

Inhaltsverzeichnis

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

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