

# Kurse Carving Masters 2015

## FREITAG, 1. Mai 2015

Zeit: 09:05-10:30

Thema: **Raceboarden für Anfänger 1**

Lehrer: Ed (EdMan)

Ziele: Korrekter Grundsprung; Vermittlung Kantengefühl (Basics); Angst vor Geschwindigkeit beim gecarvten Sprung abbauen

Zielgruppe: Anfänger, Kinder und hübsche Frauen (nur mit Raceboard)

Kontakt: +41 79 540 00 88

Treffpunkt: Rettenbachgletscher vor der Gondel (Einstieg unten)



Zeit: 10-11:30

Thema: **Backsidetraining**

Lehrer: Helge

Ziele: Verbesserung der Backside

Voraussetzung: Lust seinen Fahrstil zu verbessern

Kontakt: +4915255141781

Treffpunkt: Rettenbachgletscher CM Base; beim Oxess-Stand



Zeit: 13:30-15:00

Thema: **Intuitiv Carven lernen und verbessern 1 – Schwungsteuerung durch Rotation, inclination, angulation** (advanced basics klassisch)

Lehrer: Tom (Skywalker)

Ziele: Rotation in verschiedenen Achsen und Richtungen; Angulation (Kontrolle des Aufkantwinkels weitgehend unabhängig von der Schräglage, dadurch variable Schwungradien bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten); Inclination (Schräglage ohne „grab the snow“ unter Beibehaltung der Boardkontrolle); Hinführung und Erlernen des Carvens im Steilen und Grundlagen des EC. Es kann zu albernem Spielen auf der Piste und sogar zu Trockenübungen auf dem Snowboard kommen

Voraussetzung: Fortgeschrittene und weiterbildungs-interessierte Könnner

Kontakt: +41 79 639 32 96

Treffpunkt: Rettenbachgletscher vor der Gondel (Einstieg unten)



## **SAMSTAG, 2. Mai 2015**

Zeit: 9:05 - 11:00

Thema: **Raceboarden für Anfänger 2**

Lehrer: Mario (Monte)

Ziele: Korrekter Grundsprung; Vermittlung Kantengefühl (Basics); Play with me baby

Voraussetzung: Alle Anfänger

Kontakt: +43 650 2250545

Treffpunkt: Rettenbachgletscher vor der Gondel (Einstieg unten)



Zeit: 9:30 - 12:00

Thema: **Carven im variablen Gelände mit Pro**

Lehrer: **Alex Payer; Mitglied Austria Nationalteam und Weltcup-Fahrer**

Ziele: Carven mit aktivem Aufkanten, korrektem Aufkantwinkel, richtiger Körperhaltung, variable Radien, Schwungbeschleunigung und Tempokontrolle, Hands free carven, intuitive Streckenwahl

Voraussetzung: Fortgeschrittene und weiterbildungs-interessierte Könnler.

Kontakt: +43 664 571 49 57 ([www.alex-payer.at](http://www.alex-payer.at))

Treffpunkt: Rettenbachgletscher vor der Gondel (Einstieg unten)



Zeit: 13:30-15:00

Thema: **Intuitiv Carven lernen und verbessern 2 – Anfänger, insbesondere auch Softbooter /Umsteiger**

Lehrer: Tom (Skywalker)

Ziele: Position und Haltung auf dem Snowboard verbessern, Blockaden abbauen, neue Handlungsmuster erlernen, Carven verbessern auf Basis von einfachen Handlungsanweisungen und Bewegungsübungen, Erwerb und Anwendung neuer Tools zum Snowboarden allgemein und zum Carven im speziellen. Erhöhung von Variabilität, Kontrolle und Schräglage beim Carven. Es kann zu albernem Spielen auf der Piste und sogar zu Trockenübungen auf dem Snowboard kommen.

Voraussetzung: Fortgeschrittene (HB und SB): Carven im flachen und mittelsteilen Gelände wird beherrscht.

Kontakt: +41 79 639 32 96

Treffpunkt: Rettenbachgletscher vor der Gondel (Einstieg unten)



## **SONNTAG, 3. Mai 2015**

Zeit: 9:30 - 12:00; Kurs kommt bei genügend Nachfrage zustande; bitte vorab bei Oxess melden

Thema: **Carven im variablen Gelände mit Pro**

Lehrer: Alex Payer; Mitglied Austria Nationalteam und Weltcup-Fahrer

Ziele: Carven mit aktivem Aufkanten, korrektem Aufkantwinkel, richtiger Körperhaltung, variable Radien, Schwungbeschleunigung und Tempokontrolle, Hands free carven, intuitive Streckenwahl

Voraussetzung: Fortgeschrittene und weiterbildungs-interessierte Könner.

Kontakt: +43 664 571 49 57

Treffpunkt: Rettenbachgletscher vor der Gondel (Einstieg unten)



## **Zeitunabhängiges Angebot von Oxess**

Zeit: je nach Nachfrage am Oxess Stand; bitte ideal zu zweit oder zu dritt zum Stand kommen

Thema: **Carven mit Platte**

Lehrer: Alex Payer, Nationalteam Austria

Ziele: Einführung ins Carven mit Bindungsplatte. Lerne den Unterschied kennen, instruiert von einem Snowboard Profi. (Platten und Boards vorhanden, max. 3 Teilnehmer je Session)

Voraussetzung: Fortgeschrittene und weiterbildungs-interessierte Könner.

Kontakt: +43 664 571 49 57

Treffpunkt: Stand von Oxess (Boards und Bindungen müssen vorab angepasst werden)

