

| | |
|---|----|
| Vorworte | 7 |
| Einleitung | 14 |
| Kapitel 1 TECHNIK | |
| 1.1 Skitechnik erleben | 20 |
| Faszination Skifahren | 20 |
| Skitechnik ist situationsorientiert | 21 |
| Skitechnik ist funktionsorientiert | 21 |
| Skitechnik ist individuell | 22 |
| Skitechnik ist ganzheitlich und emotional | 23 |
| 1.2 Grundbegriffe des Kurvenfahrens | 23 |
| Warum benötigen wir Grundbegriffe? | 23 |
| Körperposition, Körperschwerpunkt | 24 |
| Kurve, Skistellung, Kurvenqualität | 26 |
| Räumliche Gliederung der Kurve | 26 |
| Funktionale Gliederung der Kurve | 27 |
| Zeitliche und dynamische Gliederung | 28 |
| 1.3 Grundlagen der Skitechnik | 30 |
| Das Zusammenspiel zwischen Skifahrer, Ski und Schnee | 30 |
| Kurvenfahren mittels Belastung und Aufkanten | 31 |
| Kurvenfahren durch Drehimpuls und Mischformen | 32 |
| Der Zusammenhang zwischen Situation, Funktion und Aktion | 33 |
| 1.4 Skitechnik beim parallelen Kurvenfahren | 35 |
| Skitechnik und Situation | 35 |
| Bewegungsmerkmale des hochwertigen parallelen Kurvenfahrens | 36 |
| 1.5 Skitechnik – Körpergefühl – Emotionen | 51 |

Kapitel 2 | UNTERRICHTEN

| | |
|--|-----|
| 2.1 Wir strukturieren unseren Unterricht | 58 |
| Begriff und Bedeutung der Unterrichtsstruktur | 58 |
| Klarheit über Start und Ziel für eine geeignete Struktur | 59 |
| Mögliche Unterrichtsstrukturen | 66 |
| 2.2 Lernen und Lehren – so geht's! | 68 |
| Anforderungen an das Methodikkonzept | 68 |
| Lernen durch Effekterfahrungen | 72 |
| Die Bedeutung der Situation für das Lernen | 78 |
| 2.3 Übungstypen und Organisationsformen | 80 |
| Übungstypen | 80 |
| Organisationsformen | 87 |
| 2.4 Kompetenzen des Skilehrers | 92 |
| Das Selbst- und Rollenverständnis des Skilehrers | 92 |
| Kernkompetenz Kommunikation | 93 |
| Die Rückmeldung | 99 |
| Emotionen im Skiunterricht | 102 |
| Unterricht und Weiterentwicklung | 109 |

Kapitel 3 | PRAXIS

| | |
|---|-----|
| Struktur dieses Kapitels | 114 |
| Die Könnensstufe: Wo stehen wir? | 115 |
| Die Lernziele: Wo wollen wir hin? | 116 |
| Der Weg: Wie geht das? | 116 |

3.1 Einsteiger

| | |
|--|-----|
| Lernziel: Bewältige deine erste Abfahrt | 122 |
| Lerne deine Ausrüstung kennen | 123 |
| Bewege dich mit Ski und Skistöcken in der Ebene | 125 |
| Steige mit Ski bergauf | 127 |
| Fahre parallel bergab und bremse im Pflug | 129 |
| Lerne unterschiedliche Liftanlagen kennen und benutzen | 136 |
| Fahre deine ersten (Pflug-)Kurven | 139 |
| Verbinde deine Kurven | 143 |

3.2 Fortgeschrittene

| | |
|--|-----|
| Lernziel: Fahre parallele Kurven in einfachem Gelände | 146 |
| Fahre zwischen den Pflugkurven in paralleler Skistellung | 147 |
| Fahre im Kurvenverlauf zunehmend in paralleler Skistellung | 150 |
| Festige und variiere das parallele Kurvenfahren | 155 |

3.3 Könner

| | |
|---|-----|
| Lernziel: Fahre sportlich und souverän | 162 |
| Fahre in mäßig steilem Gelände (rote Piste) | 163 |
| Setze die Skikanten ein | 169 |
| Fahre höherwertige Kurven | 173 |
| Fahre in kurzen Radien | 175 |
| Fahre genussvoll | 179 |

3.4 Experten

| | |
|--|-----|
| Lernziel: Fahre variabel und sicher in jedem Gelände | 184 |
| Fahre in steilem Gelände | 185 |
| Fahre auf harten und eisigen Pisten | 192 |
| Fahre in buckligem Gelände | 195 |

3.5 Slopestyle

| | |
|------------------|-----|
| Flattricks | 207 |
| Kicker | 213 |
| Boxen | 217 |

3.6 Rennlauf

| | |
|---------------------------------|-----|
| Spüre die Kurvenkräfte | 221 |
| Suche die Geschwindigkeit | 225 |
| Der Weg zum Rennläufer | 230 |

Anhang

| | |
|--|-----|
| FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder | 242 |
| Funpark-Regeln | 244 |
| FIS-Umweltregeln für Wintersportler | 246 |

Literaturverzeichnis