

# **INHALT**

<b>Vorwort</b> .....	<b>8</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>10</b>
<b>I. GRUNDMERKMALE DES SKISPORTS</b> .....	<b>12</b>
<b>MERKMALE DES KURVENFAHRENS</b> .....	<b>13</b>
<b>PARALLELES KURVENFAHREN</b> .....	<b>15</b>
<b>WORAN KÖNNEN WIR GUTE SKIFAHRER ERKENNEN?</b> .....	<b>18</b>
<b>II. UNTERRICHTEN</b> .....	<b>28</b>
<b>START – WEG – ZIEL: VORGEHENSWEISE BEIM UNTERRICHTEN</b> .....	<b>29</b>
Am Start .....	29
Ziele .....	30
Der Weg .....	31
<b>BEWEGUNGSLERNEN</b> .....	<b>32</b>
Unterrichtsverfahren .....	34
Lehrverfahren .....	35
Aufgaben stellen .....	35
Die emotionale Komponente .....	38
<b>UNTERRICHTSORGANISATION</b> .....	<b>38</b>
<b>BEWEGUNGEN BEOBACHTEN, RÜCKMELDUNG GEBEN UND VERBESSERN</b> .....	<b>40</b>
<b>III. WEG ZUM PARALLELEN KURVENFAHREN MIT METHODISCHEN ALTERNATIVEN</b> .....	<b>41</b>
<b>ÜBERBLICK UND LERNZIELE</b> .....	<b>42</b>
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
<b>ANGEBOTE FÜR UNTERSCHIEDLICHE ZIELGRUPPEN</b> .....	<b>63</b>
<b>IV. PARALLEL – UND NUN?</b> .....	<b>64</b>
<b>LERNZIELE FÜR FORTGESCHRITTENE</b> .....	<b>65</b>
Die Vorgehensweise .....	65
<b>VORSCHLÄGE FÜR KURSPROGRAMME</b> .....	<b>66</b>

<b>V. KINDER</b> .....	<b>68</b>
<b>WIE LERNEN KINDER?</b> .....	<b>69</b>
<b>DER KINDERSKILEHRER</b> .....	<b>70</b>
<b>TYPISCHE SITUATIONEN</b> .....	<b>72</b>
<b>DIE ORGANISATION</b> .....	<b>74</b>
<b>KURSPROGRAMME FÜR KINDER</b> .....	<b>75</b>
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
<b>MATERIALIEN UND HILFSMITTEL</b> .....	<b>77</b>
<b>SPIELE IM SCHNEE</b> .....	<b>78</b>
Spielformen ohne Ski.....	78
Spielformen mit Ski, in der Ebene.....	78
Spielformen mit Ski, auf der Piste.....	79
Bildhafte Bewegungsaufgaben.....	79
<b>VI. JUGENDLICHE</b> .....	<b>80</b>
<b>ZIELGRUPPE JUGENDLICHE</b> .....	<b>81</b>
<b>DER „COACH“</b> .....	<b>82</b>
<b>THEMENANGEBOTE</b> .....	<b>82</b>
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
<b>VII. FREERIDE – GELÄNDEFAHREN</b> .....	<b>86</b>
<b>VORAUSSETZUNGEN UND GRUNDLAGEN</b> .....	<b>87</b>
Sicherheitsempfehlungen.....	87
Ausrüstung.....	88
Skitechnische Empfehlungen.....	89
<b>FREERIDE</b> .....	<b>89</b>
Tieferer Schnee.....	89
Steile und harte Hänge.....	93
Buckelpiste.....	96
<b>FAZIT</b> .....	<b>98</b>

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