

Inhalt

Vorworte

Einleitung	5
Natur nützen - Natur schützen	7

Aller Anfang ist schwer

Das Gleichgewicht	9
Gleiten, nicht ausrutschen	9
Der Flamingo	9

Grundschrift	12
Laufen, nicht Rennen	12
Doppelstockschub	16

Grundkenntnisse des Bergabfahrens	18
Immer ein Schritt zur Zeit	18
Sterndrehung und Schrittbogen	18
Bremsen	20
Gleit- und Bremspflug	21
Aufstehen	22

Klassische Techniken	24
Der nächste Schritt	24
Der Diagonalschritt	24
Diagonalschritt bergauf	26
Grätschschritt	26
Seitschritt und Schrittdrehung	27
Schrittdrehung	28

Kurvenfahren	31
Lassen Sie sich nicht durch Abhänge entmutigen	31
Pflugkurven	31
Stemmbogen	34

Grundtechniken des Skatings oder Schlittschuhschritts	35
Das Diagonal-Skaten	35
"V"-Skating	37
Skating-Übungen	38

Parallelschwung und Telemarkstil	39
Parallelschwung	40
Telemarschwung	42
 Schon fortgeschrittener	
Skating-Techniken für Fortgeschrittene	45
Der Siitonen-Schritt	45
"V-1" Skating	46
"V-2"-Skating	46
"V-2"-Wechselskating	48
Skating ohne Stöcke	49
 Nordische Abfahrtstechniken für Fortgeschrittene	49
Mit Stil hinunterkommen	49
Parallelschwung für Fortgeschrittene	49
Telemarschwung für Fortgeschrittene	51
 Ausrüstung und Sicherheit	53
Ausrüstung zum Wandern oder Langlaufen	53
Wachsen oder nicht wachsen?	57
Stiefel und Bindungen	58
Stöcke	59
Kleidung und Zubehör	59
 Sicherheit auf Skiern	60
Seien Sie vorbereitet	60
Winterwetter	61
Erste Hilfe	61
Die Route	62
Übung	63
Skischulen	63
 Einfach losfahren	63