

---

# INHALT

		Einleitung .....	7
TEIL I	KAPITEL I	Der alpine Ski World Cup .....	9
	KAPITEL II	Bewegungslehre des Skilaufs .....	15
		1. Gleichgewicht auf dem Ski .....	17
		2. Die Kräfte beim Skilauf .....	24
		3. Technische Grundlagen .....	27
TEIL II	KAPITEL III	Die Grundlagen des alpinen Skilaufs	41
		1. Die Bewegungen der Arme und Skistöcke .....	42
		2. Vorseitbeuge – Antizipation .....	52
		3. Entlastungstechniken .....	76
		4. Drehen .....	104
	KAPITEL IV	Torlauf .....	121
		Abfahrtslauf .....	147
		Riesentorlauf .....	159
	KAPITEL V	Anmerkungen zur Technik des Fotografierens .....	175
		Nachwort .....	178

---