

Inhalt

Inhalt

Technik und Methodik des alpinen Skilaufs	7
Entwicklung der Technik des alpinen Skilaufs	9
Schulung des Skilaufs	11
Bewegungsfertigkeiten	11
Anpassung der Technik an unterschiedliche Bedingungen	12
Ausbildungsetappen in der Skiausbildung	15
Anfängerausbildung	15
Fortgeschrittenenausbildung	15
Rennsportliche Ausbildung	16
Schwungarten	17
Anfängerausbildung	20
Grundelemente	20
Abfahrtsschulung	23
Allgemeine Bewegungsfertigkeiten	30
Schwungschulung	31
Grundschwünge	33
Schwungvarianten	40
Geländeauswahl zur Schulung der Grundschwünge	48
Grundsätze für die Anfängerausbildung	49
Hinweise zur Skiausbildung mit Kindern	50
Beispiele von Übungsstunden	51
Fortgeschrittenenausbildung	64
Erweiterte Bewegungsfertigkeiten	64
Technikschulung	67
Abfahren und Schwingen unter schwierigen Bedingungen	78
Rennsportliche Ausbildung	80
Erweiterte Bewegungsfertigkeiten	80
Schwünge in der rennsportlichen Ausbildung	81
Riesenslalom	82
Spezialslalom	89
Abfahrt	103
Ausflaggen der Abfahrtsstrecken für die Abfahrt, den Riesenslalom und den Spezialslalom	115