

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>Pictogramm-Erläuterungen</b>	<b>9</b>
<b>Die Herausgeber / Autoren</b>	<b>10</b>
<b>Vielfältige Spiele im und mit Schnee</b>	<b>11</b>
Warming Up Spiele	12
Lauf- und Fangspiele	17
Staffeln	24
Geländespiele	27
Gestalten und kreativ sein	32
Werfen	40
Spiele zum Toben und Raufen	49
Mannschaftsspiele	55
<b>Rodeln</b>	<b>59</b>
Spiele mit und auf dem Schlitten	60
<b>Eislaufen</b>	<b>81</b>
Die ersten Schritte auf dem Eis	84
Spiele auf dem Eis	96
Offizielle Wettkampf-Disziplinen	112
<b>Eishockey</b>	<b>115</b>
Methodik des Eislaufens	120
Praxis	131
<b>Schneesport</b>	<b>149</b>
Schneesportübersicht	150
Unterrichtsmaterialien	157
Sicherheit im Schneesport	159

<b>Skilanglauf</b>	<b>161</b>
Die klassischen Skilanglauftechniken	162
Praxis Skilanglauf	166
Erste Bewegungserfahrungen	166
Technikvermittlung Klassik	171
Die Skatingtechnik(en)	183
 <b>Skialpin</b>	 <b>197</b>
Theorie Ski alpin	198
Ausrüstung / Material	200
Lernen in der grünen Ebene	207
Lernen in der blauen Ebene	229
Lernen in der roten Ebene	275
Lernen in der schwarzen Ebene	315
Freestyle Skiing	322
 <b>Telemark – Spaß mit der „freien Ferse“</b>	 <b>335</b>
Telemark Anfänger-Übungen	339
Telemark Könner-Übungen	352
 <b>Snowboard</b>	 <b>357</b>
Ausrüstung für Snowboarding	359
Lernen in der grünen Ebene	364
Lernen in der blauen Ebene	375
Lernen in der roten Ebene	394
Lernen in der schwarzen Ebene	405
Sprünge und Tricks im Funpark	411
 <b>Schneeschuhwandern</b>	 <b>427</b>
Ausrüstung	428
Erste Schritte mit Schneeschuhen	430
 <b>Winterolympiade in der Sporthalle</b>	 <b>437</b>
Wettbewerbe	440