



Besser Skifahren

blv

Das Trainingsbuch

NORBERT HENNER
MAX HOLZMANN

Was Sie in diesem Buch finden

Das Projekt	7
Einführung	8
Faszination Skifahren	11
Den »Flow« erleben	12
Wichtige Grundlagen schaffen	17
Gefahren wahrnehmen, Risiko verringern	18
Ausrüstung	23
Sensomotorik: Bewegungen entwickeln und optimieren	26
Sensomotorik: systematisch trainieren	28
Hochwertiges Kurvenfahren: Technik und Taktik	39
Grundlegende technische Zielsetzungen	40
Geheimnis Fahrtaktik: Situationen wahrnehmen und souverän lösen	65
Optimal Kurve wechseln und steuern	76

FR | 369, 1



Trainieren	85
Druckentwicklung	86
Souverän Tiefschnee fahren	87
Kleine Radien – Kurzschwung	91
Steiles Gelände beherrschen	101
Eisige Pisten beherrschen durch punktuell hohen Druckaufbau	109
Buckelpisten beherrschen	112
Driften – ein Joker für Experten	118
Nachwort	124
Glossar – Begriffsklärung	125
Über die Autoren	127

