

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Pictogramm-Erläuterungen	9
Die Herausgeber / Autoren	10
Vielfältige Spiele im und mit Schnee	11
Warming Up Spiele	12
Lauf- und Fangspiele	17
Staffeln	24
Geländespiele	27
Gestalten und kreativ sein	32
Werfen	40
Spiele zum Toben und Raufen	49
Mannschaftsspiele	55
Rodeln	59
Spiele mit und auf dem Schlitten	60
Eislaufen	81
Die ersten Schritte auf dem Eis	84
Spiele auf dem Eis	96
Offizielle Wettkampf-Disziplinen	112
Eishockey	115
Methodik des Eislaufens	120
Praxis	131
Schneesport	149
Schneesportübersicht	150
Unterrichtsmaterialien	157
Sicherheit im Schneesport	159

Skilanglauf	161
Die klassischen Skilanglauftechniken	162
Praxis Skilanglauf	166
Erste Bewegungserfahrungen	166
Technikvermittlung Klassik	171
Die Skatingtechnik(en)	183
 Skialpin	 197
Theorie Ski alpin	198
Ausrüstung / Material	200
Lernen in der grünen Ebene	207
Lernen in der blauen Ebene	229
Lernen in der roten Ebene	275
Lernen in der schwarzen Ebene	315
Freestyle Skiing	322
 Telemark – Spaß mit der „freien Ferse“	 335
Telemark Anfänger-Übungen	339
Telemark Könnler-Übungen	352
 Snowboard	 357
Ausrüstung für Snowboarding	359
Lernen in der grünen Ebene	364
Lernen in der blauen Ebene	375
Lernen in der roten Ebene	394
Lernen in der schwarzen Ebene	405
Sprünge und Tricks im Funpark	411
 Schneeschuhwandern	 427
Ausrüstung	428
Erste Schritte mit Schneeschuhen	430
 Winterolympiade in der Sporthalle	 437
Wettbewerbe	440

Schneesportfahrten in der Schule	449
Warum Schneesport unterrichten?	450
Planung – Organisation – Durchführung des Schneesportkurses in der Schule	454
Sicherheitsaspekte bei Schneesportfahrten und -kursen	463
Rechtliche Aspekte – Rechte und Pflichten von Lehrer und Betreuer	465
 Sommersportarten für Schneesportler	 467
Sommersportarten für Ski alpin	468
Sommersportarten für Skilangläufer und Biathleten	493
Sommersportarten für Snowboardfahrer	502
 Skisportspezifisches Fitnesstraining	 515
Ausdauer	516
Kraft	520
Koordination	561
Sensomotorisches Training	565
 Literatur	 569
 Abbildungsnachweise	 571