Inhalt

1. Die mentale Einstellung 7

2. Die Grundposition 32

3. Die vorausschauende Planung 52

4. Die konkrete Vorbereitung auf den Tag 77

5. Die Pre-Routine 90

6. Der Carving-Schwung 97

7. Die richtige Ausrüstung 119

8. Die Pistenbedingungen kennen
und darauf reagieren 133

9. Der Puls der Zeit 150

10. Der perfekte Moment 162

Danksagungen 169

Bibliografische Informationen
https://d-nb.info/1281642177

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK