

# INHALT

<b>1</b>	<b>Mit Köpfchen Skifahren .....</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Was sollte man bei der Vorbereitung bedenken? .....</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>Sind immer die anderen schuld am Skiunfall? .....</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>Welche körperlichen Fähigkeiten sollten Sie vorbereitend trainieren? .....</b>	<b>14</b>
4.1	Ausdauer .....	15
4.2	Kraft .....	16
4.3	Schnelligkeit .....	18
4.4	Beweglichkeit .....	19
4.5	Koordination .....	21
<b>5</b>	<b>Können die Hilfsmittel „Minitrampolin“ und „Halbball-Balancetrainer“ das Skitraining intensivieren? .....</b>	<b>24</b>
<b>6</b>	<b>Wie lassen sich die Übungskarten als Trainingsbaustein einsetzen? .....</b>	<b>28</b>
<b>7</b>	<b>Erwärmungsübungen .....</b>	<b>32</b>
<b>8</b>	<b>Hauptteil – konditionelle und koordinative Übungen für das Skitraining .....</b>	<b>56</b>
8.1	Übungen für den Hauptteil .....	59
8.2	Warum sollten Skifahrer das Schiingentraining probieren? .....	105
8.3	Slacklinetraining – nützlich für Skifahrer? .....	125
<b>9</b>	<b>Übungen zum Abschluss des Trainings .....</b>	<b>136</b>
<b>10</b>	<b>FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer .....</b>	<b>154</b>
	<b>Anhang .....</b>	<b>162</b>
1	Literatur .....	162
2	Übungsregister .....	164
3	Bildnachweis .....	168