

DIE ÖSTERREICHISCHEN SEILBAHNEN

Big Foot - Die Urcarver	2
Ausrüstung	3
Big Foot - Figl. Ein Vergleich	3
Technische Daten (Big Foot-Formen)	3
Der direkte Weg vom Grundsprung zur Renntechnik	5
Methodische Grundlagen	5
Big Foot in der Praxis - Übungsreihen zum Thema Carven.....	9
Imitationstraining auf Asphalt und Eis	9
Der Lehrweg auf Big Foot	9
Fragen zum Thema Carven & Big Foot.....	16
Big Foot auf Wintersportwochen	19
Sicherheit	20
Einschränkungen	20
Lauter Sieger	21

Big Foot - Die Urcarver

Eine Kurzgeschichte, die Skigeschichte schrieb

Bei einer Geschäftsreise in die USA sah Dr. REINFRIED SPAZIER, Geschäftsführer und Mitbesitzer der Firma Kneissl-Dachstein im Fernsehen die Serie Big Foot, benannt nach dem sagenumwobenen "Yeti" des Himalaja. Im Vorspann waren die Fußspuren dieses geheimnisvollen Lebewesens zu sehen. Sie inspirierten Dr. SPAZIER dazu, mehr Leben und Spaß in den alpinen Skilauf zu bringen. In der Saison 1990/91 brachte er die Kneissl Big Foot als eine lustige Alternative zu den gebräuchlichen Figl (Firngleiter) auf den Markt.

Und wie so oft in der Geschichte spielte auch hier der Zufall eine entscheidende Rolle. Die Fußform des Big Foot ergab die erste Carvingtaillierung. Sie läßt bei diesem Gerät nur ein Fahren auf der Kante zu. Der Ur-Carver war geboren!

HANSI HINTERSEER, in seiner aktiven Zeit einer der technisch gefühlvollsten Skirennläufer, erkannte als einer der ersten das skitechnische Potential, welches in diesem Gerät sowohl für den herkömmlichen Skilauf, als auch für den Rennlauf der Zukunft steckte. Er war mitentscheidend, daß 1 Jahr später aus den "Fußstapfen des Big Foot" der Kneissl Ergo als erster Carvingski der Skiwelt präsentiert wurde.

Big Foot hat eine neue Ära im alpinen Skilauf eingeleitet. Es ist daher nicht verwunderlich, daß sich dieses Gerät im Trainingsgepäck so mancher Skirennläufer befindet!

Interessant ist in diesem Zusammenhang auch die Tatsache, daß sich zwar die Carvingtechnik, nicht aber der Carvingski unmittelbar aus dem Rennlauf entwickelt haben. Obwohl gerade dort das Gleiten auf der Kante die optimale Kurventechnik bedeutet, findet diese neue Technologie nur zögernd Eingang in den Rennlauf. In der laufenden Saison 1996/97 gibt es nur wenige SpitzenläuferInnen, die Rennen damit bestritten haben. In der kommenden Saison wird aber keiner umhinkommen, sich mit diesem neuen technischen Konzept auseinanderzusetzen.

Ausrüstung

Big Foot - Figl. Ein Vergleich

Sehr häufig hört man, wenn von Big Foot die Rede ist, daß es sich bei diesem Gerät nur um eine optisch anders gestaltete Version der altbewährten Figl handle. Vielleicht war es ursprünglich so gedacht, aber wie sooft, hat auch hier der Zufall ein ganz anderes Ergebnis erbracht.

Gemeinsam ist beiden Geräten eventuell die Länge und das Bindungssystem. Ansonsten kann man beide nicht miteinander vergleichen.

Figl waren ursprünglich abgesägte Alpinski, die von Bergsteigern im Frühjahr als Abfahrtschilfe auf Firnfeldern verwendet wurden. In der Folge wurden sie von einigen Skifirmen (z.B. Atomic, Kästle) speziell erzeugt und kamen zum Winterausklang bei lokalen und nationalen FIGL-Rennen wettkampfmäßig zum Einsatz.

Big Foot sind, aufgrund ihrer Taillierung und mit einem Taillierungsradius von 4 m der kürzeste, am leichtesten zu fahrende Carvingski. Ursprünglich als Fun-Gerät konzipiert, haben sie sich zu einem ernstzunehmenden Sportgerät entwickelt, das nicht nur der Jugend vorbehalten ist.

Big Foot und Figl sind zwei eigenständige Geräte, die in Fahrtechnik und Fahrcharakteristik unterschiedlichen Bedürfnissen entsprechen.

Technische Daten (Big Foot-Formen)

	BIG FOOT			
Modell	ORIGINAL	WHO	WOW	TRICK
Länge	63 cm	65 cm	65 cm	75 cm
Side Cut	130/102/110			130/102/130
Tail. Rad.	4 m Taillierungsradius			
Konstruktion	PCS	PCS CAP	PCS CAP	PCS
Bindung	Froschbindung	Froschbindung	Step in Bindung	Froschbindung
Zielgruppe	Einsteiger	Fan	Komfort	Halfpipe



Abb. 1: Big Foot-Modelle: Original (links und Mitte), Trick (rechts)

Der direkte Weg vom Grundsprung zur Renntechnik

Big Foot als innovative Carvingerfahrung
Big Foot als kreatives Bewegungserlebnis

Methodische Grundlagen

Theorie nach FELDENKRAIS

Bewußtheit durch Bewegung (FELDENKRAIS) ist ein Weg, um einen individuellen Wachstums- und Lernprozeß in Gang zu setzen, um neue Bewegungsmöglichkeiten für sich zu entdecken und alte eingefahrene Bewegungsmuster aufzulösen. Dabei werden detaillierte Anweisungen für Bewegungsfolgen gegeben, bei denen man verschiedene Erfahrungen mit sich selbst und dem Umgang mit ihnen machen kann.

Es geht darum, den Schülern zu helfen,

- ein Gespür für die eigenen Bewegungsabläufe zu entwickeln,
- ihre Bewegungen und Bewegungsmuster mit Aufmerksamkeit zu erleben und zu erspüren,
- die bei den Bewegungen auftretenden Erfahrungen und Empfindungen wahrzunehmen und zu beobachten.

Drei wesentliche Grundlagen beeinflussen menschliche Bewegungsabläufe und sind für das Skifahren bedeutungsvoll:

1. der richtige Gebrauch der Augen
2. das richtige Atmen
3. das Zentrieren in die Körpermitte

Der richtige Gebrauch der Augen

Begrifflich unterscheidet man:

SANFTE AUGEN & HARTE AUGEN	
bedeuten	
breites Gesichtsfeld	eingeschränktes Gesichtsfeld

Für den Skilauf ergibt sich daraus, daß insbesondere die sanften Augen für das Erhalten des Gleichgewichtes und die Bewegungs-Vorwegnahme bedeutungsvoll sind:

- Behalte die Augen weit offen und nimm auch periphere Dinge wahr!
- Bewahre die Aufmerksamkeit für dein ganzes Blickfeld!
- Erfühle auch deine inneren Empfindungen!

