

# INHALT

Vorwort .....	7
Einleitung .....	8
<b>I. GRUNDLAGEN UND VORAUSSETZUNGEN .....</b>	<b>10</b>
Grundlagen – umfassend, einfach und kompetent aufbereitet .....	10
Kinder und Jugendliche .....	12
Körperliche Voraussetzungen (Konstitution) .....	13
Handeln im Schneesport (Vollzugsprozesse) .....	13
Wechselwirkung zur Umwelt (Gegebenheiten) .....	14
Entwicklung von Kindern und Jugendlichen im Schneesport .....	14
Lernende und Lehrende sind eine Einheit .....	17
Emotion und Motivation im Unterricht .....	19
Motivierende Maßnahmen .....	21
Motive setzen Handlungsanreize .....	22
Kommunikation – die Basis für die Einheit Lernender/Lehrender .....	25
Wo spielt Kommunikation im Unterricht eine Rolle? .....	25
Qualität eines Gesprächs .....	27
Wie schaffe ich eine gute Kommunikationssituation? .....	27
„Passiver Widerstand“ – die Verweigerung der Kommunikation .....	28
Mimik, Gestik und Körperhaltung .....	29
Besonderheiten der verschiedenen Altersstufen .....	30
Wie lernen Kinder und Jugendliche? .....	31
Kinder und Jugendliche lernen ganzheitlich, situations- und anwendungsbezogen .....	32
Kinder und Jugendliche lernen durch Aufgaben, Erkunden und Erproben .....	33
Kinder und Jugendliche lernen durch Effekterfahrungen und große Differenzen .....	34
Kinder und Jugendliche lernen mit allen Sinnen .....	35
Kinder und Jugendliche lernen durch Nachahmung .....	35
Kinder und Jugendliche brauchen eine entwicklungsorientierte Lehrweise .....	36
<b>II. PLANUNG UND GESTALTUNG VON SCHNEESPORTUNTERRICHT – OPTIMALE LERNSITUATION SCHAFFEN .....</b>	<b>37</b>
Der äußere Rahmen .....	37
Unterricht planen und gestalten .....	38
Leitfragen zur Planung von Schneesportunterricht .....	39
Arten der Unterrichtsgestaltung .....	41
Tagesablauf festlegen .....	42
Lernraum auswählen .....	48
Organisation im Unterricht festlegen .....	52
Inhalte abwechslungsreich gestalten .....	56
Beobachten, beurteilen, beraten .....	59
Beobachten .....	60
Beurteilen .....	63
Beraten .....	64

<b>III. LERNEN UND LEHREN IN DER PRAXIS.....</b>	<b>66</b>
<b>Unterrichtskonzept.....</b>	<b>66</b>
Unterrichtsaufbau .....	66
Lernziele und Lerninhalte .....	66
Lernniveaus.....	68
Lehr- und Lernverfahren .....	71
Aktionsfelder .....	72
<b>Ski-Alpin-Unterricht in der Praxis.....</b>	<b>77</b>
Lernniveau: Bewegen und Geradeausfahren .....	79
Lernniveau: Kurvenfahren .....	94
Lernniveau: Unterschiedlich (Kurven)fahren .....	102
Lernniveau: Perfekt fahren .....	113
<b>Snowboard-Unterricht in der Praxis .....</b>	<b>128</b>
Lernniveau: Bewegen und Geradeausfahren .....	130
Lernniveau: Kurvenfahren .....	148
Lernniveau: Unterschiedlich fahren .....	151
Lernniveau: Perfekt fahren .....	155
<b>Skilanglauf-Unterricht in der Praxis.....</b>	<b>158</b>
Lernniveau: Laufen.....	160
Lernniveau: Gleiten .....	168
Lernniveau: Rhythmisches laufen .....	174
Lernniveau: Perfekt laufen.....	181
Telemark-Unterricht in der Praxis.....	189
Lernniveau: Bewegen und Geradeausfahren .....	191
Lernniveau: Kurvenfahren.....	203
Lernniveau: Unterschiedlich (Kurven)fahren .....	212
Lernniveau: Perfekt fahren .....	217
<b>IV. ANHANG .....</b>	<b>222</b>
<b>Material.....</b>	<b>222</b>
Ski alpin .....	222
Snowboard .....	223
Skilanglauf.....	224
<b>FIS-Regeln und DSV-Tipps.....</b>	<b>226</b>
FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder .....	226
FIS-Verhaltensregeln für Skilangläufer .....	226
FIS-Umweltregeln für Wintersportler.....	227
DSV-Tipps für Sesselliftfahrer .....	227
DSV-Tipps für Schleppliftfahrer .....	228
DSV-Tipps zum Verhalten gegenüber Pistenraupen .....	228
Glossar .....	229
Literaturverzeichnis.....	229