

# INHALTSVERZEICHNIS – SAMMLUNGEN VON FLUGBLÄTTERN

- Vorwort - Hubert Fehr
- Einführung - Alfred Grünekle
- Bildergalerie Ski expressiv und obsessiv – Walter Kuchler

## Inhaltsverzeichnis

### Sammlung 1: Programmatik

1	DIE BOTSCHAFT DER MODERNE – SKI FUTUR - Walter Kuchler (2010)	15
2	Skifahren mit Herz – Carvingphilosophie - Walter Kuchler (2005)	17
3	Von der Leidenschaft und dem Glück der Skifahrer - Walter Kuchler (2005)	19
4	Das Glück liegt in der Kurve - zehn spezielle Gefühle des Carvens – Walter Kuchler (2002)	21
5	Biokapital Reflexe – revolutionäres Lehren und Lernen - Walter Kuchler (2004/2017)	23
6	Reflexe in der Skiliteratur – Zeugen neben SPORTS - Walter Kuchler (2017)	25
7	Gesundheits- und Wohlfühlprogramme bei SPORTS - Walter Kuchler (2008)	27
8	Fit und gesund durch das Skifahren - Walter Kuchler (2016)	29
9	Flugblatt der Emotionen - Walter Kuchler (1993)	31
10	Die Garantiekarte des Carvens - Walter Kuchler (1997)	33
11	Bilanz 1985 - 2009 - Walter Kuchler (2009)	35
12	Ortung 2013 - Walter Kuchler (2013)	37
13	Skitechnik in deutschsprachigen Lehrplänen - Walter Kuchler (2016)	39
14	Zeitanalyse 2016: Skitechnik auf den Pisten und in Medien - Walter Kuchler (2016)	41
15	Carvt Österreich oder nicht? Das ist hier die Frage. - Walter Kuchler (2017)	43
16	Skilehrpläne Deutschland, Österreich, Schweiz - Alfred Grünekle (2017)	45
17	Ski futur auf der Piste. Fahren der Ambitionieren. Exploration–Inspiration–Kreation- Walter Kuchler (2017)	47
18	Ski-Literatur im Skikurs? Ein etwa ausgefallener Vorschlag. – Karl-Heinz Platte (2010)	49
19	Medien SPORTS - Alfred Grünekle (2017)	51
20	Geschichte SPORTS - Alfred Grünekle (2017)	53
21	K 3: Kunst im Dreierpack bei SPORTS - Karl-Heinz Platte 2010	55
22	Ski – Feuilleton - Alfred Grünekle (2010/2017)	57

## Sammlung 2: Skitechnik

23	Warum wir viele schöne Schwünge brauchen -- Walter Kuchler (2014)	61
24	Skitechnik universell1 - Walter Kuchler (2017)	63
25	Systematik der modernen Skitechniken- Walter Kuchler (2011)	65
26	Alle Schwünge bei SPORTS 2010 - Walter Kuchler (2010)	67
27	Schwingen - Walter Kuchler (1991/2002)	69
28	Tiefenschichten der Skitechnik - Walter Kuchler (2015)	71
29	Die Grundstruktur des Carvens - Walter Kuchler (2006)	73
30	Carven auf den Punkt gebracht - Walter Kuchler (2009)	75
31	Carving kompakt - Walter Kuchler (1995/2005)	77
32	Die drei großen Carvingstechniken - Walter Kuchler (2001)	79
33	Skatecarven 2005 - Walter Kuchler (2005)	81
34	Carven mit der Fußtechnik - Walter Kuchler (2006)	83
35	Die neun Neuen - ein modernes Schwungprogramm - Walter Kuchler (2009)	85
36	Die fünf wichtigsten Schusspositionen + weitere Stellungen und Haltungen – Walter Kuchler (2005)	87
37	Gleitregeln für die Schussfahrt - Walter Kuchler (2013)	89
38	Schwungtuning – Kurvengleiten I - Walter Kuchler (2013)	91
39	Schwungtuning – Kurvengleiten II - Walter Kuchler (2013)	93
40	Beschleunigen im Schwung - Walter Kuchler (2014/2017)	95
41	Gleiten und Schwingen - Walter Kuchler (1991)	97
42	Das totale Gleiten – Urgefühl - Walter Kuchler (1990)	99
43	Gütemaßstäbe – Bewegungsqualitäten - Gefühle - Walter Kuchler (1991)	101
44	CARVERZUG – ROCKING - Der beschleunigende Kurvenzug - Walter Kuchler (2005/2013)	103
45	Kompression in der Kurve – Schwünge wie endorphine Explosionen – Walter Kuchler (2007)	105
46	Der Kick der Kurvenlage – Walter Kuchler (1996)	107
47	Schwünge wie endorphine Explosionen - Walter Kuchler (2011)	109
48	Mehr Kurvenlage, bitte! - Walter Kuchler (2014)	111
49	Expressives Kurvenfahren - Walter Kuchler (2006)	113
50	Mambocarven: Mambo + Carven - Walter Kuchler (2007)	115
51	Innenski-Fahren – Skatecarven. Gute Gründe und Hintergründe – Walter Kuchler (2003)	117
52	<b>I n n e n i s t i n !</b> - Walter Kuchler (2005)	119
53	Die sieben Geflogenen Hunde - Walter Kuchler (2014)	121
54	Tiefschnee: Was geht wann? - 9 Optionen! - Walter Kuchler (2005)	123
55	Wedeln durch die Skigeschichte - Walter Kuchler (2015)	125
56	Duciaschwung, Ducia-Schritt und andere Schritte - Walter Kuchler (2004)	127

