

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 Wettkampfordnung (WO) des	
Der Diagonalschritt im Anstieg	25	Österreichischen Schiverbandes (ÖSV)	74
Der Doppelstockschub	28	Trainingslehre	77
Doppelstockschub mit Zwischenschritt	30	A) Was versteht man unter Training?	77
Der Viertakt-Diagonalschritt	34	B) Was wird durch Training verbessert?	77
Technikwechsel – Geländeanpassung	36	C) Wie trainiert man? – Trainingsmethoden	79
Vom Diagonalschritt zum Doppelstockschub	36	D) Was trainiert man für den Schilanglauf?	82
Vom Doppelstockschub zum Diagonalschritt	38	Leistungskontrolle – Kontrollverfahren	86
Das Bogentreten	40	Wachskunde	87
Das Bogenlaufen	42	Ausrüstung	95
Der Schlittschuhschritt	44	Sachregister	103
Die Aufstiegsarten	45		
Hinweise auf die Didaktik und Methodik			
des Sportunterrichts	49		