

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>4</b>	<b>4 Ski Nordic</b> .....	<b>171</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>5</b>	4.1 Aufwärmen .....	172
<b>1 Ohne Schweiß – kein Preis!</b> .....	<b>7</b>	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	<b>5 Sportlager</b> .....	<b>243</b>
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
<b>2 Ski Alpin</b> .....	<b>49</b>	<b>Verwendete und weiterführende Literatur</b> .....	<b>272</b>
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		
<b>3 Weitere Wintersportarten</b> .....	<b>153</b>		
3.1 Snowblade .....	154		
3.2 Snowboard .....	162		