Das richtige Atmen

Man unterscheidet zwischen Brust- und Zwerchfellatmung. Ziel beim Skilaufen sollte es sein, sich die Zwerchfellatmung anzugewöhnen. Der Atemstrom kann dann beständig und regelmäßig fließen und den ganzen Körper durchatmen. Beim Atemanhalten und beim Brustatmen entstehen Blockierungen und Verspannungen, die den Bewegungsablauf einschränken und das Zentrum der Schwerkraft nach oben verlagern.

- Atme durch den ganzen Körper!
- Atme harmonisch und beständig!
- Atme wie ein „Blasebalg“!
- Integriere die Atmung in den Fluß der Schwünge!

Ergebnis:

- Weniger Verspannungen im Körper.
- Der Körper wird weniger kopflastig.
- Das Zentrum der Schwerkraft liegt tiefer.
- Skifahren wird ermüdungsfreier.
- Zügiges Einatmen korreliert mit der Schwungauslösung.
- Langsam fließendes Ausatmen korreliert mit der Schwungaussteuerung.

Zentrieren in die Körpermitte

- Finde dein physisches Zentrum mit den Händen!
- Setze die sanften, umfassend blickenden Augen ein!
- Atme bis zur Körpermitte hinunter!
- Lasse dein Bewußtsein in die Körpermitte fallen!

Ergebnis:

- Balance, Kontrolle und Energie sind gefestigt.
- Das Zentrum der Schwerkraft liegt tiefer.
- Der Oberkörper scheint leichter und beweglicher.
- Der untere Körperbereich scheint leichter, stabiler und beweglicher zu sein.
- Spannungen, die den Energiefluß des Körpers blockieren, lösen sich auf.
- Man ist entspannt und gelöst für die nächste Übung.

Über den richtigen Gebrauch der **Augen**, das richtige **Atmen** und das **Zentrieren in die Körpermitte** lassen sich ganzheitliche Zugänge zum Skifahren finden. Bewegungen können bewußt wahrgenommen werden; man kann herausfinden, was an der Bewegung wie ist und was auch anders sein könnte. Offene Lernsituationen unterstützen die Eigeninitiativen der Schüler und lassen sie positiv und produktiv denken.

Theorie nach GALLWEY/KRIEGL (Inner Training)

Einen ähnlichen ganzheitlichen Ansatz wie FELDENKRAIS vertreten GALLWEY/KRIEGL, wenn auch vor dem Hintergrund einer anderen Theorie (Gedanken aus dem Zen-Buddhismus). Ihr „Inner Training“ beruht darauf, durch entspannte Konzentration, Selbsterfahrung und Selbstverwirklichung Fähigkeiten zu entwickeln, um innere Hemmnisse wie Ängste und Zweifel des Verstandes zu erkennen und zu überwinden.

Das Gehirn steuert menschliches Lernen, wobei die linke und die rechte Gehirnsphäre unterschiedliche Aufgaben wahrnehmen:

LINKE GEHIRNSPHÄRE & RECHTE GEHIRNSPHÄRE	
praktische Seite	gefühlsmäßige Seite
gradlinig	weitläufig
organisiert	behandelt Ganzheiten
arrangiert rational-analytisch	anstelle von Teilgebieten intuitiv-voller Bilder
	integriert-verbindet
	läßt Dinge zur gleichen Zeit passieren
verbal	für Worte wenig Verwendung

Am Beispiel eines Parallelschwungs erkennt man die unterschiedliche Wirkungsweise beider Gehirnsphären:

Setzt man vornehmlich die **linke Gehirnhälfte** ein, müssen 4 bis 5 Einzelheiten des Schwungs genannt und beachtet werden.

Der Schwung ist schon beendet, bevor die Einzelaspekte ausgeführt worden sind.

Kontrolliert die **rechte Gehirnhälfte** den Ablauf, antworten die Muskeln automatisch mit gleichzeitigen und abgestimmten Bewegungen auf ganzheitliche Anweisungen. Für die Praxis bedeutet dies, Schüler möglichst wenig mit der technischen Beschreibung eines Bewegungsablaufes zu belasten. Haben sie bestimmte Bilder, Gefühle oder Vorstellungen von der zu erlernenden Bewegung in sich, steuert die rechte Gehirnsphäre den Lernvorgang.

Es ist wichtiger zu fühlen, wo deine Ski sind, als zu wissen, wo sie sein sollten!

Dieser Lehrweg mit Big Foot führt rasch zu einem erlebnisreichen Skilauf auf hohem technischen Niveau. Er ist ein ganzheitlicher Ansatz, der bereits im Grundsprung die Grundlage der Renntechnik und des Carvens beinhaltet und den üblichen Lehrweg des Österreichischen Ski-Lehrplanes gänzlich ersetzt.

Der übliche Lehrweg:

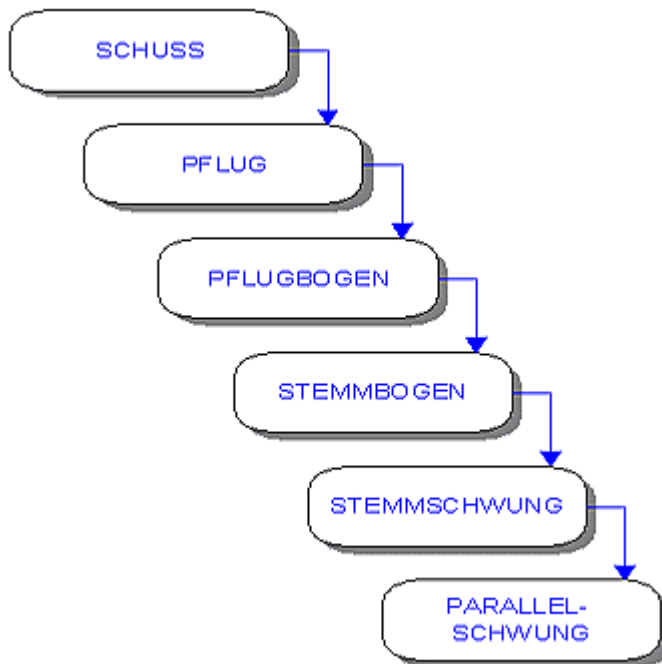


Abb. 2: Der übliche Lehrweg im Skilauf

In jedem dieser Lehrabschnitte wird eine "rutschende Fahrtechnik" mit dosiertem Bremsen über die gesamte Schwungphase gelehrt.

Weder Big Foot noch Carvingski eignen sich dafür!!

Carven bedeutet **gleiten auf der Kante**.

- **Bremsen** ist nur in der Schwung-Endphase möglich!
- **Tempo-Dosierung** geschieht über den Kurvenradius

„Einen echten Durchbruch haben wir eigentlich nur, wenn wir aufhören zu denken. Diesen momentanen Zustand außerhalb des Denkens, in dem wir uns selbst dem Erlebnis des Augenblicks hingeben, nennen wir

jenseits des Verstandes skilaufen"

(GALLWEY/KRIEGEL)

Unter dieses Leitmotiv stelle ich den folgenden Praxisteil.

Big Foot in der Praxis - Übungsreihen zum Thema Carven

Im praktischen Teil meiner Methodik geht es um das Carven mit Big Foot. Dabei werden die drei Grundlagen Augen - Atmen - Zentrieren und das Gedankengut von GALLWEY/KRIEGEL bei allen Übungsschritten angewendet.

