

Inhalt

Vorwort	5
1. Einleitung	11
2. Die Eigenschaften der Ski	17
3. Die einfachen Grundfiguren des alpinen Skifahrens	23
3.1 Schussfahren – Fahren in der Falllinie .	24
Box 1: Schwerkraft und Fahrtwucht	28
3.2 Pflug und Pflugbogen	31
3.3 Schrägfahren, Aufkanten und Carven .	35
Box 2: Hoch- und Tiefentlastung	40
4. Die mittleren Grundfiguren – „Bachelor-Techniken“	43
4.1 Seitrutschen und Driften	43
4.2 Schwung zum Hang und paralleles Skisteuern.	46

4.3 Pflugschwung und Stemmschwung . . .	49
5. Die anspruchsvollen Grundfiguren – „Master-Techniken“	55
5.1 Klassischer Parallelschwung	55
Box 3: Der Fersenschub	56
5.2 Carven	67
5.3 Carvingschwung.	75
6. Resümee: Das Parallelogramm der Kräfte und die Logik der Schwünge	79
6.1 Das Parallelogramm der Kräfte	79
6.2 Die Logik der Schwünge	81
Zum Schluss....	85
Stichwortverzeichnis	87