57	Looping – ein Schwung kopfüber - Walter Kuchler (2011)	129
58	Frühes Carven in Amerika - Walter Kuchler (2008)	131
59	Hanging off - Carven wie mit dem Motorrad - Walter Kuchler (2008)	133
60	VORLAGE! – Entdecken nach mehr als 50 Jahren! - Walter Kuchler (2009)	135
61	Handicap-Skifahren II. Erweiterung des Konzeptes Kuchler/Fehr/Grünekleee von 2000	137
62	Belastungen beim Carven - Walter Kuchler (2008)	139
63	Beckenboden und Beckenstellung. Figuration und Tonisierung der Grundhaltung Walter Kuchler (2005)	141
64	Prellen und prallen oder der Prellschwung - Walter Kuchler (2017)	143
65	Wieder falsch programmiert – die erneute Flucht ins Tempo. - Walter Kuchler (2015)	145
66	Wie es um das Carven steht! - Ein notwendiger und angebrachter Rundumschlag - Walter Kuchler (2017)	147
67	Publikumsbeschimpfung – oder Orientierung - Walter Kuchler (2017)	149

### **Sammlung 3: Skimethodik**

68	Skischule SPORTS – die Schule mit vielen Angeboten - Walter Kuchler (2010)	151
69	Das Bild eines Schneesportlehrers - Alfred Grünekleee/Heinz Rubi (2013/2017)	153
70	Pädagogische Ziele und Methoden im Kinderskikurs - Walter Kuchler (2004)	155
71	Warmfahren nach fünf Regeln - Walter Kuchler (2002)	157
72	Kompetenz Skimethodik heute - Walter Kuchler (2014)	159
73	Unsere Methoden - Walter Kuchler (2010)	161
74	Carven lernen. Die Post geht ab! - Walter Kuchler (2000)	163
75	Mit Shorties (Kurzski) zu schnellen Lernerfolgen - Alfred Grünekleee (2017)	165
76	Übersicht über alle direkten Wege zum Schwingen – Lernen ohne Bogenschule – Walter Kuchler (2014/2017)	167
77	Elementar- und Grundschule - Walter Kuchler (2000)	169
78	Fünfmal Autofunktionen – fünf Garanten - Walter Kuchler (2016)	171
79	Meine Rückmelde- und Korrekturverfahren - Walter Kuchler (2010)	173
80	Supervision – ein modernes Rückmeldeverfahren – Walter Kuchler (2000)	175
81	Erlebte Bewegung – spontane Kurzberichte - Walter Kuchler (1989)	177
82	Marking!? - Eine neue Form mentalen Lernens - Walter Kuchler (2014)	179
83	Mantras für das Wohlbefinden auf Ski Walter Kuchler (2011)	181
84	Anleitung zur Bildanalyse Skitechnik - Walter Kuchler (2016)	183
85	Ich bin ein Skifahrer – Selbsteinschätzung - Walter Kuchler (2004)	185
86	Ich entwickle mich weiter! Walter Kuchler (2014)	187
87	Ratschläge für mehr Sicherheit - Walter Kuchler (2015)	189

88	Die 13 Sicherheitsregeln von SPORTS - Walter Kuchler (2006)	191
89	Endorphine – direkt angesteuert - Walter Kuchler (2012)	193
90	Meine Favoriten! Alfred Grünekee (2013/14)	195
91	Mit Bewegungsgeschichten und Bewegungsaufgaben – unterstützt durch den Einsatz von Shorties (Kurzski) – zu schnellen Lernerfolgen - Alfred Grünekee (2017)	197

#### **Sammlung 4: Skitechnologie**

92	Carvingski und Carvingstechnik – Zuschreibungen - Walter Kuchler (2002)	199
93	Die zwölf Vorteile des Carvingski -Walter Kuchler (2000)	201
94	Alte Ski und neue Technik - Neue Ski und alte Technik - Walter Kuchler (2014)	203
95	Die besten, am leichtesten zu fahrenden Carvingski für Anfänger, Gelegenheitsfahrer, Senioren und Handicap-Fahrer - Walter Kuchler (2004)	205
96	Technik - Ski und Eignung 2013 - Walter Kuchler (2013)	207
97	Wie lang? Wo geht's lang? - Walter Kuchler (2004)	209
98	Gebt uns den Carvingsschuh zurück! - Walter Kuchler (2017)	211
99	Die Skiwahl - Walter Kuchler (2007/2011)	213
100	Skitechnik vom Ski und vom Fahrer her gesehen - Walter Kuchler (2015)	215