Imitationstraining auf Asphalt und Eis

Inlineskates & Schlittschuhe: Carven auf Rollen & Kufen

Carven ist Fahren auf der Kante. Das Gefühl dafür bekommt man beim Inlineskaten und noch intensiver beim Eislaufen. Sogar die Schwungbewegungen sind ident mit denen beim Carven. Ruft man die, auf diese Weise erworbenen Fahrgefühle auf Big Foot ab, erlernt man das Carven im Handumdrehen.

Übungen, die ohne spezielle Anleitungen auskommen:

- Vorwärts-/Rückwärtsfahren, vw./rw.Übersetzen
- Achter-/Doppel-Achter-Fahren vw./rw.
- Fangenspielen und Staffeln · Hockey enthält alle motorischen Elemente des Carvens
- Der Skate-Park mit Halfpipe, Quarterpipe und Rampe, ist der ideale Ort für spielerisches Lernen. Die meisten der erworbenen Fertigkeiten können auch auf Big Foot ausgeführt werden und beleben das Carving-Vergnügen. ·
- Wanderskaten" für allgemeine und spezielle Ausdauer.
- Alle nachfolgend angeführten Übungen mit Big Foot können hier vorweggenommen werden.

Ergebnis:

- Alle, für das Carven notwendigen Bewegungsabläufe sind damit im Gehirn als assoziierbare Bewegungen gespeichert.
- Kanten- und Gleitgefühl, sowie sensible Steuermechanismen wie Schulter-, Hüft- und Kniesteuerung, werden als ganzheitliches Körpergefühl wahrgenommen.
- Mit Big Foot kann auf vertraute Bewegungsabläufe zurückgegriffen werden.

Der Lehrweg auf Big Foot

Der nachfolgend angebotene Lehrweg mit Big Foot ist sowohl für den Anfängerunterricht, als auch für Fortgeschrittene, die das Carven lernen, bzw. in seiner Urform erleben wollen, gleich anwendbar. Er ist verblüffend einfach und beinhaltet bereits im Grundschwung die Grundformen der Renntechnik. Er kommt, mit Big Foot oder Carvingski ausgeführt, ohne die herkömmliche Technik wie sie z.B. im österreichischen Skilehrplan gelehrt wird, aus und ermutigt dich auch, eigene Erfahrungen einzubringen.

Wichtigste Voraussetzungen beim Anfangen:

- gut präpariertes, gleichmäßig abfallendes, flaches Gelände! Bremsen oder Stehenbleiben darf keine "existentielle" Frage sein!!!
- Skischuhe mit sehr guter Beweglichkeit im Sprunggelenk!
- Offene, hüftbreite Fußstellung.

Neue Beweglichkeit

Carven auf Big Foot ist ein dynamisches, ganzkörperliches Bewegungserlebnis. Der freien Beweglichkeit, die dieses Gerät ermöglicht - zusehr sind wir oft von den statischen Bewegungsvorschriften aus dem herkömmlichen Skilauf geprägt - muß man sich erst bewußt werden, um sie in die Dynamik des Carvens einfließen lassen zu können.

Unter Hinweis auf Inline-Skaten und Eislaufen, oder bloß mit der Fragestellung "wer kann das?", werden vertraute Bewegungsmuster abgerufen und können auf Big Foot ausgeführt werden.

Die folgenden Übungen werden erst in der Ebene und später auch am Hang als Auflockerung des Unterrichts (mit oder ohne Stöcke) ausgeführt:

- Geh- und Laufbewegungen vw-rw / Fangenspielen / Schneeballschlacht / Ballspiele usw.
- Schlittschuhschritte in Schlangenlinien, Achter- und Doppelachter vw-rw
- Vorne Übersetzen in Schlangenlinien
- Einfache- und mehrfache Drehungen um die eigene Achse
- Drehungen als Partnerübung zu zweit, zu dritt ...

Ergebnis:

- Skilauf als Bewegungserlebnis mit vielen kreativen Ansatzpunkten.
- Spielerische Schulung der Gewichtsverteilung, des Kantengefühls, des labilen Gleichgewichtes und der dynamischen Bewegungskoordination.

Die Möwe Jonathan

R. Bachs Buch "Die Möwe Jonathan" nachempfunden und auf das Skifahren übertragen.

Das Rollenspiel, das die gesamte Grundtechnik beinhaltet

Schlüpfe in die Rolle der Möwe Jonathan, breite deine Flügel aus, stoß dich vom Gipfel eines Berges ab und gleite in harmonisch aneinandergereihten Bögen über einen sonnenüberstrahlten Hang und zeichne dabei mit deinen Kanten klare Spuren in den glitzernden Schnee. Wesentliche Punkte dieses Rollenspieles sind:

- Offene, hüftbreite Fußstellung!
- Wende die drei Grundlagen (Augen-Atmen-Zentrieren) an!
- Schlüpf in die Rolle von Jonathan und spiele sie erst in deiner Vorstellung wie ein "inneres Video" ab!
- Breite die Arme aus und gleite als Möwe in aufeinanderfolgenden Kurven über den Hang! (ohne Stöcke!)
- Fühle, wie die Kanten ihre Spuren in den Schnee carven.

Ergebnis:

- Runde, harmonische Schwungverbindungen (ein Grundkriterium im Anfängerunterricht).
- Bewegungsabläufe, die für die Schwungsteuerung notwendig sind, werden durch das Rollenspiel ausgelöst.
- Vorausschauende Geländewahl.
- Der Oberkörper fühlt sich leicht und frei, der Körperschwerpunkt sinkt tiefer.

Die Möwe Jonathan mit Atemsteuerung

Integriere in diesem Rollenspiel die (Bauch-) **Atmung** in die gesamte Schwungsteuerung.

Leite den Schwung mit fließendem Einatmen und einer **Hoch-vorwärts-Bewegung** in Schwungrichtung ein, und führe den Kantenwechsel zu Beginn der Schwungendphase mit einer **Vorwärts-tief-Bewegung**, verbunden mit fließendem **Ausatmen** aus.

Diese, zunächst bewußt angewandte Atemsteuerung, soll im Übungsverlauf zu einer unbewußten Atemgewohnheit führen!

- Offene, hüftbreite Fußstellung!
- WendediedreiGrundlagen (Augen-Atmung-Zentrieren) an!
- Schwungeinleitung mit einer Hoch-vorwärts-Bewegung in Richtung Kurvenverlauf & Einatmen.
- Vorwärts-tief-Bewegung & Ausatmen leiten das Umkanten ein und steuern die Schwungausziehphase.
- Spiele die Übung zuerst als "inneres Video" ab, bevor du (ohne Stöcke) losfährst!

Ergebnis:

- Der Atemfluß unterbindet Verspannungen - die Schwungbewegungen sind frei und gelöst und werden ökonomischer ausführbar.
- Der Atemrhythmus harmonisiert die Schwungverbindungen

Die Möwe Jonathan - Schwungsteuerung mit dem Körperzentrum

Fahre deine Schwünge - im Rollenspiel - in der Vorstellung, deine **Körpermitte** steuere die Schwungabläufe.

