

# Inhaltverzeichnis

## **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**