

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Herausgebers	8
Vorworte	9
Einführung/Danksagung	13

I Skilauf unterrichten

1 Einleitung.....	19
2 Sportart <i>Alpiner Skilauf</i>	20
3 Bewegungskompetenz und motorisches Anforderungsprofil des <i>Alpinen Skilaufs</i>	25
4 Vario-Technik und Vario-Methodik für die Sportart <i>Alpiner Skilauf</i>	33
5 Lehr- und lerntheoretische Überlegungen (APRA) für erfolgreichen Unterricht im <i>Alpinen Skilauf</i>	37
6 Schnee, Gelände, Wetter, Geräte, Medien.....	52
7 Aufbau der Doppelstunden.....	58

II Sechs Doppelstunden: Einführung und Grundlagen des *Alpinen Skilaufs*

1 Einleitung.....	63
2 Doppelstunde 1: Einführung in die Skiausrüstung und das Gehen & Laufen in der Ebene (Ski/Stöcke/Gleitschritt/Umtreten/Schlittschuhschritt)....	68
3 Doppelstunde 2: Aufsteigen und Geradeaus-Abfahren (Treppenschritt/Halbtreppenschritt/Grätenschritt/Schuss/ Gerader Pflug)	73
4 Doppelstunde 3: Einführung in das Liftfahren und das Schräg-Abfahren (Liftfahren/Schrägfahren/Seitrutschen) .	81

5	Doppelstunde 4: Bogenfahren (Pflugbogen/Halbpflugbogen/Grundsprung)	88
6	Doppelstunde 5: Einführung in das Beidbeinskifahren (Breites paralleles Kurvenfahren/Hinführen zum Carven) ..	93
7	Doppelstunde 6: Einführung in das Einbeinskifahren (Schrägfahrt-Treten/Bogentreten/Umspringen)	100

III Sechs Doppelstunden: Impulse für Richtungsänderungen im *Alpinen Skilauf*

1	Einleitung	107
2	Doppelstunde 7: Hochentlasten	111
3	Doppelstunde 8: Tiefentlasten	118
4	Doppelstunde 9: Rotieren	121
5	Doppelstunde 10: Gegendrehen	124
6	Doppelstunde 11: Umspringen	127
7	Doppelstunde 12: Carven	132

IV Sechs Doppelstunden: Ganzheitliche Konzepte für das Erlernen des *Alpinen Skilaufs*

1	Einleitung	139
2	Doppelstunde 13: Vario-Technik: Kombination von sechs Impulsen für Richtungsänderungen	142
3	Doppelstunde 14: Fahren nach Vario-Methodik-Kategorien: Zweier-Wechsel	145
4	Doppelstunde 15: Fahren nach Vario-Methodik-Kategorien: Dreier-Wechsel	148
5	Doppelstunde 16: Fahren nach Musik	151
6	Doppelstunde 17: Festen und Feiern im Schnee: Spiele/Wettkämpfe	154
7	Doppelstunde 18: Einführung in den Skirennlauf als Wettkampf: Riesenslalom/Slalom	159

Literatur	163
------------------------	-----

Anhang (auf CD-ROM)

A	Glossar	169
B	Bestimmungen/Regeln	195
1	DSV-Tipps für Sesselliftfahrer	195
2	DSV-Tipps für Schlepliftfahrer	196
3	DSV-Tipps zum Verhalten gegenüber Pistenraupen	197
4	10 FIS Verhaltensregeln	198
5	FIS-Umweltregeln	202
6	Carving Sicherheits-Regeln von SPORTS	202
7	Regeln zum Abhalten von Pistenkursen	204
C	Dokumente für Skiexkursionen	205
1	Gestaltungsvorschläge für Skiexkursionen mit Schülern ..	205
2	Checkliste für Schulschifahrten	206
3	Schriftliche Einverständniserklärung	207
D	Netzwerk „Veröffentlichtes Material“	208
1	Bibliographien	208
2	Schriftenreihen	208
3	Zeitschriften	208
4	Kongressberichte	209
5	Medien	209
6	Datenbanken (Literatur)	209
E	Netzwerk „Organisationen/Institutionen“	210
1	Arbeitsgemeinschaft Schneesport an Hochschulen e.V. (ASH)	210
2	Deutscher Skilehrerverband (DSL)	210
3	Deutscher Skiverband (DSV)	211
4	Deutscher Verband für das Skilehrwesen e.V. – INTERSKI DEUTSCHLAND (DVS)	212
5	International Ski Federation (FIS)	213
6	Internationaler Skilehrerverband (ISIA)	214
7	Internationaler Verband Schneesport an Schulen und Hochschulen (IVSS)	214
8	SPORTS	215
9	Varia	215
	(a) Holmenkollen Ski-Museum, Oslo, Norwegen	215
	(b) Skimuseum des DSV, Planegg, Deutschland	216
	(c) Bezugsadresse für Schulschifahrten	216