



Freude am lockerleichten Skilauf

Skitechnik einmal anders

## **I n h a l t**

	Seite
Vorwort	4
Grundlegendes Wissen vollendeter Skilauf	7
Skitechnik für Fortgeschrittene elegantes Schwingen	31
Skitechnik für „Könner“ lockerleichter Skilauf	37