

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
<i>Harsch- und Preßschnee 85 – Weicher Firnschnee, Sülzschnee, Faulschnee, schwerer und nasser Tiefschnee 86 – Nasser, stumpfer Neuschnee, Pappschnee 86</i>	
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
<i>Schäden am Belag 93 – Kantenpflege – Kantenschärfen 93 – Wachsen 94 – Das Wachs im Rennlauf 94</i>	
Der Schuh	95

Tricks mit dem Material ... 96

Die Bindung	98
<i>Auslöseprobleme 98</i>	
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 Fißneßprogramms	103
-----------------------	--------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----

Kondition für den Profi	104
<i>Planung des Konditionstrainings 104 – Allgemeine Ausdauer 106 – Kraft 106 – Schnelligkeit 107 – Spezielle Ausdauer 107 – Beweglichkeit 109 – Trainingsbegleitende Maßnahmen 109</i>	
Wie fit bin ich?	110
Testauswertung	111

Tips für den Rennfahrer 113

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

Glück 129

Vom Kind zum Rennläufer 131

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

Autos, Autos und nochmals Autos 142

Rennsport und seine Konsequenzen 145

Schnee-Krimi 147

Kitzbühel – die Tage vor einem Rennen	149
---------------------------------------	-----

Aberglauben 152
