

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>1 Warum fahren wir mit unseren Zwergen Ski?</b>	<b>9</b>
<b>2 Ausrüstung</b>	<b>11</b>
Kinderski . . . . .	11
Pflege der Kinderski . . . . .	13
Skischuhe, Stöcke, Helm, Brille, Handschuhe . . . . .	16
Hilfsmittel & Alternativen . . . . .	19
<b>3 Ein guter Skitag</b>	<b>25</b>
Eltern . . . . .	25
Kinder . . . . .	25
Das Skigebiet . . . . .	28
<b>4 Methodik und Pädagogik</b>	<b>33</b>
Wie lernen Kinder? . . . . .	33
<b>5 Aufstiegshilfen</b>	<b>41</b>
Der Zauberteppich . . . . .	41
Der Seillift . . . . .	42
Der Schlepplift, Ankerlift oder Bügellift . . . . .	43
Der Tellerlift . . . . .	46
Der Sessellift, die Gondel und die Zahnradbahn . . . . .	46
<b>6 Technik, Übungen, Spiele</b>	<b>49</b>
Erstes Lernziel: Gleiten . . . . .	50
Zweites Lernziel: Kleine Richtungsänderungen . . . . .	54
Drittes Lernziel: Bremsen . . . . .	59
Viertes Lernziel: Bögen . . . . .	64

Was wir unseren Kindern noch beibringen . . . . .	68
<b>7 Fortgeschrittene Kleinkinder</b>	<b>71</b>
Schanzen und Wellen . . . . .	71
Hüpfen . . . . .	72
Schussfahren . . . . .	73
Auf einem Bein fahren . . . . .	74
Geländeformen und Tiefschnee . . . . .	76
<b>8 Skischulen</b>	<b>79</b>
Wann in den Skikurs? . . . . .	79
Wie finde ich eine gute Skischule? . . . . .	79
Einzelunterricht . . . . .	82
<b>9 Freude an Bewegung in Winter und Sommer</b>	<b>83</b>
Langlaufen . . . . .	83
Schlittschuhlaufen . . . . .	84
Slackline . . . . .	85
Trampolin . . . . .	86
Inline-Skaten . . . . .	87
Weitere Trendsportarten . . . . .	87
<b>10 Über uns</b>	<b>89</b>
<b>Literatur</b>	<b>92</b>
<b>Impressum</b>	<b>93</b>