

# Inhalt

## Auf allerlei Gipfel geschwungen 9

von Harry Valérien

## Faszination Ski 15

## Verhältnis zur Presse 25

## Unser Skikurs 27

Gruppeneinteilung 28

### Tips für Anfänger 29

*Tips zur Ausrüstung 29 – Der Weg zur Skischule 29 – Gewöhnung an das Sportgerät 30 – Erste gezielte Übungen 31 – Erste Fahrversuche 31 – Vom Pflug zum Pflugbogen 32 – Schrägfahrt – Rutschen 34 – Stemmbogen 35 – Vom Bogen zum Schwung 35 – Grundschwung 36*

### Kondition 38

### Tips für den Allrounder 39

*Ausrüstung 39 – Haltungen und Bewegungen 40 – Befahren verschiedener Geländeformen 43 – Weiterentwicklung des Grundschwungs 44 – Übergang zu parallelen Schwüngen 46 – Gesprungener Hochschwung 47 – Hochschwung in Feinform 48 – Prinzipien moderner Skitechnik 49 – Umsteigen mit Bergstemme 53 – Parallel offenes Umsteigen 53 – Parallel geschlossenes Umsteigen 54 – Ausgleichstechnik 54*

### Motivation 56

### Tips für den Experten 57

*Bedeutung der Grundtechnik 58 – Einstellung auf objektive Situationen und subjektive Ziele 58 – Gefühl beim Skifahren 58 – Gesprungener Kurzschwung 61 – Kurzschwung in Feinform 62 – Paralleles Schwingen und Gestaltung der Vertikalbewegung 64 – Hochschwung mit Antizipation 65 – Tiefschwung 66 – Jetbewegung 67 – Hochschwung mit Jetbewegung 68 – Tiefschwung mit Jetbewegung 68 – Belastungsdrehen 69 – Umsteigen mit Schere bergwärts 70 – Verbesserung der Schwungauslösung 72 – Verbesserung der Schwungsteuerung 74 – Steuerung in Torsionshaltung 77 – Steuerung in Rotationshaltung 77*

### Egoismus 78

### Tips für situationsgerechtes Skifahren 79

*Tiefschnee 79  
Gerätetips 81  
Buckelpiste 82  
Eis, hartgefrorener Schnee 84*

Haxenbrecherschnee 85  
Harsch- und Preßschnee 85 – Weicher Firnschnee, Sülzschnee, Faulschnee, schwerer und nasser Tiefschnee 86 – Nasser, stumpfer Neuschnee, Pappschnee 86  
Extreme Hangneigung, Steilhänge 86  
Hohe Geschwindigkeit 87  
Der Stoppschwung (Notbremse) 88  
Schlechte Sicht 88

---

**Pech mit dem Material ... 89**

---

**Die Ausrüstung 91**

Der Ski 91  
Skipflege 93  
Schäden am Belag 93 – Kantenflege – Kantenschärfen 93 – Wachsen 94 – Das Wachs im Rennlauf 94  
Der Schuh 95

---

**Tricks mit dem Material ... 96**

---

Die Bindung 98  
Auslöseprobleme 98  
Die Stöcke 98

**Körperliche Vorbereitung 101**

Fitneß für den Hobbysportler 101

Training der Ausdauer 102 – Training der Kraft 102 – Training der Beweglichkeit 103 – Aufbau eines Fißeßprogramms 103  
Kondition für den Profi 104  
Planung des Konditionstrainings 104 – Allgemeine Ausdauer 106 – Kraft 106 – Schnelligkeit 107 – Spezielle Ausdauer 107 – Beweglichkeit 109 – Trainingsbegleitende Maßnahmen 109  
Wie fit bin ich? 110  
Testauswertung 111

**Tips für den Rennfahrer 113**

Alpiner Rennsport 113  
Slalom 114  
Was ist Slalom? 114 – Skitechnik im Slalom 114 – Taktik im Slalom 116  
Riesenslalom 117  
Was ist Riesenslalom? 117 – Skitechnik im Riesenslalom 117 – Taktik im Riesenslalom 120  
Superriesenslalom 120  
Abfahrt 121  
Was ist Abfahrt? 121 – Skitechnik in der Abfahrt 123 – Taktik in der Abfahrt 126  
Der Rennläufer und seine Persönlichkeit 126  
Planung des Schneetrainings 128

---

**Glück 129**

---

**Vom Kind zum Rennläufer 131**

Kinderskilauf 131  
Aufbautraining 133  
Slalom-, Riesenslalomtraining 134 – Abfahrtstraining 134 – Konditionstraining 134 – Hinweise für die Trainingsgestaltung 134 – Noch ein Wort zu den Wettkämpfen 135  
Leistungstraining 135  
Trainingstabelle 136/137 – Techniktraining 138 – Konditionstraining 138 – Hinweise für die Trainingsgestaltung 139  
Hochleistungstraining 140

---

**Autos, Autos und nochmals Autos 142**

---

**Rennsport und seine Konsequenzen 145**

---

**Schnee-»Krimi« 147**

---

**Kitzbüchel – die Tage vor einem Rennen 149**

---

**Aberglauben 152**

---