

# Inhalt

Vorworte .....	7	Der Langlauf-Unterricht .....	56
Einleitung .....	11	Grundstufe .....	56
Bewegungslehre .....	13	Fortgeschrittenenstufe .....	67
Die Langlauftechniken .....	22	Meisterstufe .....	69
Der Diagonalschritt .....	22	Auszüge aus der Wettkampf ordnung (WO) des Österreichischen Schiverbandes (ÖSV) .....	74
Der Diagonalschritt im Anstieg .....	25	Trainingslehre .....	77
Der Doppelstockschub .....	28	A) Was versteht man unter Training? .....	77
Doppelstockschub mit Zwischenschritt .....	30	B) Was wird durch Training verbessert? .....	77
Der Viertakt-Diagonalschritt .....	34	C) Wie trainiert man? – Trainingsmethoden .....	79
Technikwechsel – Gelände anpassung .....	36	D) Was trainiert man für den Schilanglauf? .....	82
Vom Diagonalschritt zum Doppelstockschub .....	36	Leistungskontrolle – Kontrollverfahren .....	86
Vom Doppelstockschub zum Diagonalschritt .....	38	Wachskunde .....	87
Das Bogentreten .....	40	Ausrüstung .....	95
Das Bogenlaufen .....	42	Sachregister .....	103
Der Schlittschuh schritt .....	44		
Die Aufstiegsarten .....	45		
Hinweise auf die Didaktik und Methodik des Sportunterrichts .....	49		