

Inhalt

Neue Schule – Ihr Berater beim Lernen	7
Erste Schritte – Wachsendes Zutrauen auf Ski	10
Bewegen auf langen Füßen	10
Mit kleinen Schritten voran	12
Das erste Gleiten	17
Mit „verlängerten Armen“ schieben	20
Ein Spaziergang auf Ski	24
Kleine Ausrüstungskunde	25
Geländeformen – Herausforderung und spielerische Bewältigung	28
Den Berg hinauf	34
Es geht bergab	37
Bremsen und Anhalten	41
Um die Kurve herum	46
Kante, Knick und Welle	48
Durch große und kleine Mulden	50
Schneekontakte – Überraschendes an der Skisohle	52
Lockerer Neuschnee – wie auf Watte	53
Klebenbleiben im Feucht- und Naßschnee	53
Einbruchgefahr im Harsch	55
Firn – griffig zum Schwingen	57
Kraftraubender Sulzschnee	57
Balanceakt auf Eis	58
Loipenregeln – Anleitung zu rücksichtsvollem Verhalten	60
FIS-Verhaltensregeln für Ski-Langläufer	60
Loipenknicke	66
Fell, Schuppen, Wachs – passende Skisohle für jeden Schnee	70
Nowax-Ski für jeden Schnee?	70
Wachsen in verschiedenen Schneearten	74
Grundausrüstung zum Wachsen	79
Fitneß – körperliche Vorbereitung erleichtert das Lernen	81
Pflege zum körperlichen Wohlbefinden beim Skilaufen	89
Sportliche Techniken – schnelles, ausdauerndes Laufen in der Loipe	95
Der Gleitschritt	98
Gleitschritt in steilen Anstiegen	117
Der Grätenschritt	120
Der Doppelstockschub	126
Der Doppelstockschub mit Zwischenschritt	136
Der Schlittschuhschritt	143
Finnen-Step	145
Das Bogentreten	147
Abfahrtsstellungen	152
Schwingen auf Langlaufskiern	153
Taktisches Verhalten im Wettbewerb	157
Literaturhinweise	160