

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 Parallel Schwünge	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. Carvingtechnik 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