

INHALT

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 8 |
| Einführung | 10 |
| I. GRUNDMERKMALE DES SKISPORTS | 12 |
| MERKMALE DES KURVENFAHRENS | 13 |
| PARALLELES KURVENFAHREN | 15 |
| WORAN KÖNNEN WIR GUTE SKIFahrER ERKENNEN? | 18 |
| II. UNTERRICHTEN | 28 |
| START – WEG – ZIEL: VORGEHENSWEISE BEIM UNTERRICHTEN | 29 |
| Am Start | 29 |
| Ziele | 30 |
| Der Weg | 31 |
| BEWEGUNGSLERNEN | 32 |
| Unterrichtsverfahren | 34 |
| Lehrverfahren | 35 |
| Aufgaben stellen | 35 |
| Die emotionale Komponente | 38 |
| UNTERRICHTSORGANISATION | 38 |
| BEWEGUNGEN BEOBACHTEN, RÜCKMELDUNG GEBEN UND VERBESSERN | 40 |
| III. WEG ZUM PARALLELEN KURVENFAHREN MIT METHODISCHEN ALTERNATIVEN | 41 |
| ÜBERBLICK UND LERNZIELE | 42 |
| Lernziel 1 – Lerne die Ausrüstung kennen und fühlen | 43 |
| Lernziel 2 – Bewege dich auf dem Ski | 45 |
| Lernziel 3 – Fahre erstmals bergab | 50 |
| Lernziel 4 – Fahre erste (Pflug-)Kurven | 54 |
| Lernziel 5 – Fahre erstmals Lift | 56 |
| Lernziel 6 – Meistere sicher erste Abfahrten | 58 |
| Lernziel 7 – Fahre parallel | 60 |
| ANGEBOTE FÜR UNTERSCHIEDLICHE ZIELGRUPPEN | 63 |
| IV. PARALLEL – UND NUN? | 64 |
| LERNZIELE FÜR FORTGESCHRITTENE | 65 |
| Die Vorgehensweise | 65 |
| VORSCHLÄGE FÜR KURSPROGRAMME | 66 |

| | |
|--|----|
| V. KINDER | 68 |
| WIE LERNEN KINDER? | 69 |
| DER KINDERSKILEHRER | 70 |
| TYPISCHE SITUATIONEN | 72 |
| DIE ORGANISATION | 74 |
| KURSPROGRAMME FÜR KINDER | 75 |
| Spiele ohne und mit Ski | 75 |
| Fahren und Spielen mit Hilfsmitteln | 75 |
| Fahren im Parcours und in Geländeformen | 76 |
| Fahren nach Linien | 77 |
| Wir bewegen uns im Skigebiet | 77 |
| Skigebiets-Ralley | 77 |
| MATERIALIEN UND HILFSMITTEL | 77 |
| SPIELE IM SCHNEE | 78 |
| Spielformen ohne Ski | 78 |
| Spielformen mit Ski, in der Ebene | 78 |
| Spielformen mit Ski, auf der Piste | 79 |
| Bildhafte Bewegungsaufgaben | 79 |
| VI. JUGENDLICHE | 80 |
| ZIELGRUPPE JUGENDLICHE | 81 |
| DER „COACH“ | 82 |
| THEMENANGEBOTE | 82 |
| Style: Slopestyle, Parkstyle, Personal Style | 82 |
| Fahren in anspruchsvollem Gelände | 83 |
| Leistung macht Spaß | 83 |
| Verantwortung als Ausdruck von Erwachsensein | 84 |
| Spaß durch Kreativität | 84 |
| Viele Individuen machen eine Gruppe | 85 |
| VII. FREERIDE – GELÄNDEFAHREN | 86 |
| VORAUSSETZUNGEN UND GRUNDLAGEN | 87 |
| Sicherheitsempfehlungen | 87 |
| Ausrüstung | 88 |
| Skitechnische Empfehlungen | 89 |
| FREERIDE | 89 |
| Tieferer Schnee | 89 |
| Steile und harte Hänge | 93 |
| Buckelpiste | 96 |
| FAZIT | 98 |

| | |
|--|------------|
| VIII. SLOPESTYLE – PARK & PIPE | 100 |
| WAS IST STYLE?..... | 101 |
| Style und Bewegungslernen..... | 101 |
| SICHERHEITSERZIEHUNG..... | 102 |
| Ausrüstung | 102 |
| FLAT TRICKS – STYLE AUF DER PISTE..... | 103 |
| Switch-Fahren (Rückwärtsfahren) | 103 |
| „Wheelies“ | 104 |
| Rotation | 105 |
| Pipe – Quarterpipe und Halfpipe..... | 106 |
| Park..... | 107 |
| IX. EINSTIEG IN DEN RENNLAUF | 112 |
| TECHNISCH-METHODISCHES VERSTÄNDNIS | 113 |
| TRAINING DER VIELSEITIGEN SKITECHNIK | 115 |
| TRAINING DER GRUNDTECHNIK | 116 |
| EINSTIEG INS FAHREN AUF VORGEgebenEM WEG | 118 |
| DIE LINIE IM RIESENSLALOM..... | 119 |
| PARALLELSLALOM MIT RS-TOREN..... | 121 |
| TIPPS ZUR KURSSETZUNG | 121 |
| X. BESONDERE ZIELGRUPPEN..... | 122 |
| DIE FAMILIE | 123 |
| SKIFahrER IM FORTGESCHRITTENEN ALTER | 123 |
| DER DAMEN-KURS..... | 124 |
| DIE POLYSPORTIVE KURSGRUPPE | 125 |
| XI. ANHANG..... | 126 |
| MATERIAL UND AUSRÜSTUNG | 126 |
| GLOSSAR | 128 |
| SORGFALTSPFLICHTEN EINES SKILEHRERS | 131 |
| FIS-VERHALTENSREGELN | 131 |
| FIS-Umweltregeln | 132 |
| DSV-TIPPS FÜR SESELLIFTFAHRER | 132 |
| DSV-TIPPS FÜR SCHLEPLIFTFAHRER | 133 |
| DSV-TIPPS ZUM VERHALTEN GEGENÜBER PISTENRAUPEN..... | 133 |
| REGELN ZUM ABHALTEN VON PISTENKURSEN..... | 134 |