Erscheinungsdatum: 17.11.2007
Rubrik: Urlaub & Reisen

3. pnp.de

Medianummer: 40548
Treffernummer: 1.280.572.788 [20]

17.11.	03:35	7.235	2	85.853	11.125

*Durchschnittswert pro Tag laut IVW

Nach zwei Tagen üben Tanz im Tiefschnee

.....e von ihnen organisiert er dann sogar auf Tiefschnee Exkursionen ins Ausland. Und die Methode gewinne Zulauf. Wohl auch, weil Garhammer seit jüngstem mit dem STUMBÖCK Club zusammen arbeitet, der sich auf Ski Kanada Reisen spezialisiert hat.....

http://www.pnp.de/journal/artikel.php?cid=29-17949301&Ressort=reis&Ausgabe=&RessLang=&BNR=0

Nach zwei Tagen üben Tanz im Tiefschnee

Freestyle-Ikone Ernst Garhammer unterrichtet eigene Schwungtechnik - Schneller Lernerfolg

ZURÜCK Bild 1 von 3 VOR

von Alois Schießl

Seit über 35 Jahren fahre ich Ski. Meist mit großer Lust - aber beileibe nicht immer: Alle fünf Jahre ein neuer Stil; was für ein Frust! Nun, endlich, wähn ich mich auf der Könnerseite: Enge Skiführung, Knick in der Hüfte, Bergschulter und Oberkörper Richtung Tal. Das hat auch schon für kanadische Tiefschneehänge gereicht. Und da kommt jetzt jemand und predigt: Die mühsam erlernte Technik sei unnatürlich wie Gehen im Zickzack und ungesund wie ein Marathonlauf auf Asphalt - ganz einfach falsch. Eigentlich perlt so was bei mir ab wie Regentropfen auf Goretex. Wenn, ja wenn der Herr dieser neuen Schwungform nicht ein ausgewiesener Fachmann, was

sag ich, eine Ikone wäre . . .
Ernst Garhammer gehört zum berühmten Garhammer-Freestyle-Clan, der in den siebziger Jahren den Trickskilauf „erfand". Vor allem er und seine Brüder Fuzzy und Franz sowie Schwester Hedy sammelten über Jahre hinweg Weltcup- sowie Europa- und Weltmeistertitel im Buckelpistenfahren, Springen und Ski-Ballett wie andere Briefmarken. Und das, obwohl ihre Wiege nicht in den Alpen stand. Die insgesamt sieben Geschwister wurden in Asenham bei Bad Birnbach in ein „Sacherl" und eine Gärtnerei hineingeboren.

