

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

Einführung 9

- Wie lange braucht man, um das Skifahren zu erlernen? 9
- Der Bewegungsfluss: Skifahren beginnt bei den Füßen 13
- Gute Skifahrer sind Kurvenmeister 15
- Drei fundamentale Faktoren beim Skifahren 19
- Multidimensional lernen 24
- Sicherheit 26
- Das richtige Material 28
- Erste Schritte und Skigewöhnung 32

Die optimale Körperposition 38

- Dynamisches Gleichgewicht 40
- Der Bauchnabel als Massenzentrum 43
- Die stabile Körperposition 43
- Körperspannung 44
- Die Skistellung 46
- Übungen zur Körperposition 46

: Kurven fahren: Basics 50

- Aufkanten, Belasten und Drehen des Skis 51
- Aktive versus passive Körperdrehung 53
- Carven oder Driften? Das ist hier die große Frage! 55
- Das Geheimnis der Sprunggelenke 58
- Übungen 59
- Drei fundamentale Arten Kurven zu fahren 62
- Ein Gespür für Kurven entwickeln 65
- Das Kräftespiel bei der Kurvenfahrt 66
- Das große Geheimnis der Kurventechnik 67
- Der Steuerknüppel beim Skifahren 71
- Die Knie: Feinjustierung in der Kurvenfahrt 75
- Wichtig: Außenskibelastung und Außenskidominanz 78
- Hüftangulation: Ausgleichsbewegung des Oberkörpers 79
- Körperspannung und doch ganz entspannt 80

Der Oberkörper bleibt ruhig, die Beine machen die Arbeit 81
Fahrstil: Mehr als eine Frage der Individualität 85

Schwungtechniken 90

Der Stoppschwung 98
Kurvenwechsel und zentrierte Kurvenfahrt 99
Bewegungszyklus beim Parallelschwung 105
Hoch-Tiefbewegungen beim Carven? 111
Schwünge rhythmisch aneinanderreihen 112
Den Ski nach vorne durchschieben? 114
Übungen 116

Skifahren auf einen Blick 129

Schlusswort 133

Anhang 134

FIS-Regeln 135
Pisten-Latein: Kleines Begriffslexikon zum Skifahren 136
Impressum 142