

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