Bisher Gelerntes kann getrost vergessen werden

Nun kann Asenham nicht gerade als ideale „Brutstätte" für Skihelden gelten. „Dass wir dennoch zu so skiverrückten Hot Dogs wurden, lag sicher an unserem Vater", erzählt Ernst. Der habe als ehemaliger Gebirgsjäger das Skifahren geliebt. Weil das Geld zum Skikaufen für die Kinderschar nicht reichte, schnitzte der Papa die Bretter aus Ebereschen eben selber. Als die jungen Wilden dann nach München zogen, brach der Skibazillus bei ihnen so richtig aus. Allein Ernst Garhammer wurde fünfmal Weltcupsieger und achtmal Europameister - und wie Fuzzy ein bekannter Filmemacher. Sie ahnen es - gedreht wurden Skifilme.
Und mit diesem weltberühmten Ernst Garhammer bin ich zusammen mit weiteren Journalisten - die Mehrzahl davon mittelmäßig gute Skifahrer - jetzt unterwegs. Früh unterwegs. Weit vor 8 Uhr an der nebelverhangenen Talstation, um 8.30 Uhr schon oben auf dem über 3000 Meter hohen Kitzsteinhorn bei Kaprun/Zell am See. Die Skischuhe fester geschnallt und ab die Post . . . „Nichts da, Aufwärmen und dann üben", sagt Ernst streng - und lacht. Und dann der Hammer: „Vergesst das bislang Gelernte, vergesst die Predigt, beim Schwingen nicht mit dem Oberkörper zu rotieren, vergesst den Stockeinsatz", schmettert er heraus.
Nur die Tatsache, dass ich mich jetzt ganz bewusst daran erinnere, dass dieser „Zampano" da vorne ein bewunderter Star meiner Jugend war, verhindert, dass es aus mir herausprustet: „Der hat sie wohl nicht mehr alle." Man solle von den Kindern lernen, von den Riesenslalomfahrern und nicht von den Slalom-Cracks, erklärt Garhammer. Slalomfahrer bräuchten den Hüftknick und müssten die Bergschulter zum Tal drehen, damit sie die Tore eng anfahren könnten. „Wo bittschön stehen beim normalen Skilauf die Stangen? Gelehrt wird aber die Technik dafür", wird man aufgeklärt. Und wundert sich.
Garhammers stets lächelnde Frau Sandi - und wie sich bald herausstellt - beste Protagonistin der Garhammerischen Schwungtechnik, rät: „Lasst Euch auf das Neue ein. Ihr werdet es nicht bereuen. Ihr werdet Skifahren neu erleben . . ." Und dann wird geübt. Fahrt quer zum Hang, Vorlage, Knie gebeugt, Arme ausgebreitet, die Skistöcke in einer Hand. Dann den zum Berg weisenden Arm mit Elan ins Tal und vor den Körper, und gleichzeitig den talseitigen Arm rückwärts zum Berg schwingen, so dass der Oberkörper mitdreht. Während dieser Bewegung soll sich der Körper wie eine Katze beim Absprung strecken. Garhammer spricht von einem „kontrollierten Absturz ins Tal".
Und die Beindrehung? Siehe da, die Beine und damit die Skier folgen der Körperrotation von selber; ohne Anstrengung drehen sie in die Kurve ein. „Das entlastet Sehnen und Knochen - und man braucht viel weniger Kraft dafür als beim herkömmlichen Schwingen", erläutert das Skiass. Dies sei gerade im Tiefschnee von Vorteil.

ABS-Technik: Andrehen, Beugen und Strecken

„Und was ist mit dem Überdrehen des Oberkörpers?", frag ich. Bei den heutigen Carvingskiern mit dem hohen Kantengriff und im Tiefschnee komme dies kaum vor, bekomme ich zur Antwort. Für seine für mich zumindest unorthodoxe Schwungart hat Garhammer die Bezeichnung ABS erfunden: Andrehen, Beugen und Strecken. Weitere Übungen sollen den Schwung in Hirn und Körper bringen: Fahren mit auf den Schultern gekreuzten Stöcken, wobei Schulterbewegungen den ganzen Körper zum Schwingen bringen, Fahren mit weit nach vorn gestreckten Armen und Stöcken, wobei Arme und Stöcke die Richtung des Schwungs angeben - und Beine und Skier dieser Richtung ohne weiteres Zutun folgen. „Stöcke, Arme und Hände läuten die Kurve ein, vergesst den Kantendruck, lasst den Ski weich laufen", bläut uns Garhammer ein.
Und dann geht's in den Tiefschnee. Ich glaub's kaum. Gerade bei weiteren Schwungradien brauch ich viel weniger Kraft als bislang. Die schwingenden Arme erhöhen das Drehmoment des Oberkörpers und befördern einen fast von allein in die Kurve. Und zu meiner Überraschung schaffen auch meine Berufskollegen die Abfahrt ohne Stürze. Da erinnere ich mich an das Versprechen von Ernst am Morgen: „Jeder Skifahrer hat das Zeug zum Freerider. In zwei Tagen haben Sie es heraus." Jährlich erlebe er das bei über 1500 Schülern, die er und sein Team unterrichten. Für viele von ihnen organisiert er dann sogar auf Tiefschnee-Exkursionen ins Ausland. Und die Methode gewinne Zulauf. Wohl auch, weil Garhammer seit jüngstem mit dem Stumböck-Club zusammen arbeitet, der sich auf Ski-Kanada-Reisen spezialisiert hat.
Am Abend dann die Video-Vorführung. Ernst erläutert und verbessert. Und am Ende des nächsten Tages bin ich so weit: Ich nehm mir fest vor, zumindest im Tiefschnee werde ich künftig die für mich anfangs so seltsamen Methoden des Ernst Garhammer anwenden.