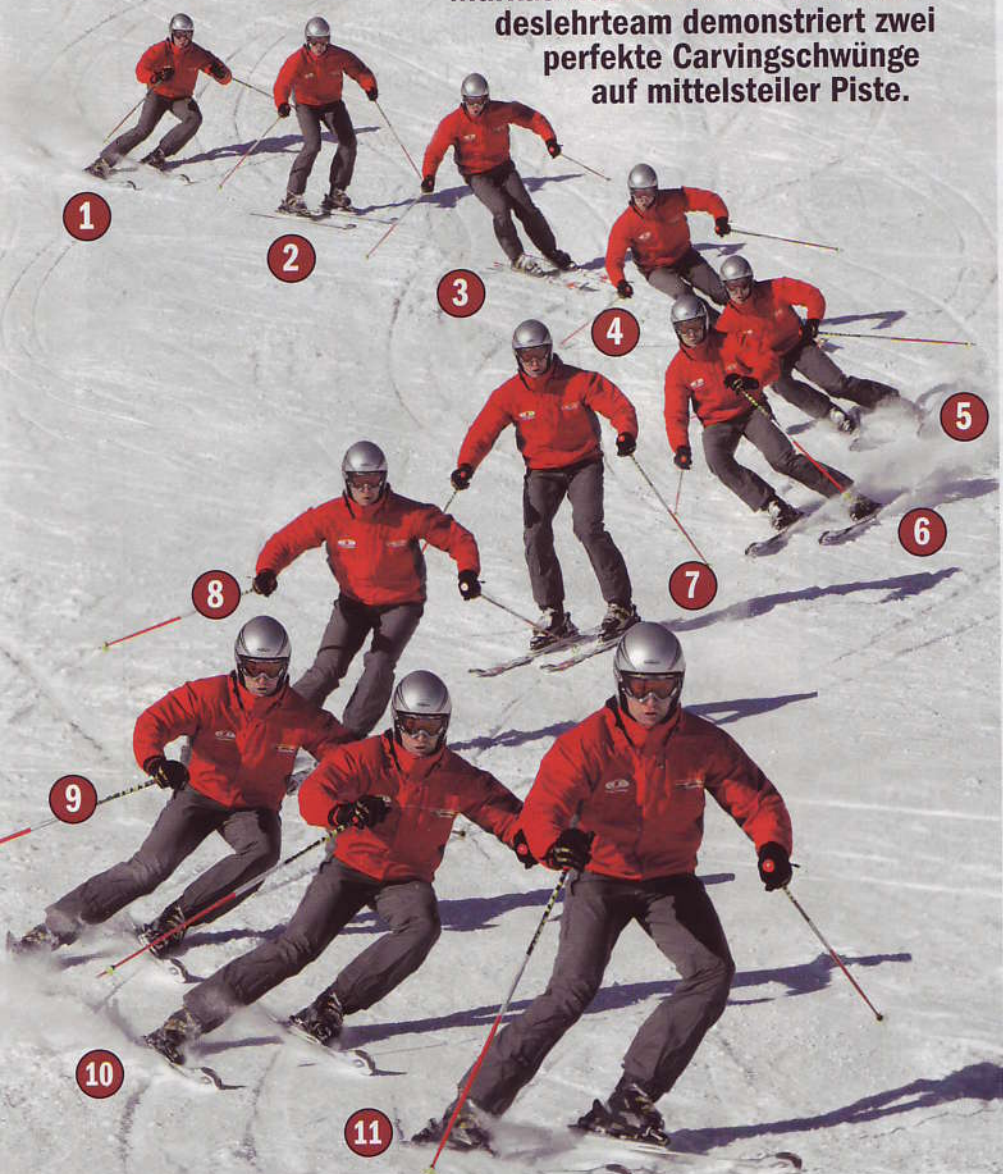


„Mit gezielten Experten-Tipps ist perfektes Carven keine Zauberei. Unsere 650 DSV-Skischulen stehen Ihnen dafür zur Verfügung. Viel Spaß in der Kurve!“

Stefan Wiedeck, Technischer Leiter Ausbildung DSV

Perfekt carven

Markus Rothermel vom DSV-Bundeslehrteam demonstriert zwei perfekte Carvingschwünge auf mittelsteiler Piste.



Kurvenwechsel 1 (Nr. 1, 2, 3)

Der Kurvenwechsel zeichnet sich durch drei Merkmale aus: Zum einen werden die Ski umgekannt, zum anderen bewegt sich der Körperschwerpunkt nach vorn in die neue Richtung. Auf der Innenkante des neuen Außenski wird dabei so früh wie möglich Druck aufgebaut.

