

Wie Katzen beim Absprung

Tiefschnee und Buckelpiste – nur etwas für Profis? Ernst Garhammers ABS-Technik hilft auch Anfängern im Gelände

Wer an einem Wochenende das Skifahren neu lernen will, sollte sich vor allem auf eines gefasst machen: auf frühes Aufstehen. „Der Rest kommt dann fast von alleine“, sagt Ernst Garhammer beim rasanten Austeilen von 55 Liftkarten um 7.30 Uhr, samstags in Kaprun. Wenn es ums Skifahren geht, kennt der ehemalige Europameister, Weltmeister und Weltcupsieger im Freestyle-Skifahren kein Pardon. „Ihr sollt doch was lernen“, sagt er und ruft einer mit schwerem Gerät vorbei rumpelnden Gruppe hinterher: „Ihr seid ja nicht zum Vergnügen da!“ Nein? Wir sind natürlich da, weil wir das Ziel haben, in Zukunft nicht mehr irgendwie die Piste runterzursuchen, sondern sicher und schön.

„In 95 Prozent der Fälle macht das Gerät mit den Leuten irgendwas und nicht umgekehrt“, sagt Garhammer. Und so viel vorneweg: Um sich seine Technik anzueignen, ist es besser, das in jahrelanger Fleißarbeit Erlernete so schnell wie möglich zu vergessen. Komplett.

Die Nacht hat sich verabschiedet, knaliges Morgenrot hinter den Gipfeln verspricht einen sonnigen Tag und eine Stunde später blickt die Gruppe aus 2452 Metern Höhe auf den in Nebel gehüllten Zeller See. Das Plateau unterhalb vom Kitzsteinhorn erweist sich als perfekter Platz fürs Aufwärmen, das ungefähr so aussieht, wie Flugversuche kleiner Schmetterlinge, die eben aus dem Kokon geschlüpft sind: Entgegengesetzt kreisen die Arme, während der Kopf in Richtung Brustbein rotiert und dabei das Becken locker mitschwingt. Ob dies der richtige Einstieg für den Tanz im Hang ist? „Kalte Knochen sind lebensgefährlich“, sagt Billy, einer von sechs Coaches der Garhammer-Mannschaft, der wie ein Motivationsguru auf das soeben erwachte Volk einwirkt.

Stocheinsatz? Niemals!

Nach lockerem Einschwingen lässt Ernst Garhammer alle einzeln vorfahren und teilt in sensationellem Tempo 55 Skifahrer in sieben homogene Gruppen. Während der Chef die „Ich-fahr-dem-nächst-nach-Kanada-zum-Heliskiing-Truppe“ übernimmt, steigt die Gruppe von Coach Klaus auf geringerem Level ein in A, B und S. Das sind die drei Buchstaben, mit denen Garhammer das Skifahren revolutionierte. Drehen, Beugen und Strecken – eine Methode, die er in fast 30 Jahren vielen tausend Menschen beibrachte, und damit auch ziemlich viele zum Umdenken motivierte. Warum? Weil sie aus einem natürlichen, kraftschonenden Bewegungsablauf entsteht und Kniegelenke wie Bandscheiben nicht so gemein strapaziert. Die Kinder würden so fahren, die Weltcup-Sieger sowieso, sagen die Ski-Coaches. „Tak, tak, tak“ gibt uns Ernst Garhammer mit auf den Weg. „Immer schön im Rhythmus, am besten ein Lied singen, denkt einfach, ihr tanzt Samba...“

Während der Meister mit seiner Heli-Truppe direkt fernab der hyper-präparierten Piste ein ganz lockeres Tänztchen studiert, nimmt Klaus für die Übung den leichten Gletscherhang. In pistenbreiten Kurven folgen wir dem Coach und ler-



Immer schön lächeln: Der entspannte Unterkiefer gehört ebenso zur ABS-Technik wie das Anbeugen, Drehen und Strecken des Körpers. Erfinder Ernst Garhammer (hinten) und seine Frau zeigen, wie man's richtig macht. Foto: oh

nen: Verwende nie den Stocheinsatz, bringe den Oberkörper in eine leicht vorgebeugte Haltung, denke dabei an Katzen beim Absprung, verwende die Stöcke als verlängerte Arme, strecke sie weit von dir nach vorne, denn sie sind nur richtungweisend für den Oberkörper. Und unermüdlich, etwa 8000 Mal, ruft Klaus: „Nehmt die Stöcke aus dem Schnee, keinen Stocheinsatz. Niemals.“

