

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