- Offene, hüftbreite Fußstellung!
- Wende die drei Grundlagen (Augen-Atmen-Zentrieren) an!
- Finde mit den Händen deine Körpermitte und laß dein Bewußtsein in sie hineingleiten.
- Spiele die Übung als "inneres Video" ab!
- Fahre in der Vorstellung, die Körpermitte ziehe dich durch die Schwünge!

Ergebnis:

- Das Zentrum der Schwerkraft liegt tiefer.
- Oberkörper und unterer Körperbereich werden stabil, leichter und beweglicher.

Die Möwe Jonathan - Singen & Schwingen

Nimm z.B. den Donauwalzer oder dein Lieblingslied, trällere diese Melodie laut oder auch nur in deiner Vorstellung vor dich hin und laß dich von ihr zum Schwingen inspirieren und durch die Schwünge führen.

- Offene, hüftbreite Fußstellung!
- Wende die drei Grundlagen (Augen-Atmen-Zentrieren) an

Ergebnis:

- Skilauf, der von der rechten Gehirnsphäre gesteuert ist und nur vom Gefühl bestimmt wird.

Die Möwe Jonathan - Hör, was dir die Kanten erzählen!

Lenke die Aufmerksamkeit beim "Möwenflug" auf die Geräusche, die von den Kanten ausgehen. Registriere, wie sich das Kantengeräusch im Schwungverlauf, abhängig vom Kanteneinsatz ändert. Versuche im Verlauf dieser Übung immer "leiser" zu fahren!

- Offene, hüftbreite Fußstellung!
- Wende die drei Grundlagen (Augen-Atmen-Zentrieren) an!
- Richte deine Aufmerksamkeit auf die Kantengeräusche im Verlauf der Schwünge.
- Versuche, immer leiser zu fahren!

Ergebnis:

- Sensibles Kantengefühl und weiche Fahrweise.
- Verbessertes Gleiten auf der Kante.
- Ermüdungsfreies und gefühlvolles Carvingerlebnis!

Zur Auflockerung dieser Übungsphase baut man immer wieder Übungen aus dem Abschnitt "Neue Beweglichkeit" ein. Diese wertfreie Unterrichts-Situation regt die Phantasie und die Kreativität der Schüler an. Ein guter Zeitpunkt, für einen zeitweiligen freien Übungsbetrieb!

Steuerungsformen für das Carven

- a. Die **Ski-Steuerung**
- b. Die **Knie-Steuerung**
- c. Die **Schulter-Steuerung**

Diese Steuerungsformen sind in der Praxis des Carvens eng miteinander verbunden und werden selten isoliert angewendet. Um aber ein Gefühl dafür zu entwickeln, ist es sehr nützlich, sie in der Lernphase einzeln zu üben.

Sie können mühelos ausgeführt werden, wenn der Körperschwerpunkt über den Fußballen liegt. Deshalb sind die neuen Carvingschuhe sehr beweglich im Sprunggelenk. Ungeeignet sind die meisten Heckeinstieg-Schuhe. Sie bieten nur eine sehr beschränkte Beweglichkeit im Sprunggelenk und bringen dadurch den Körperschwerpunkt in Richtung Ferse (hier hilft eventuell ein ca. 8 mm hoher Fersenkeil, der den Schwerpunkt nach vor verlagert).

Die Ski-Steuerung

Diese "eingebaute Kurve" steuert jeden gecarvten Schwung mit

Big Foot haben eine Taillierung, die einem Kurvenradius von 4 m entspricht (deshalb und wegen der Kürze des Gerätes ist auch das Tempo leicht kontrollierbar). Stellst du sie auf die Kanten, führen sie eine Kurve mit ca. 4 m Radius aus.

- Stelle beim Hinauffahren am Schlepplift abwechselnd jeweils einen Big Foot auf die Innenkante und experimentiere mit der Druckverteilung zwischen "Ballen und Ferse" (ohne die Liftspur zu verlassen!).
- Laß dich nach kurzer Schußfahrt leicht in Richtung Hang fallen und warte; Big Foot führen den Schwung von ganz alleine aus (in aufrechter- und Abfahrtshaltung).

Die Knie-Steuerung

Für Schwünge nahe der Fallinie

Eine einfache Sache für alle Inline-Skater & Eisläufer! Im Slalom wird sie in Vertikaltoren eingesetzt und im freien Skilauf macht es Spaß, aus den Knien heraus die Big Foot auf die Kante zu stellen und "Regenwürmer" zu fahren.

- Offene, hüftbreite Fußstellung!
- Wende die drei Grundlagen (Augen-Atmen-Zentrieren) an!
- Bewußtes Wahrnehmen der Druckverteilung auf Fuß & Ski!
- Federbereite Hüft-, Knie- und Sprunggelenke!
- Laß deine Aufmerksamkeit in die Kniegelenke sinken, fahre los und steuere mit den Knien rasch aufeinanderfolgende Kurzschwünge nahe der Fallinie!

Die Schultersteuerung

Der Motor der Carving-Schwünge

Die Schultersteuerung ist der Motor aller Carvingschwünge über die Fallinie. Sie ist eine gefühlvolle, schwungbegleitende Bewegung der kurvenäußeren Arm/Schulter und reguliert sehr sensibel die Beschleunigung und das Gleiten auf der Kante im Kurvenverlauf.

- Offene, hüftbreite Fußstellung!
- Wende die drei Grundlagen (Augen-Atmen-Zentrieren) an!
- Ziehe mit kurvenäußerer Arm/Schulter-Bewegung die Schwünge.
- Nimm im Schwungverlauf die Beschleunigung und das Gleiten auf den Kanten und den Einfluß der Arm/Schulter-Steuerung darauf bewußt wahr!

Ergebnis:

- Bewußt gesteuerte Kurvenbeschleunigung!
- Reguliertes Gleiten auf der Kante im Kurvenverlauf!

Der Stock als Dreh-Hilfe

Zum Carven braucht man keinen Stockeinsatz. In steilem Gelände, bei schlechter Sicht, eisiger Piste ... , überall dort, wo man nicht schnell sein und sich bei etwas anhalten möchte, ist der Skistock eine sinnvolle Drehhilfe und Stütze. Mit Big Foot eine einfache Sache, bei der man nicht einmal auf das Carven verzichten muß!

- Setze die drei Grundlagen (Augen-Atmen-Zentrieren) ein!
- Führe den Stockeinsatz bewußt aus.
- Carve mit der Arm/Schultersteuerung um die Stockachse - die Außenhand bringt dabei den anderen Stock in die neue Einsatzposition.
- Verbinde Arm/Schultersteuerung mit bewußtem Ausatmen.
- Carve zu deiner Lieblingsmelodie um die Stock-Achse.

Ergebnis:

- Kontrolliertes Carven bei schwierigen Verhältnissen!

Diese Grundkenntnisse können bei einer Wintersportwoche an einem Vormittag vermittelt und im Verlauf der nächsten Tage, in zunehmend anspruchsvollerem Gelände gefestigt werden. Bei Anfängern und mäßig Fortgeschrittenen bedeutet das eine erlebnisreiche Woche auf Big Foot mit Carven, Springen und Abenteuerfahrten im freiem Gelände, nach der sich so mancher nicht mehr von seinen Big Foot trennen will. Je länger Anfänger und Kinder auf Big Foot fahren, desto gefestigter wird ihre Carving-Technik. Das Umsteigen danach auf längere Carvingski bedarf nur einer kurzen Gewöhnung an ein verändertes Timing!