Trotz höchster Konzentration schießen ständig Fragen durch das angestrenzte Hirn: Die wichtigsten: „Wie sieht das denn aus?“ „Mach' ich mich mit einem Aktionsradius von fünf Metern nicht total zum Affen?“ „Was machen überhaupt die Ski?“ Und Jürgen, den Tourengänger unter uns Pistenfahrer, interessiert: „Was ist mit den Beinen?“ Tatsächlich übernehmen die Beine bei dieser Technik den passiveren Part. „Sie kommen einfach hinterher“, erläutert Klaus lapidar gegen die allgemeine Konfusion. Die verlängerten Arme dagegen erhöhen das Drehmoment des Oberkörpers und befördern einen fast von allein in die Kurve.

Soll man also jahrelanges Parallelschwingen mit zusammengeagelten Knien und eine in Beton gegossene Oberkörperhaltung plötzlich vergessen? In diesem Kurs: ja, unbedingt. Denn der Effekt macht sich schnell bemerkbar, auch wenn viele vermuten, dass zwei Tage zu kurz sind, um beim nächsten Skiausflug

nicht wieder in sein gewohntes Bewegungsmuster zurückzufallen.

Unsere Achter-Gruppe steht in einem freien, steilen Gelände jenseits der glatt gebügelten Langeweile. Es pudert nicht und staubt auch nicht, trotzdem sinken wir tief ein. Manche schwingen gekonnt, manche hüpfen noch etwas unschön um die Kurven, rammen Felsen, dass der Bluterguss droht; jemand taucht nach verlorenen Skiern. Klaus filmt. Das Ergebnis: Vom Tanzen sind wir noch weit entfernt, aber es funktioniert erstaunlicherweise. Alle kommen unten an. „Niemals wäre ich zuvor so einen Hang runtergefahren“, sagt Jürgen und zählt von unten die Schwünge in der steilen Rinne. Zum ersten Mal machen sich an diesem Tag bei allen Endorphine bemerkbar. Für fünf Minuten fühlen wir uns so stark wie Hannibal nach der Alpenquerung.

Kurz darauf sitzen wir im höchsten Bergrestaurant, können kaum glauben, was wir gerade vollbracht haben, sehen den Beweis aber auf Video. Klaus korrigiert uns alle, sieht viel zu viele Stöcke im Schnee, verspricht aber: „Morgen geht's in die Buckelpiste!“

Die Geschichte mit der Kamera sei ganz wichtig, erklärt Ernst Garhammer am Abend. Nicht nur, weil er selbst mit einem seiner Filme 1978 das New Yorker Skifilm-Festival gewann und „irrsinnigen Spaß“ am Filmen hat. Es sei die beste

Korrektur, erzählt er der ziemlich erschlagenen Gemeinde, die sich vor der Leinwand versammelt hat. Auch in der Chef-Gruppe entdeckt er noch einige Fehler: „Das ist BAS und kein ABS“, dabei schwingt er mit vollen Weißbiergläsern, um zu demonstrieren, dass nichts schief geht, wenn man es richtig macht. „Oh Gott, wie schau ich denn aus“, entfährt es manchen beim Anblick ihres Weltcup-Trainings. „Gar nicht so schlecht“, sagt Garhammer, „vor allem der lockere Unterkiefer stimmt!“

Damit meint das Garhammer-Team das ungemein wichtige Lächeln, das sich komischerweise auch am nächsten Morgen wieder zeigt. Keine schmerzverzerrten Grimassen nach den ersten Muskelkontraktionen, Unter- wie Oberschenkel melden wider Erwarten Einsatzbereitschaft. Und oben am Berg, in der extra angelegten Buckelstrecke, haut es uns dann wieder reihenweise aus der Kurve, als hätten wir tags zuvor gar nichts gelernt. Aber diesmal gibt der Chef persönliche Anweisung und sagt: „Beim Buckelpistenfahren ist es wie beim Tanzen – die ersten Schritte sind immer eine Katastrophe.“

Eva Reik

Information: Garhammer Ski Tours, Forellenweg 1, 82272 Moorenweis, Telefon 08146/1556, Fax 08146/7393 Internet: www.Garhammer-Skitours.de