

INHALT

1	Fuß und Sportschuh	5
1.1	Sport und Fuß	5
1.2	Bau des Fußes	5
1.3	Fußdeformationen	6
1.4	Sportschuhe und Fußgesundheit	7
2	Ballsport	11
2.1	Bälle	11
2.2	Fußball	14
2.3	Handball	16
2.4	Volleyball	16
2.5	Hockey	19
3	Leichtathletik	22
3.1	Altersklasseneinteilung	22
3.2	Allgemeine Bestimmungen über das Schuhwerk	22
3.3	Laufen	23
3.4	Springen	24
3.4.1	Weitsprung und Dreisprung	24
3.4.2	Hochsprung und Stabhochsprung	25
3.5	Werfen und Stoßen	26
3.5.1	Kugelstoßen	27
3.5.2	Diskuswerfen	28
3.5.3	Hammerwerfen	28
3.5.4	Speerwerfen	28
3.5.5	Schleuderball, Schlagball, weitere Wurfgeräte	29
3.5.6	Rasenkraftsport	29
4	Wintersport	32
4.1	Alpiner Skilauf	32
4.1.1	Alpin-Skier	32
4.1.2	Alpin-Skistöcke	36
4.1.3	Skistiefel	39
4.1.4	Skibindungen	41
4.1.5	Tourenausrüstungen	45
4.1.6	Firngleiter	47
4.1.7	Skiausrüstungen für Kinder	49
4.2	Skilanglauf, nordischer Skilauf	51
4.2.1	Langlaufskier	51
4.2.2	Langlaufbindungen und Langlaufschuhe	55
4.3	Eislauf	58
4.3.1	Schlittschuhe	58
4.4	Eishockey	60
4.5	Eisstockschießen	62
4.6	Curling	66
5	Rückschlagspiele	68
5.1	Tennis	68
5.2	Squash	74
5.3	Badminton (Federball)	76
5.4	Tischtennis	79

6	Wassersport	83
6.1	Bootsport	83
6.2	Segeln	86
6.2.1	Segelboote	86
6.3	Windsurfen	93
6.3.1	Das Brett	93
6.3.2	Das Rigg	97
6.3.3	Surfkleidung	99
6.4	Schnorcheln und Tauchen	101
6.4.1	Flossen	101
6.4.2	Maske	102
6.4.3	Schnorchel	103
6.4.4	Tauchanzug	104
6.4.5	Preßluft-Tauchgerät	106
7	Kampfsport	112
7.1	Fechten	112
7.1.1	Waffen	112
7.1.2	Ausrüstung des Fechters	116
7.2	Boxen	121
7.3	Ringern	124
7.4	Asiatische Kampfsportarten	124
8	Kondition und Kraft	126
8.1	Muskeltraining	126
8.2	Konditionsgeräte	128
8.3	Heimtrainer, Heimsportgeräte	130
8.4	Gewichtheben	132
8.5	Gymnastik	134
8.6	Ballett	136
9	Andere Sportarten	138
9.1	Reiten	138
9.1.1	Ausrüstung des Reiters	138
9.1.2	Ausrüstung des Pferdes	140
9.2	Golf	144
9.2.1	Golfschläger	144
9.2.2	Golfbälle	150
9.2.3	Übrige Ausrüstung	150
9.3	Bahngolf, Minigolf, Miniaturgolf	151
9.4	Bergsport	153
9.5	Rollschuhsport	161
9.5.1	Rollschuhe	161
9.6	Bogenschießen	163
10	Zeitmessung	172
	Sachwortverzeichnis	174
	Verzeichnis wichtiger Fachbegriffe	179
	Bildquellenverzeichnis	188