Das Umsteigen von Big Foot auf Carverski

Steigt man nach der Schulung der Carvingtechnik mit Big Foot schon nach 1 - 2 Tagen auf längere Carvingski um, muß man sich an das veränderte Timing im Bewegungsablauf gewöhnen.

Rasch geht das mit folgender lustiger Spielform:

1. Fahrt: mit Big Foot
- 2./3. Fahrt: 1 Big Foot /1 Carverski
4. Fahrt: mit Carverski

Wechselt man eventuell noch mehrmals zwischen Big Foot & Carverski, ist der Wechsel automatisiert und abrufbar!

Carven mit Big Foot im Wechselspiel beider Gehirnsphären

Linke Gehirnsphäre	Rechte Gehirnsphäre
<ul style="list-style-type: none"> Kopf freimachen und nicht an alten Techniken festhalten. 	
	<ul style="list-style-type: none"> Die drei Grundlagen & inneres Video: Bauchatmung → Sanfte, umfassend blickende Augen → Zentrieren in die Körpermitte → das innere Video abspielen (Möwe Jonathan).
<ul style="list-style-type: none"> Offene, hüftbreite Fußstellung. 	<ul style="list-style-type: none"> Die Möwe Jonathan als Rollenspiel: Kurvengleitflug und Spuren in den Schnee ziehen.
<ul style="list-style-type: none"> Laß dich von deinen "Carvern" führen. Spüre, wie sie ganz alleine den Schwung ziehen. 	
	<ul style="list-style-type: none"> Atmung zur Unterstützung der Schwungharmonie: Einatmen in der Schwungeinleitungsphase - Ausatmen in der Schwungausziehphase.
<ul style="list-style-type: none"> Laß dich leicht in Richtung Hang fallen und warte, der Ski führt den Schwung von ganz alleine aus. 	
	<ul style="list-style-type: none"> Singen und schwingen (zum Rhythmus deiner Melodie schwingen).
<ul style="list-style-type: none"> Gewicht gleichmäßig in Richtung Fußballen verteilen. 	<ul style="list-style-type: none"> Bewußtes Wahrnehmen der Druckverteilung auf Fuß und Ski (Skala: -5 . . . 0 . . . +5). Rücklage « Vorlage
<ul style="list-style-type: none"> Extremes Aufkanten - bei maximalem Vorlagewinkel die Innenkante der Ski einsetzen. 	<ul style="list-style-type: none"> Bewußtes Wahrnehmen von Kanteneinsatz und Kantendruck (Skala: 0 - 5)
	<ul style="list-style-type: none"> Horch, was deine Kanten erzählen!
<ul style="list-style-type: none"> Schwingen mit Schultersteuerung: Führe mit deiner äußeren Schulter die Schwünge im Schwungsinn. 	<ul style="list-style-type: none"> Bewußtes Wahrnehmen der Gleitharmonie und der Beschleunigung bei schwungbegleitender Schultersteuerung

Fragen zum Thema Carven & Big Foot

1. Was ist Carven und woher kommt es?

Carven heißt, Schwünge und Schwungverbindungen nur auf der Kante zu fahren. Es ist ein Schwingen ohne bremsende Rutschphase und ein Spiel mit der Zentrifugalkraft. Carven hat sich aus dem Rennlauf entwickelt. Die ersten Carvingski im Handel (Kneissl-Ergo) wurden aber ursprünglich nicht für den Rennlauf gebaut.

2. Was ist der Unterschied zwischen einem herkömmlichen Parallelschwung und einem Carvingschwung?

Beim Parallelschwung werden die Ski in den Kurven rutschend gesteuert. Diese Fahrtechnik ermöglicht eine konstante Tempokontrolle. Das Schwungbild im Schnee entspricht einem Schwungfächer. Beim Carving leitet der Ski den Schwung ein und steuert ihn auch hauptsächlich in den Kurven. Die Tempokontrolle kann aber nur in der Schwungendphase vorgenommen werden! Das Schwungbild entspricht zwei parallelen Linien.

3. Hat das Carven überhaupt eine Zukunft oder ist es nur eine kurzlebige Modeerscheinung?

Carven wird schon in absehbarer Zeit die herkömmliche Fahrtechnik ablösen. Jeder kann bei entsprechender Anleitung das Carven in kurzer Zeit erlernen. Es gibt Einsteigermodelle, wie Big Foot, Curvo (Kneissl) oder Carvelino (Blizzard), die einen raschen Lernerfolg garantieren. Zukunftssichernd für diese Fahrtechnik ist ein neues Fahrgefühl, das bislang nur einem kleinen Kreis von Könnern zugänglich war. Mit dem entsprechenden Carvermode11 ist es bereits vom Anfänger nachvollziehbar.

4. Wird die Carvingtechnik die herkömmliche Skitechnik, wie sie über viele Jahre nach dem österreichischen Skilehrplan sehr erfolgreich unterrichtet wird, ablösen?

Mit dem richtig gewählten Carvingski beginnt auch ein Anfänger dort, wo der Skilehrplan endet - nach dem Parallelschwung, mit dem geschnittenen Schwung. Er lernt in weitaus kürzerer Zeit, als das mit der herkömmlichen Lehrmethode möglich ist, eine Technik, die es ihm erlaubt, den Skilauf in jedem Gelände und in jedem Schnee als erholsamen Sport zu genießen. Die Carvingtechnik ist von den ersten Schwüngen an der Renntechnik weitaus ähnlicher, als es die herkömmlich gelehrt Fahrweise nach dem österreichischen Skilehrplan jemals sein kann. Auch die Skischulen werden sich diesem Trend nicht verschließen können!

5. Was ist die richtige Carvingskilänge?

Die Antwort auf diese Frage erfordert ein radikales Umdenken von den bisher gebräuchlichen Richtlinien für die Wahl der Skilänge. Es gilt auch, die Meinung zu überwinden, daß die Skilänge ein Maßstab für das Fahrkönnen ist! Der Kurvenradius, der durch die Ski-Taillierung vorgegeben ist, ist für Hobbyskiläufer ein gutes Auswahlkriterium.

Die Grundregel lautet: Je kürzer der Ski, desto kleiner der Kurvenradius, desto geringer die notwendige Fahrgeschwindigkeit und umso sicherer das Carven.

Daraus ergeben sich folgende **Empfehlungen für die Skiwahl:**

Taillierungsradius:	4 m (Big Foot) bis 14 m
Skilänge:	65 cm (Big Foot) bis 170 cm

Das Einstiegs- und Trainingsgerät schlechthin sind Big Foot (65 cm). Diese Mini-Carver lassen keine andere Technik zu und machen das Lernen zum Kinderspiel. Ansonsten sollte die Entscheidung über die Skilänge, abhängig von den Anforderungen bezüglich Tempo und Kurvenradius, zwischen 1 m und 1,65 m liegen. Sportliche Skiläufer und Hobbyrennläufer werden sich eher für sogenannte Race-Carver entscheiden. Aber auch hier sollten die Ski nicht länger als 190 cm sein.

