

Inhaltsverzeichnis

Kapitel I

Langlauf in Schule, Verein und Freizeit	9
Einführung in die Geschichte des Langlaufs	
Warum Langlauf	11
Laufenlernen	
— Laufen mit Anfängern	15
— Fünfzehn Minuten laufen	17
Zum ersten Mal zehn Kilometer	23
Regelmäßig eine Stunde	26
Gemeinsamer Langlauf von Jungen und Mädchen, von Frauen und Männern und in der Familie	30
Langlauf in Randgruppen	34
Kleidung und Ausrüstung	36
Hygiene, Körperpflege, nützliche Tips	41
Langlauf und Ernährung	47
Langlauf und Gesundheit	50
Langlauf »über Stock und Stein«	53
Alternativer Langlauf	55
Teilnahme an Wettkämpfen	59

Kapitel II — Langlauf in der Schule

Langlauf im Vorschulalter	65
Langlauf in der Grundschule:	
— Im ersten und zweiten Schuljahr	67
— Im dritten und vierten Schuljahr	74
Arbeitsgemeinschaft Langlauf in der Grundschule	76
Langlauf in der Sekundarstufe I:	
— im fünften bis siebten Schuljahr	79
— Arbeitsgemeinschaft Langlauf im fünften bis siebten Schuljahr	81
— Langlauf im achten bis zehnten Schuljahr	85
— Arbeitsgemeinschaft Langlauf im achten bis zehnten Schuljahr	86
Langlauf in der Sekundarstufe II:	
— Im Gymnasium	88

— In der Berufsschule	90
Langlauf in der Sonderschule (Lernbehinderte)	91
Kapitel III	
15 Stundenbilder aus der Schulpraxis (viertes Schuljahr) .	92
»Vorlauf«	92
Zur Klassensituation der 4 c	94
Die erste Stunde	96
Die zweite Stunde	99
Die dritte Stunde	102
Die vierte Stunde	104
Die freiwillige Stunde	106
Die fünfte Stunde	106
Die sechste Stunde	109
Die siebte Stunde	111
Die achte Stunde	114
Die neunte Stunde	115
Die zehnte Stunde	117
Die elfte Stunde	119
Die zwölfte Stunde	127
Die dreizehnte Stunde	131
Die vierzehnte Stunde	132
Die fünfzehnte Stunde	132
»Nachlauf«	138
Kapitel IV	
Lauf-Informationen	139
Lauf-Treff, Laufabzeichen, Volkslauf und Volkslaufabzeichen	139
Langlauf-Literatur	142
Lauflehre für Lauflehrer	146