

# Inhalt

Vorwort Dr. Joachim Unger ..... 5

Einführung in das Vorgehen und Anliegen des Autors ..... 6

**Teil 1:**  
**Mehr als 1000 historische Zeitfenster vom**  
**10. Jahrhundert bis zum Jahre 2021**

Zeitschnitte vom Jahre 950 bis 2021 ..... 15

**Teil 2:**  
**Thematische Übersichten aus den Zeitschnitten**

1. Die ersten Lehrbücher ..... 401

2. Die ersten Schwünge ..... 402

3. Das erste Scheren und Stemmen, erste Ausfall- und Schlittschuhschritte ..... 403

4. Die ersten Parallelschwünge ..... 405

5. Das erste Seitrutschen ..... 405

6. Der erste Hüftknick ..... 406

7. Skiartistik - Frühe Stationen ..... 406

8. Der erste 360er ..... 409

9. Erstmals Hanging off und erster Handkontakt Schnee ..... 410

10. Abfahren im Schuss - Abfahrtshaltungen ..... 410

11. Zur Telemarkentwicklung ..... 422

12. Umsteige und Schrittschwingen - eine lange Geschichte ..... 434

13. Gegendrehen in einigen Variationen ..... 450

14. Wedeln durch die Zeiten ..... 456

15. Carvingstechnik und Carvingski - frühe Stationen ..... 468

16. Die frühe Hocke speziell ..... 494

17. Kippen als Aktion und als Prinzip ..... 498

18. Berg- oder Innenskibelastung ..... 505

19. Fahren auf nur einem Ski und auf einem Bein ..... 520

20. Fußtechnik – schon sehr früh und wieder aktuell ..... 522

21. Reflexe - frühe Hinweise ..... 534

22. Das Schneewiderstandsmodell ..... 539

23. Direkte Wege zum Schwingen ohne Pflugbogen ..... 545

24. Postulat und Angebot einer einfachen Technik ..... 548

25. Frau und Skitechnik ..... 556

26. Ende der Entwicklung und Höhepunkt erreicht ..... 564

## Anhang

Literatur ..... 568

Persönliches ..... 586