

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	7
Kurzgefaßte Anleitung zur Erlernung des alpinen Skilaufes	9
Lehrmethode und Lehrplan	9
Allgemeines	13
Bilgeris Skiturnübungen	14
Skiturnübungen ohne Ski	15
Skiturnübungen mit Ski	18
Auf ebener Schneefläche	18
1. Stellung	18
2. Tiefe Hocke	18
3. Wippen	18
4. Hochsprung	18
5. Grätsche	19
6. Hüftenschwingen	20
7. Drehsprung	20
8. Seitwärtsspringen	20
9. Knieschnellen	21
10. Stemmstellung	21
11. Ausfallstellung	21
12. Ausfallstemmstellung	22
Lauf- und Gehübungen	22
Das Laufen in der Ebene	22
Aufwärtsgehen	23
Drehschritt	24
Der Treppen- und der Grätenschritt	24
Wenden	24
Die Stockbenützung	25
a) Allgemein	25
b) Doppelstockbremse	26
c) Schenkelsitzbremse	26
d) Seitliche Stockbremse	26
Fahrtübungen	26
A. Allgemeines	26
B. Am Hang in der Gradfahrt	27
1. Stellung	28
2. Tiefe Hocke	28

	Seite
3. Wippen	28
4. Hochsprung	29
5. Grätsche	29
6. Sprung seitwärts	29
7. Knieschnellen	29
8. Stemmfahren	30
9. Bogen und Schwünge	31
a) Stemmbogen (Schneepflugbogen)	31
1. Ski-Beiheben mit Stockhilfe	32
2. Ski-Beiheben ohne Stockhilfe	32
3. Beiziehen des Gleitski	33
b) Telemark	33
c) Christianiaschwünge	34
1. Stemmchristianiaschwung	34
2. Christianiaschwung (breit- und schmalspurig)	35
3. Scherenchristiania	37
10. Terrain- und Drehsprünge	37
Schlittschuhschritt und Bogentreten	38
Wenden am Hang	38
C. Am Hang in der Schrägfahrt	39
1. Allgemeine Abfahrtsübungen	40
2. Stemmfahren	40
3. Bogen und Schwünge	41
a) Stemmbogen	41
b) Telemarkschwung	42
c) Stemmchristiania	42
d) Christiania	42
e) Kombinationsschwünge	43
4. Terrain- und Drehsprünge, Umspringen	43
5. Schlittschuhschritt und Bogentreten	45
Omnibusfahren	45
Aufstehen	46
Abfahrt und Übungstouren	47
Lehrvorgang	50
Für Fortgeschrittene	55
Der Skilauf im Hochgebirge	56
Allgemeines	56
Die Ausrüstung	57

	Seite
Die Skilänge	57
Die Skibreite	57
Das gebräuchlichste Holz	57
Kantenschutz	58
Die Bindung	59
Die Doppelstöcke	60
Die Seehundsfelle	60
Die Harschteisen	61
Behandlung der Ski vor dem Gebrauche	61
Im Gebrauche	62
Nach dem Gebrauche	62
Der Eispickel „Modell Bilgeri“	62
Die Steigeisen	63
Die Tragart der Ski	64
Das Skireparaturzeug	64
Die Lawinenschnur	65
Die Bergschuhe	66
Bilgeri-Schuhriemenverschluß	66
Die Schuhüberzüge	66
Die Kleidung	67
Bilgeri-Hosenverschluß	67
Die Wäsche	69
Der Windanzug	69
Die Skifäustlinge	69
Die Kopfbedeckung	69
Der Rucksack	70
Die alpinen Gefahren	71
Die Lawinengefahr	71
Ursachen der Lawinen	71
A. In bezug auf das Gelände	71
1. Neigung des Hanges	71
2. Die Form des Hanges	71
3. Die Oberfläche des Hanges	71
B. In bezug auf den Schnee	72
1. Seine Tiefe	72
2. Seine Konsistenz	72
3. Verbindung der Schneelage mit dem Untergrund	72
Im besonderen ist noch zu beachten	72
1. Die Witterung	72
2. Die Jahreszeit	72
3. Die Tageszeit	72

	Seite
Verhalten im Lawinengebiet	73
Hilfeleistung bei Lawinenunfällen	74
Die Wächten	77
Steinschlag	78
Kälte	78
Sonnenstrahlung (Schneeblindheit und Gletscherbrand)	80
Das Verirren und dessen Gegenmaßnahmen (Orientierung)	80
Bilgeri-Kursskizze	81
Gehen nach der Kursskizze	83
Proviand	86
Skifahrten am Gletscher	87
Die Spaltengefahr	87
Wahl des Weges am Gletscher	88
Seiltechnik am Gletscher	89
Hilfeleistung beim Einbrechen in Gletscherspalten (Bilgeri-Doppelsteigbügeltechnik)	91
Zum Prusikknoten	92
Klettern im Eis	94
Klettern im Fels	95
Die Skihochtour	96
 BILGERI-SKI-AUSRÜSTUNG:	
Bilgeri-Bindung	99
Ein Beitrag zur Bindungsfrage	100
Bilgeri-Harschteisen	102
Der Bilgeri-Ski	103
Bilgeri-Spannfell	104
Bilgeri-Skistöcke	104
Bilgeri-Skiteer	105
Bilgeri-Skiwachs	106
Bilgeri-Rucksack	107
Bilgeri-Schuhüberzüge	109
Bilgeri-Schneebrille	109
Bilgeri-Lawinsonde	109