

	Seite		Seite
Die österreichische Skischule	6	Und nun auf zum Skifahren – Lech am Arlberg	78
Geschichte des österreichischen Skilaufs	8	Die Skischule – Gruppeneinteilung	80
St. Christoph am Arlberg	14	WISBI – Wie schnell bin ich?	82
Bundessportheime	16	Kinder-Skiunterricht	84
Fit auf den Ski	18	Kinder-Skirennlauf	86
AUSRÜSTUNG		Sicherheit vor Lawinen	88
Die Wahl der Bekleidung	21	Skisicherheit – Einteilung der Skiabfahrten	91
Die Ski – Bindungen und Schuhe	22	Saalbach-Hinterglemm	94
C & A Skimode	26	Der weiße Rausch	96
Aufwärmen	28	Alpine Gefahren	98
GRUNDFERTIGKEITEN		Buckelpistenfahren	102
Balancieren, Schuß, Pflug, Pflugbogen	30	Springen	108
Aufstehen, Treppen- und Grätensschritt	32	Slalom-Technikvergleich	110
Schrägfahren	35	Slalomfahren	112
Lifte – Verhalten bei Liften	36	Rennläufer im Vergleich	114
Schwingen zum Hang	39	Riesentorlauf	116
Wie der Ski dreht	40	Abfahrt	118
Schwingen, Rutschen, Schneiden	42	Interski	120
DAS SCHWINGEN		Gletscherskilaufr	122
Der Schlüssel des guten Skiläufers	44	Freestyle	124
Perfektion Schritt für Schritt	46	LANGLAUF – SKIWANDERN	
Stemmschwingen, Oben-Öffnen	50	Langlaufausrüstung	126
Stemmschwingen, Unten-Öffnen	52	Der Diagonalschritt	130
Parallelschwingen, Oben-Öffnen	54	Der Doppelstockschub	132
Parallelschwingen, Unten-Öffnen	58	Siitonenschritt – Regeln beim Langlauf	134
Parallelschwingen mit Hochgehen	62	Seefeld	136
Parallelschwingen mit Beugedrehen	64	Die Skigebiete in Österreich	138
Das Wedeln	68	Fachausdrücke	156
Scherschwingen, Öffnen-Oben	70	Namen- und Sachenregister	158
Scherschwingen, Öffnen-Unten	74	Mitarbeiter dieses Buches	160