Erscheinungsdatum: 25.11.2007
7.35/17.35 Uhr
Rubrik: B5 - Fitnessmagazin

www.br-online.de/b5aktuell/inhalte/magazine/fitnessmagazin.xml

Tipps und Tricks für Tiefschneefahren von Ernst Garhammer

Es hat geschneit in den Alpen, viel geschneit. Und wie in jedem Winter träumen die meisten von uns, einmal ein schönes gleichmäßiges Kurvenmuster in die weißen Berghänge zu zeichnen. Tiefschneefahren zählt zu den großen Herausforderungen beim Skifahren.

Ernst Garhammer, ehemaliger Freestyle-Star und seit Jahrzehnten Tiefschnee-Instructor, unterrichtet eine Methode, mit der selbst mittelmäßige Skifahrer sicher durch den Tiefschnee kommen. ABS, lautet der eingängige Merk-Satz, der nach einer Weile in Fleisch und Blut übergeht. A steht für Andrehen des Körpers in die Richtung des Schwungs, B für Beugen und S für Strecken, um den Ski vom Körper wegzubringen und in eine Schräglage zu kommen. Der Stockeinsatz hat ausgedient, dafür dürfen die Stöcke als Verlängerung der Hände die Richtung angeben, in der die Kurve gefahren werden soll.

Und siehe da: Der Körper dreht sich in die gewünschte Richtung und die Ski gleiten automatisch mit. Schwung kann sich an Schwung reihen, denn der Skifahrer hat jederzeit die Kontrolle über Tempo und Kurvenradius. Tiefschneefahren als rhythmischer Tanz - das ist eine ungewöhnliche Unterrichtsmethode, die nicht nur eingängig und schnell umsetzbar ist, sondern auch traditionelle Skitechniken auf den Kopf stellt und Spaß macht.
Autorin: Frauke Gerbig

Download: bei 9:45 Minuten

Therme, Winter, Rauchen - 25.11.2007

Die neue Therme in Bad Aibling / Tektonik - neuer Trend aus Frankreich / Veranstaltungstipp / Tiefschneefahren richtig / Rauchen und Sport / Volleyball wieder im Kommen

www.br-online.de/download-podcast/mp3-download/b5aktuell/mp3-download-podcast-fitnessmagazin.xml