

# Inhalt

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