6. Was versteht man unter einem Taillierungsradius und welchen Einfluß hat er auf das Carven?

Die Skitaillierung (Seitenwange) beschreibt von der Schaufel bis zum Skiende einen Kreisbogen, dem ein entsprechender Radius entspricht. Er ist der "eingebaute Schwungradradius" beim Carvingski.

7. Benötigt man spezielle Skischuhe für das Carven?

Grundsätzlich sind alle herkömmlichen Skischuhe, die im Schaft gut beweglich sind, für die Carvingtechnik geeignet. In der Wintersaison 1997/98 werden Modelle auf den Markt kommen, die extremere Kurvenlagen zulassen und technisch den geänderten Anforderungen entsprechen werden.

8. Wie erlernt man das Carven am besten und einfachsten und was hat das alles mit Big Foot zu tun?

Carven heißt fahren auf der Kante. Das Gefühl dafür bekommt man bereits beim Inlineskaten und noch intensiver beim Eislaufen. Sogar die Schwungbewegung beim Kurvenfahren ist ident mit der des Carvens. Legt man dieses Gefühl auf das Skifahren um und führt es auf Big Foot aus, hat man Carven im Handumdrehen erlernt. Aufgrund seiner Taillierung läßt Big Foot nur ein Fahren auf der Kante zu. Wegen seiner "Kürze" von nur 65 cm, mit einem Kurvenradius von 4 m, carved man vom Anfang an. Dabei lernt man spielerisch die Carvingtechnik vom Grundsprung bis zur Renntechnik.

9. Soll man ohne Stöcke carven?

Man kann ohne Stöcke Carven, weil man zum Schwingen keinen Stockeinsatz benötigt. So eine Fahrweise kommt dem Carvingerlebnis beim Snowboarden sehr nahe. Diese Spielform wird von der Werbung als Carven "verkauft", um Snowboarder und Unschlüssige auch oder wieder auf zwei Bretter zu bringen. Im allgemeinen ist es empfehlenswert, die Stöcke auch beim Carven zu verwenden. Sie sind eine brauchbare Balancehilfe und sehr nützlich als Fortbewegungs- und Aufstiegshilfe.

10. Weshalb sind Big Foot im Fahrverhalten oft so unruhig?

Meist kommt das nur bei den ersten Fahrten vor und ist ein Zeichen dafür, daß man über die Kanten rutscht und nicht auf den Kanten fährt (carved). Big Foot reagieren sehr sensibel

auf jede Druckveränderung. Sie bringen deshalb auch sehr rasch bei, wie man richtig "carved"!

11. Kann man mit Big Foot auch im Tiefschnee fahren?

Im Pulverschnee nein. Im feuchten Neuschnee geht es vor allem auf steileren Hängen recht gut. Man belastet einfach die Ferse und steuert mit den Zehen.

12. Muß man Carvingski speziell präparieren?

Carven ist vor allem auf harten Pisten von scharfen Kanten abhängig. Die Kanten müssen deshalb regelmäßig geschärft werden.

Big Foot auf Wintersportwochen

Big Foot auf Wintersportwochen - mehr als nur ein lustiges Sportgerät

Wenn ich in der Praxis den Einsatz von Big Foot auf Wintersportwochen betrachte, so stelle ich fest, daß das Gerät als Programmalternative häufig sehr beliebt ist. SchülerInnen, die in dieser Zeit ausschließlich auf Big Foot fahren möchten, wird dieser Wunsch meist mit der Begründung verwehrt, daß sie in dieser Woche in erster Linie "Skifahren" sollten.

Big Foot werden zwar im Anfängerunterricht und als Auflockerung des Wochenprogramms verwendet, aber ein kontinuierlicher Einsatz wird nur in Ausnahmefällen in Erwägung gezogen, da keine der methodischen Übungsreihen des Österreichischen Skilehrplanes anwendbar ist. Wer also mit der Carvingtechnik noch nicht vertraut ist, kann das Potential dieses Gerätes nicht erkennen und es deshalb auch nicht überzeugend einsetzen.

Innerhalb der nächsten zwei Saisonen (1997 und 1998) wird nicht nur für die Jugend Carven "das Thema" im Skiunterricht sein. Carver werden auch für das Snowboard eine ernsthafte Konkurrenz, weil sie ein vergleichbares Fahrgefühl vermitteln und vielseitiger einsetzbar sind. Und kein anderes Gerät auf dem Markt eignet sich besser als Big Foot, sich selbst und seine Schüler mit dieser neuen Technik vertraut zu machen.

Was macht Big Foot für mich so besonders und einzigartig? Die spezielle Taillierung (Taillierungsradius 4 m) und die Geräte-Kürze (65 cm) ergeben ein Sportgerät, mit dem der Skilauf innerhalb kürzester Zeit, frei von komplizierten Übungsreihen vermittelbar ist. Mit Big Foot beginnt der Skilauf dort, wo er beim Österreichischen Skilehrplan endet - beim Carven. Sie ermöglichen eine vielfältige, erlebnisreiche Gestaltung des Skiunterrichts bei Wintersportwochen mit vielen, von Schülern selbst eingebrachten Übungs- und Spielvorschlägen.

Die enge Beziehung zum Inline-Skating und zum Eislaufen fördert das Erlernen über die rechte Gehirnsphäre (Gefühl und Bewegungsvorstellung) und macht es dadurch frei von analytischen Unterrichtsmethoden. Sie ermöglicht aber auch eine langfristige Vorbereitung aller skitechnischen Grundlagen (Schwungharmonie, Schwungsteuerung, Kantengefühl, Druckverteilung, spezielle Ausdauer, ...) schon im Vorfeld der Wintersportwoche. Das bedeutet auch, daß man all das, was ich in Folge an methodischen Hinweisen vorschlagen werde, mit Inline-Skates und Schlittschuhen bereits erarbeiten kann, um dann auf Schnee auf bereits geläufige Bewegungsmuster zurückzugreifen.

Big Foot sind in allen Könnensstufen einsetzbar!!

Anfänger erlernen das Skifahren auf Big Foot um ein Vielfaches rascher (in einem Vormittag!) als mit herkömmlichen Geräten. Sie erleben den Skilauf dabei auch in ganz anderen Dimensionen, ohne Pflügen und Stemmen, in kontrollierten Carvingschwüngen, mit lustigen Bewegungsspielen und spannenden Abenteuerfahrten durch den Wald.

Fortgeschrittene "erfahren" - im doppelten Sinn der Bedeutung dieses Wortes - gearvte Schwünge als Gleiten auf den Kanten, weil Big Foot nur diese Schwungform zulassen.

Sportliche Fahrer eignen sich mit Big Foot die Renntechnik ohne viele Erklärungen und Analysen an. Sie fördern das Gefühl für die richtige Gewichts- und Druckverteilung, das Gleiten auf der Kante und damit verbunden das "Linie-Fahren" zwischen den Toren. Auch die Außenhandtechnik im Slalom, die ausschließlich eine Frage der Linie ist, ergibt sich im Training mit Big Foot beinahe von selbst.

