

INHALT

Autoren und Fotografen	5
<i>Richard Walter</i>	
Vorwort	7
<i>Richard Walter</i>	
ÖSTERREICHISCHE SKISCHULEN wichtige Partner im österreichischen Tourismus	9
<i>Norbert Pichlsberger</i>	
SICHERHEIT IM SCHNEESPORT	17
<i>Mag. Werner Wörndle, Fritz Jenny, Michael Furtner und die Ausbildungsleiter der Österreichischen Landesskilehrerverbände</i>	
ALPINER SKILAUF	23
Der Österreichische Skilehrweg	25
LERNEN	33
Einführung	33
Schuss	34
Pflug	36
Kurven	38
Kanten – Rutschen	40
Carven Grundstufe	43
ANWENDEN	44
Verwenden der Skistöcke	45
Paralleles Skisteuern	47
Carven – lange Radien	52
Carven – kurze Radien	55
PERFEKTIONIEREN	58
Racecarven & Rennlauf	60
Racecarven – lange Radien	60
Racecarven – kurze Radien	64
Racecarven – Grundtechnik für den Rennlauf	66
Skirennlauf	68
Steilhänge	70
Buckel	73
Tiefschnee	77
Freeriden	80
New School	84
Formationen & Ski Show	86
Funcarven	88
<i>Mag. Werner Wörndle</i>	
PRAXIS – TIPPS – TECHNIK	89
Grundlagen des Skifahrens	90
Körperbezogene Mittel des Steuerns	92
Gleiten	92
Das Gleichgewicht: Die alles überlagernde Anforderung	95
Drehen / Entlasten	98

Kanten / Steuern / Belasten	101
Bewegungsphasen bei Richtungsänderungen	110
Häufig verwendete Begriffe	120
Entwicklung der Skitechnik	122
Skisteuern mit Hilfe der Ausrüstung	123
Baumerkmale von Ski und ihre Bedeutung für das Skisteuern	124
Trainingsformen und Technikprogramm	128

Mag. Eva Stark

KINDER	147
Einleitung	149
LERNEN	155
Gruppenbilden und Gewöhnen	156
Flitzen – Schneebremse	158
Kurvenfahren	160
Erstes Carven	163
ANWENDEN	166
Kindercarven mit Shorties	166
Paralleles Carven lang	167
Paralleles Carven kurz	168
PERFEKTIONIEREN	169
Buckelpiste	170
Steiles Gelände	171
Tiefschnee	171
Off-Piste / Freeriden	172
Coole Jumps / Fun Park	172
New School / Funsportarten	172
Show-Skilauf	172
KSK – Programm	173
Carven kurz & lang	174
Stangenprogramme	174
PRAXIS-TIPPS	175
Checkliste im Kinderunterricht	175
Animation im Kinderunterricht	176
Jugend	178
Offene Unterrichtsmethode für Jugendliche	179

Mag. Bettina Mössenböck, Gerda Pamler, Andreas Schiestl

SCHNEESPORT OHNE HANDICAP	181
Einleitung	182
Skilauf für Menschen mit Amputationen und Gliedmaßenschäden	184
Skilauf für Menschen mit Sehbehinderungen	194
Skilauf für Menschen mit Cerebralparese	200
Sitzender Skilauf	208
Skilauf für Menschen mit Hörbehinderung	239
Skilauf für Menschen mit mentaler Behinderung	239
Snowboard – Tandemsnowboard	240
Nordic – Langlaufspass für alle	240
Kinder / Juniorzone	241

