

Inhalt

1	Lieber Skianfänger	11
	Hinweise von den Autoren, Der Kleine Schneemann und sein Freund, das weiße Tigerbaby Skitty, stellen sich vor	
2	Skisport – früher und heute	15
	Interessantes aus der Geschichte des Skisports, der Deutsche Skiverband, Vereine, Skidisziplinen	
3	Hallo, Benedikt und Carina!	21
	Ein Gespräch mit zwei Kindern, die schon skifahren können	
4	Ohne Fleiß kein Preis	25
	Mit Üben zum Erfolg, Ziele, Kondition	
5	Schnee	33
	Wie Schnee entsteht, Schneekristalle, Schneearten, Wintertagebuch, Bedeutung für den Skifahrer, Spiele im Schnee	
6	Die Ausrüstung eines Skifahrers	43
	Kleidung, Spezialausrüstung, Pflege der Ausrüstung, Checkliste	
7	Das erste Mal auf Skiern	53
	Gewöhnungsübungen in der Ebene, Fortbewegungsarten, Spiele, Aufstehen nach einem Sturz	
8	Am Berg	65
	Aufsteigen am Berg, Bergski, Talski, Kanten, Liftfahren, Schussfahrt, Übungen und Spiele, Bremsen und Anhalten, Elternhilfen	
9	Das Kurvenfahren	87
	Pflugbogen, Falllinie, Schrägfahren, Seitwärtsrutschen, Beindrehung, paralleler Grundschwung, Übungen	

10	In der Loipe	111
	Ausrüstung der Skilangläufer, Diagonalschritt, Doppelstockschub, Schlittschuhschritt	
11	Damit alles seine Ordnung hat	121
	Pistenregeln, Natur- und Umweltschutz, Vorsicht bei Pistenraupen	
12	Fit und gesund	129
	Ernährung und gesunde Lebensweise, Erwärmung	
13	Skitty-Test	135
	Die Bedingungen für den Youngstertest, andere Skitty-Tests	
14	Lösungen	139
	Lösungen und Antworten der Rätsel und Knobelaufgaben	
15	Auf ein Wort	143
	Was ist der richtige Weg? Liebe Eltern, liebe Skilehrer	
	Bildnachweis	150
	Literaturnachweis	151