Jugendlichen Rennläufern sollten Big Foot ein unentbehrliches Trainingsgerät sein. Mit ihnen erreicht man eine Verbesserung technisch schwieriger Bewegungsabläufe, weil man damit auch bei geringem Tempo und im flachen Gelände noch rennspezifisch trainieren kann. Durch ihre Kürze reagieren sie sehr sensibel auf Veränderung der Druckverteilung. Das bewirkt u.a. eine verbesserte Sensibilisierung im Kanten- und Gleitgefühl.

Umstellungsprobleme, beispielsweise von Abfahrts- auf Slalomski können durch Kontrastsensibilisierung spielerisch gelöst werden.

Snowboarder können mit dem Big Foot TRICK Abwechslung in ihren Sport bringen, um sich damit in der Halfpipe oder bei Sprüngen im Gelände Anregungen und neue Ideen zu holen.

Sicherheit

Vor allem im Anfänger- und Fortgeschrittenenbereich sind Big Foot ein wesentlicher Beitrag zur Sicherheit im alpinen Skilauf. Die erleichterte Kontrolle jeder Phase einer Fahrt schränkt Stürze und Kollisionsgefahr mit anderen Läufern auf ein Minimum ein. Die Verletzungsgefahr (Brüche und Bänderverletzungen) wird außerdem auch noch durch die Kürze des Gerätes stark reduziert.

Einschränkungen

- Big Foot eignen sich nicht für pulvrigen, tiefen Schnee.
- Bei weichen oder brüchigen Pistenverhältnissen kann es zum Unterschneiden der Spitzen kommen, was zu einem unvorhersehbaren, nicht ungefährlichen "Bauchfleck" führen kann.
Hier gilt es, das Tempo stark zu vermindern und das Gewicht in Richtung Ferse zu verlagern.
- Glatte oder eisige Pisten erfordern geschliffene Kante und ein dem Können angemessenes Tempo.

Big Foot fördern und fordern den fröhlichen und kreativen Skilauf mit großer Bewegungsvielfalt. Sie sind ein vollwertiges Gerät für Gelegenheitskiläufer und das ideale Einstiegsgerät in die Welt des Carvens. Sie bieten einen neuen Zugang zum alpinen Skilauf und lassen diesen schönen Sport vom Schnee herauf bis in das Herz hinein erleben. Dabei kann es schon passieren, daß so manche(r) SchülerIn sich nicht mehr von diesem Gerät trennen möchte. Sind das nicht überzeugende Gründe, dieses wunderbare Gerät als Schwerpunkt einer Wintersportwoche einzuplanen?

Lauter Sieger

Vorschläge zur Durchführung ernster und lustiger Wettkämpfe auf Wintersportwochen

Wettkämpfe sollten ein Schwerpunkt jeder Wintersportwoche sein. Häufig erschöpft sich das in einem "Skikurs-Abschluß-Rennen".

Die Wintersportwoche kann als fächerübergreifendes, mittelfristiges Projekt (2-3 Monate) unter ein Motto gestellt werden, dem der olympische Gedanke, "teilnehmen ist wichtiger als gewinnen", zugrundeliegt. Beispielsweise: **SCHÜLER-OLYMPIADE der ... Klasse(n)**. Alle Altersstufen sprechen auf derartige sportliche "Großereignisse" an, wenn im Vorfeld bereits die entsprechenden Aktivitäten gesetzt werden, die auf dieses Ereignis einstimmen und wenn bei der Erstellung des Olympiaprogramms, beim Entwerfen und Herstellen der Urkunden und Medaillen, bei der Erstellung des Konditions- und Vorbereitungs Konzeptes alle Schüler miteingebunden sind.

Hier einige Beispiele von Wettkämpfen, die dem olympischen Gedanken entsprechen und bei denen es neben den "Olympischen Champions" noch viele weitere Sieger und Medaillengewinner gibt.

Grundsätzliche Hinweise für alle nachfolgend angebotenen Bewerbe:

Gelände:

- Anspruchvolleres, gut präpariertes Anfängergelände, wo jeder Teilnehmer auf "Angriff" fahren kann.
- Der Hang soll vom Start bis ins Ziel einsehbar sein und im Idealfall an einem kurzen Lift liegen. Das bringt viele organisatorische Vorteile.

Kurs:

- Dem Gelände angepaßter, flüssig gesetzter Kurs mit maximal 15 Toren (nur Innenstangen setzen) läßt viele Starter zu und muß kaum umgesetzt werden.
- Ein Rutschkommando - nach Bedarf eingesetzt - sorgt für faire Pistenverhältnisse bei jeder Gruppe.
- Torstangen schräg nach außen gesetzt ermöglichen eine gearvte Linienführung wie bei der Kippstangentechnik und reduzieren die Verletzungsgefahr!
- Für den Schülerrennlauf sind aufblasbare Torstangen bzw. aufblasbare Kuzstangen (Alpina Air) ideal. Sie können ohne spezielle Schutzausrüstung benützt werden. Der Kippwiderstand, und damit verbunden die Verletzungsgefahr, ist weitaus geringer als bei den herkömmlichen Kippstangen. Sie sind auch leichter zu transportieren.
- Weniger geübte Kurssetzer sollen den Hang vom Start bis ins Ziel in flüssig aneinandergereihten Schwüngen durchfahren und danach die Torstangen in die Schwungmittelpunkte setzen.
- Die Siegerzeit soll nicht über 40" (Super G), 30" (RS), 25" (SL) und 20" (Parall.SL) liegen.
- Handzeitnehmung (Reserveuhr!) mit 30" Startintervall oder Sichtstart - für einen flüssigen Rennverlauf.
- Eine Absicherung des Start- und Zielbereiches mittels Stangen und Plastikbändern ist aus Sicherheitsgründen ratsam und erzeugt mehr Rennatmosphäre!
- Wird ein Bewerb in einem Lauf entschieden, startet die schnellste Gruppe als letzte. Bei zwei Durchgängen wird im 1. Lauf innerhalb der Gruppen nach den

Startnummern gestartet. Im 2. Lauf fährt die beste Gruppe am Schluß, in gestürzter Reihenfolge der Zeiten des 1. Laufes.

Schülerolympiade

Gruppierungsläufe im Vorfeld der olympischen Finalbewerbe

Die Gruppierungsläufe sind ein Bewerb, bei dem alle Kursteilnehmer in möglichst gleichstarke Leistungsgruppen eingeteilt werden sollen.

Gefahren wird in 2 Zeitläufen. Die schnellere Zeit wird für die Reihung gewertet. Ein gestürzter Läufer darf noch ein drittes Mal starten.

Die Bestzeiten aller Läufer werden gereiht. Daraus werden leistungsgleiche 4-6er Gruppen zusammengestellt. Die 1. Gruppe fährt um die Olympia-Medaillen (bei gemischten Kursen eventuell nach Burschen und Mädchen trennen), alle übrigen Gruppen fahren (gemischt) jeweils wieder um die Plätze von 1-4(5,6).