SNOWBOARD	243
LERNEN	247
Einführung.....	247
Gewöhnen an das Gerät (einbeinig).....	249
Gleit- und Schussübungen (einbeinig).....	250
Gewöhnen (beidbeinig).....	251
Aufstehen.....	251
Falltechnik.....	251
Gleit- und Schussübungen (beidbeinig).....	252
Rutschen – 1. Versuch.....	253
Lifffahren.....	254
Rutschen – 1. Abfahrt.....	254
Driftschwung mit Belastungswechsel.....	255
– mit Hochentlasten.....	260
Geschnittene Schwünge.....	261
ANWENDEN	262
Driftschwung mit Tiefentlasten.....	262
Kippschwung mit Körperknick.....	263
Schneiden mit Hochentlasten.....	264
Schneiden mit Tiefentlasten.....	265
Beinspielschwung (geschnitten).....	266
Kurzschwingen, mit Hochentlasten; – aus der Mittellage.....	267
Tiefschneetechnik.....	270
Technikprogramm.....	271
Rhythmus- & Technikwechsel/ Formationsfahren.....	275
PERFEKTIONIEREN	277
Schneiden mit Hochentlasten – ohne Schneekontakt.....	277
– mit Hochentlasten und Systemschwerpunktverlagerung.....	278
– mit Tiefentlasten und Systemschwerpunktverlagerung.....	279
Dynamischer Beinspielschwung – Geschnitten.....	280
Jump Turn.....	281
Kurzschwingen mit Hochentlasten – aktives Fahrverhalten.....	282
– aus der Mittellage – aktives Fahrverhalten.....	283
Buckelpiste – Ausgleichstechnik.....	284
Freeriding.....	285
Carving-„Fun Turns“.....	286
Funktionelle Renntechnik.....	288
Allgemeines zum Trainingsaufbau.....	288
Variationen für alle Schwungformen.....	289
Slalom – Parallelslalom.....	290
Riesenslalom.....	291
Super-G.....	293
Boardercross.....	293
TECHNIKPROGRAMM	294

Markus Falch, Oliver Andorfer, Markus Löffler, Stefan Hörist, Bjarni Thor Valdimarsson

STYLE & TRENDS	301
Einleitung.....	302
Kicker-Architektur, Kicker-Formen.....	303

Das Rail, Rail-Formen	307
Die Halfpipe	309
Funpark-Regeln	310
FREESKIING Tipps & Tricks (Kicker, Rails, Halfpipe)	311
SNOWBOARD Tipps & Tricks (Slopetricks, Kicker, Rail, Halfpipe) ..	313
Freeriden	334

TRENDSPORT 339

Ingrid Nöckler, Rainer Lapper

LANGLAUFEN 341

Vorwort-Allgemeines rund ums Langlaufen	344
KLASSIK-TECHNIK Einsteiger (LERNEN)	346
Aufwärmen & Gewöhnen	346
Diagonalschritt	347
Doppelstockschub	348
Treppenschritt	349
Paralleler Spurwechsel	350
Bremstechniken	350
KLASSIK-TECHNIK Fortgeschrittene (ANWENDEN)	352
Diagonalschritt im Anstieg	352
Grätenschritt / Halbgrätenschritt	353
Doppelstockschub mit Zwischenschritt	354
Spurwechsel	355
Kurventechniken	355
SKATING-TECHNIK Einsteiger (LERNEN)	358
Vorübungen	359
Halbschlittschuhschritt	361
Schlittschuhschritt (ohne Stockeinsatz)	362
Diagonalschlittschuhschritt (Lady-Skater)	363
2:1 Asymmetrisch (Führarmtechnik)	363
Richtungsänderungen	366
Abfahrtstechniken	366
SKATING-TECHNIK Fortgeschrittene (ANWENDEN)	367
2:1 symmetrisch (Armschwung-Technik)	367
1:1 (Techniken zum Eintakter)	369
Technik zum Seitenwechsel	370

Peter Plattner

TELEMARK 371

Ausrüstung	372
METHODIK – TECHNIK	377
Lernen 1.	377
Lernen 2.	378
ANWENDEN	380
PERFEKTIONIEREN	382

*Dr. Mag. Oliver Bachmann, Mag. Bettina Mössenböck, Markus Löffler,
Peter Plattner*

SCHNEESPORT – VON DEN ANFÄNGEN BIS HEUTE 383