

Inhalt

Freestyle-Skilauf	10	Konditionstraining	101
Geschichte	13	Ausdauertraining	103
Ballett	17	Krafttraining	104
Für Einsteiger	20	Gymnastik	105
Wettkampf	44	Beweglichkeitstraining/ Stretching	106
Reglement	44	Kinder- und Jugendtraining	107
Buckelpiste	45	Taktik	108
Für Einsteiger	50	Psychologie im Sport	109
Für Experten	55	Autogenes Training	109
Wettkampf	60	Mentales Training	109
Reglement	61	Lernpsychologische Gesichtspunkte des Trainings	110
Biomechanische Grundlagen der Skitechnik	64	Ernährung	112
Springen	67	Was Kinder mögen	112
Der Absprung	71	Was ein Sportler braucht	112
Die Landung	71	Ernährung für den Leistungssportler	113
Trampolin	77	Ausrüstung	114
Wasserschanze	78	Der Traumski	114
Wettkampf	81	Die Bindung	115
Reglement	81	Die Stöcke	116
Vom Zwergerl zum Riesen	85	Bekleidung	116
Tips für Eltern	87	Der Schuh	116
Gewöhnen	88/94	Der Kinderskischuh	116
Spielen	89/94	Skibrillen	116
Lernen	90/95	Skiservice	119
Trainieren	90/96	Wachsen	121
Wettkampf	90	Verhalten auf der Piste	123
Aufbautraining	91/95	Skifahren in der Natur	123
Skilauf für Senioren	97	Wichtige Adressen	125
Die Schontechnik	99	Begriffserklärungen	127
Das K.U.R.-Programm	99	Bildnachweise/ Literaturhinweise	131
Taktik-Programm	99		
Freestyle-Ski	100		
Ausrüstung	100		