Kurvensteuerung 1 (Nr. 4, 5)

In dieser Phase wird ersichtlich, wie sich sowohl die Knie als auch das Becken seitwärts zur Kurvenmitte hin bewegen. Gleichzeitig verdreht sich das Becken nicht (Verwindung!). Der Oberkörper gleicht aus, um in der Kurvensteuerung dosiert und optimal die Ski zu belasten.

Kurvenwechsel 2 (Nr. 6, 7)

Die Position Nr. 6 stellt das Ende der Kurvensteuerung und den Beginn des nächsten Kurvenwechsels dar. Die Ski sind noch deutlich aufgekannt, gleichzeitig sind beide Ski belastet. In Bild Nr. 7 befinden sich beide Ski bereits in der Phase des Umkantens.

Kurvensteuerung 2 (Nr. 8-11)

Frühzeitig wird Druck am neuen Außenski aufgenommen (8), das Becken und die Knie werden seitwärts nach innen bewegt (9), der Abstand der Ski bleibt erhalten, und der Oberkörper gleicht aus (10). Nun wird bereits wieder die neue Kurve eingeleitet (11).

Training der Grundtechnik

Übung macht den Meister, das gilt auch fürs Carven. DSV aktiv stellt Ihnen vier Bewegungsaufgaben vor, mit denen Sie spielerisch und ohne großen Aufwand die Carving-Grundtechnik üben und festigen können.



Perfekte Armhaltung

Übung: Die Stöcke werden frei auf dem Handrücken abgelegt und möglichst parallel zur Schneeunterlage vorn getragen. Während des gesamten Kurvenverlaufs bleiben die Stöcke ruhig vor dem Oberkörper auf den Händen liegen. **Ziel der Übung:** Die Arme befinden sich seitlich vor dem Körper. **Nebeneffekt:** Diese Übung hilft, die Oberkörperposition zu stabilisieren, die leicht taloffen sein sollte. Gleichzeitig bringt man die Schulter- und Beckenachse in die richtige Stellung.



Perfekter Druck auf den Außenski

Übung: Arme wie Gas und Kupplung beim Autofahren benutzen. Beim Kurvenwechsel wird der Außenarm nach unten gedrückt, der Innenarm angehoben. Der Oberkörper wird dadurch leicht zum Außenski hin bewegt und Druck aufgebaut. Je stärker die Belastung auf dem Außenski, desto stärker wird das „Pedal“ gedrückt. **Ziel der Übung:** Bei Kurvenwechsel frühzeitig Druck auf den künftigen Außenski aufbauen. **Nebeneffekt:** Optimierung des Belastungswechsels.



Perfekte Beckenposition

Übung: Innenhand nach vorn strecken. Außenhand greift gleichzeitig in die Hüfte, dabei wird das Becken bewusst seitlich nach innen verschoben. Drückt man das Becken noch leicht nach hinten, wird dadurch das häufige Rotieren (Überdrehen der Ski) verhindert. **Ziel der Übung:** Das Becken wird seitwärts ohne Verwindung bewegt. Häufig kann der Skifahrer bei dieser komplexen Bewegung während der Kurvensteuerung die aktuelle Position des Beckens aber nicht kontrollieren.



Perfektes Spurbild

Ziel der Übung: Nach einigen Übungen hilft es, seinen Fortschritt anhand des Spurbilds zu kontrollieren: Während ein Fahrer mit wenig aufgekanteten Ski eine gedriftete Spur wie ein Scheibenwischer hinterlässt (roter Pfeil), zeigt der grüne Pfeil auf eine geschnittene Kurve. Deutlich wird der „Schnitt“ sowie der gleichbleibende Abstand beider Ski. Zum Kurvenende wird der Schnitt kurz aufgegeben, da hier das Umkanten erfolgt, anschließend wird schnell wieder Druck aufgebaut.

Darauf kommt's an:

Mit diesen Profi-Tricks fahren Sie auf steiler und harter Piste souverän und sicher auf der Kante.



Parallel-offene Skistellung

Die parallel-offene Skistellung ist auch Ausgangspunkt für das Carven im kleinen Radius. Der Stockeinsatz wird vorbereitet.



Schnelles Umkanten

Für das Umkanten steht wenig Zeit zur Verfügung. Die Bewegung wird aus den Beinen initiiert und muss möglichst schnell erfolgen.



Belasten und Kanten

Viel Druck und ein großer Kantwinkel ermöglichen das Carven im kurzen Radius. Der Oberkörper gleicht zum Außenski hin aus.

In der nächsten Ausgabe von *DSV aktiv* erfahren Sie, wie Sie kurze Radien im steilen Gelände perfekt meistern.