Technische Daten:

- SUPER G / RS / SL mit 10-12 Toren
- Richtzeit 20"-25"
- 2 Durchgänge (bei Sturz noch ein 3.) ·
- die schnellere Zeit kommt in die Wertung

Die olympischen Big Foot - Alpin - Bewerbe

Super G - Riesenslalom - Slalom

Bewerb	Super G	Riesenslalom	Slalom
Anzahl der Tore	8 - 10	10 - 12	12 - 14
Richtzeit	35" - 40"	25" - 30"	20" - 25"
Startintervall	30"	30" / Sichtstart	30" / Sichtstart

Die Gruppierungsläufe in den einzelnen Disziplinen sind gleichzeitig ein spezielles Wettkampftraining für Schüler und Lehrer. Bei Zeitmangel führt man nur einen RS durch und verwendet diese Gruppierung für alle 3 Disziplinen.

Big Foot - Parallelslalom

Parallelbewerb in einem Lauf, mit maximal 10 Toren, einer kleinen Schanze, auf möglichst ebener Piste.

Gruppierungsbewerb:

Freiwillige Paarungen starten gleichzeitig auf den Kursen ROT und BLAU. Im zweiten Durchgang wird gewechselt.

Die schnellste Zeit wird für die Gesamtreihung verwendet.

Bei Stürzen in beiden Läufen wird ein 3. Lauf erlaubt.

Die Paarungen ergeben sich aus der Gesamtreihung: 1. gegen Letzten, 2. gegen Vorletzten, usw. Bei einer ungeraden Teilnehmerzahl steigt der Erste automatisch als Sieger in den A-Bewerb auf.

Durchführung des Parallel-Slaloms mit Slalom-Finale (am Beispiel von 16 Startern)

1. Runde: nur 1 Durchgang / Kurs ROT oder BLAU wird gelöst.

1. gegen 16.: Sieger 1 im A-Bewerb/Verlierer 1 im B-Bewerb

2. gegen 15.: Sieger 2 im A-Bewerb/Verlierer 2 im B-Bewerb

3. gegen 14.: Sieger 3 im A-Bewerb/Verlierer 3 im B-Bewerb

:

:

8. gegen 9.: Sieger 8 im A-Bewerb/Verlierer 8 im B-Bewerb

2. Runde: Die neuen Paarungen ergeben sich aus der 1. Runde

A-Bewerb 2 Durchgänge / B-Bewerb 1 Durchgang

A-Bewerb:

S1 gegen S8: Sieger im A-Finale / Verlierer im C-Finale

S2 gegen S7: Sieger im A-Finale / Verlierer im C-Finale

S3 gegen S6: Sieger im A-Finale / Verlierer im C-Finale

S4 gegen S5: Sieger im A-Finale / Verlierer im C-Finale

B-Bewerb:

V1 gegen V8: Sieger im B-Finale / Verlierer im D-Finale

V2 gegen V7: Sieger im B-Finale / Verlierer im D-Finale

V3 gegen V6: Sieger im B-Finale / Verlierer im D-Finale

V4 gegen V5: Sieger im B-Finale / Verlierer im D-Finale

Die Final-Bewerbe werden als Slalom in 2 Durchgängen auf den Kursen ROT und BLAU durchgeführt.

Reihenfolge:

D-Finale → C-Finale → kleines Finale (B) → großes Finale (A)

Big Foot - Pokercarving

Slalom mit 6-8 Richtungsänderungen zu je 4 Auswahltoren und vorgegebenem Zeitlimit.

Der Kurs, als SL oder RS gesteckt, weist 6-8 Richtungsänderungen mit jeweils 4 Auswahlstangen auf; das heißt, jedes Tor besteht aus 4 von innen nach außen schräg gesetzten Kurzstangen. Je nachdem um welche der 4 Stangen man fährt, erhält man 1 Punkt (für die kurveninnerste) - 2 - 3 oder 4 Punkte (für die kurvenäußerste Stange). Aufgabe des Läufers ist es, möglichst viele Punkte innerhalb des vorgegebenen Zeitlimits zu erreichen.

Überschreitet er dieses Limit, so scheidet er aus.

Gereicht wird im Zeitlimit nach der höchsten Punktezahl.

Bei Punktegleichheit entscheidet die Laufzeit.

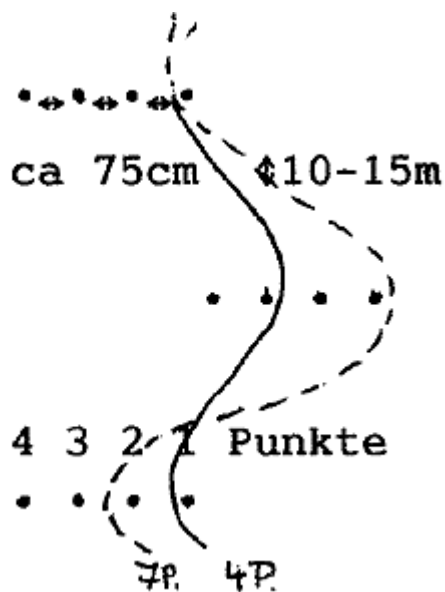


Abb. 3: Pokercarving: Slalom mit Auswahltoren

- Pro Tor 4 Kurzstangen, schräg gesetzt, Abstand ca. 75 cm
- Abstand von Tor zu Tor 10-15 m
- Punktwertung: 1 / 2 / 3 oder 4 Punkte (von der Innenstange nach außen)

Limitzeit:

Wird vom Kurssetzer vorgegeben oder bei den Gruppierungsläufen ermittelt.

Gruppierung:

- a) wie beim Slalom / Reihung in 4er-Gruppen (weniger Läufe - für Großkurse)
- b) wie beim Parallel-Slalom (mehr Läufe - für Kleinkurse)

Big Foot - Figurenlauf

Torlauf mit Bewegungsaufgaben, Punktwertung und Zeitlimit mit Bonuspunkten.

Kurs:

Rhythmisch gesetzter Torlauf nahe der Falllinie mit 12-14 offenen Toren und einer ungefähren Laufzeit (ohne Bewegungsaufgaben) von 15"-20".

Wertung:

Punktwertung für jede vorgegebene Aufgabe/Tor + 2 Bonuspunkte für alle Laufzeiten innerhalb der Richtzeit und 0 Punkte bei einer Überschreitung.

Sieger ist der Läufer mit der höchsten Punktezahl. Bei Punktegleichheit entscheidet die Zeit.

Gruppeneinteilung:

wie für SL oder RS

Richtzeit:

Wird für jede Gruppe individuell festgelegt.

Start:

Sichtstart oder 30" Startintervall

Tor #	Aufgabenstellung	Punkte
# 1	Carven rechts	1
# 2	Carven links	1
# 3	1 Drehung (360°) rechts	2
# 4	1 Drehung (360°) links	2
# 5	1x Übersetzen links (eislaufen)	2
# 6	1x Übersetzen rechts	2
# 7	1/2 Drehung + Rückwärts fahren	2
# 8	Rückwärts fahren + 1/2 Drehung	2
# 9	Carven rechts	1
# 10	Carven links	1
# 11	2 Drehungen rechts	4
# 12	2 Drehungen link	4
# 13	Carven rechts	1
# 14	Carven links	1

Erfinde auch eigene Wertungsvariationen!

VIEL SPASS!!!