

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4	4 Ski Nordic	171
Einleitung	5	4.1 Aufwärmen	172
1 Ohne Schweiß – kein Preis!	7	4.2 Anfänger.....	180
1.1 Einfach aber wirkungsvoll	10	4.3 Fortgeschrittene	194
1.2 Laufen.....	23	4.4 Nordic-SKIKE – Langlauf für das ganze Jahr	211
1.3 Dehnen	25	5 Sportlager	243
1.4 In Gruppen	27	5.1 Lager-Leben	244
1.5 Leistungskontrollen	34	5.2 Hüttenspiele	251
1.6 Koordinieren – Das A und O	39	5.3 Und wenn's passiert? Erste Hilfe.....	266
2 Ski Alpin	49	Verwendete und weiterführende Literatur	272
2.1 Aufwärmen	50		
2.2 Lernhilfen	63		
2.3 Springen.....	85		
2.4 Gestalten	93		
2.5 Fahren in Gruppen	101		
2.6 Wettbewerbe, Spiele und Stafetten.....	118		
3 Weitere Wintersportarten	153		
3.1 Snowblade	154		
3.2 Snowboard	162		