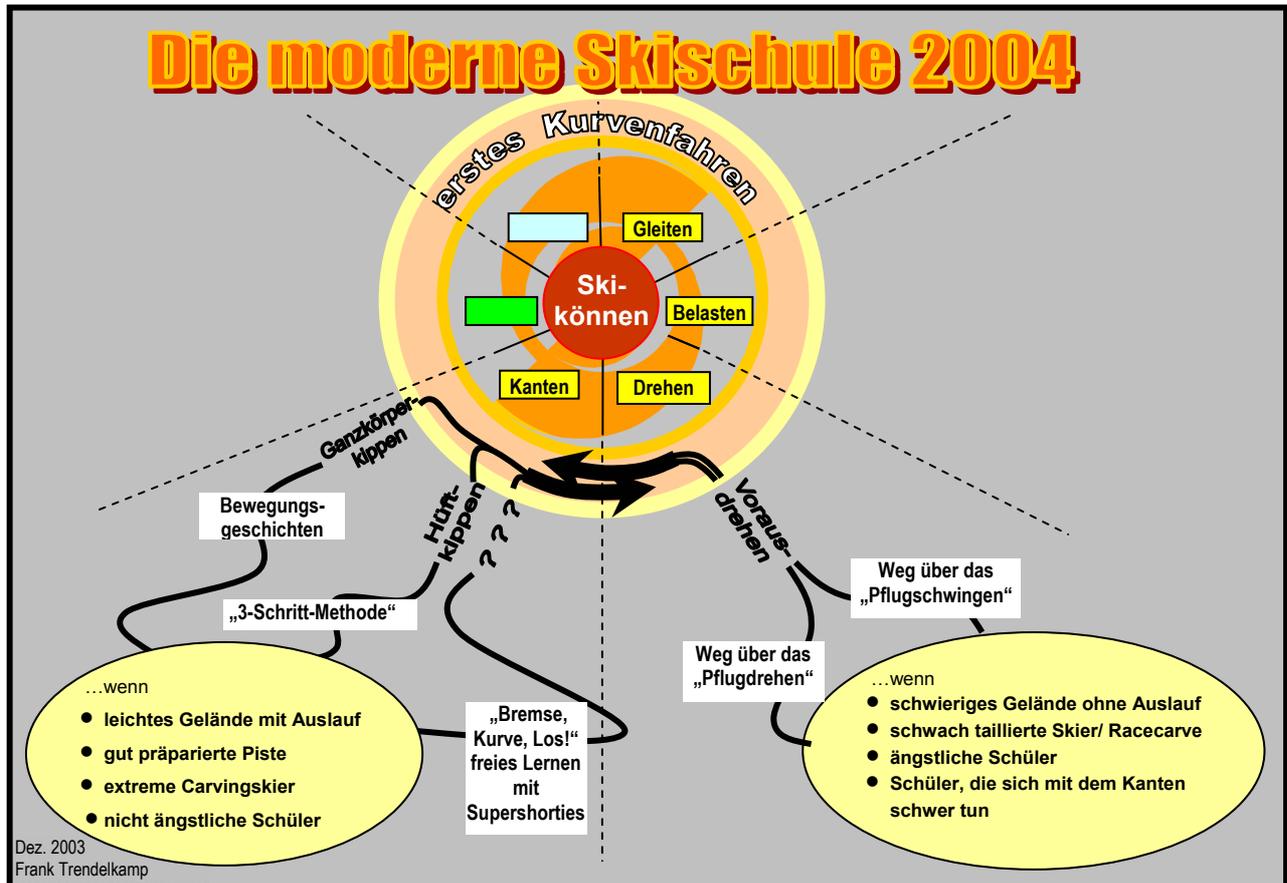


# Die moderne Skischule 2004

Die Zeit sich über Carven oder Nicht-Carven, alter oder neue Technik, Klassiker oder Trends zu streiten, ist für einige bereits seit der Saison 1999/2000 vorbei!

Wie also muss man sich heute die moderne Skitechnik und die moderne Skimethodik vorstellen?



Das persönliche Skikönnen setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen. Wer gut Ski fährt, verfügt über möglichst viele Komponenten, beherrscht jede Komponente sehr gut und weiß die einzelnen Bausteine je nach Gegebenheit (Hang, Schnee, Geschwindigkeit, Fahrwunsch,...) optimal zu komponieren/ zusammenzusetzen.

Einige der wichtigsten **Komponenten** sind die Elemente „Drehen“, „Belasten“ und „Kantén“.

Wer das Skilaufen anfängt, kann sich für einen Einstieg über das Kantén oder über das Drehen entscheiden.

Die bevorzugten Methoden beim Weg über das Kantén heißen:

- Die Methoden der Bewegungsgeschichten wie z.B. „Die Post geht ab“ (nach W.KUCHLER)
- 3-Schritt-Methode (nach W.KUCHLER)
- Die Methoden des freien Lernens wie z.B. „Bremsen, Kurve, Los“ (nach Ph. Rieger; F.TRENDELKAMP, u.a..)

Die bevorzugten Methoden beim Weg über das Drehen heißen:

- Weg über das Pflugschwingen (DVS, 1993)
- Die ABS-Technik (E. Garhammer)

Der **Basisschwünge** schaffen den Einstieg in das „Skifahren“, z.B über:

- **Kurvenfahren über das Ganzkörperkippen** entwickelt sich z.B. aus „Die Post geht ab“ in Richtung Fun-/ oder Snowcarven
- **Kurvenfahren über das Hüftkippen** entwickelt sich z.B. aus der 3-Schritt-Methode und bietet den Einstieg in das Racecarven
- **Kurvenfahren über Vorausdrehen** entwickelt sich den Wegen über den Pflug und bietet den Einstieg in das Skifahren mit Drehen
- ....

Welchen Weg der Skischüler nimmt, bestimmen die äußeren Gegebenheiten wie „Material, Gelände und Schülervoraussetzungen“.

Wer über einen Weg ins Zentrum des „Skikönnens“ vorstoßen will, wird sich nun alle Komponenten erarbeiten. Somit kann ein wirklich guter Skifahrer kein reiner „Carver“ oder reiner „Klassiker“ sein!