

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| 1. Hintergrund..... | 6 |
| 2. Die Technik des parallelen Skifahrens..... | 12 |
| 2.1 Wie Kurven zustande kommen..... | 14 |
| 2.2 Die Bewegung der Ski..... | 14 |
| 2.3 Welche Kräfte wirken auf die Ski ein?..... | 16 |
| 2.4 Technikrelevante Aktionen beim Skifahren..... | 17 |
| 2.4.1 Das Einnehmen der Kurvenlage als prinzipielle Lösung..... | 17 |
| 2.4.2 Der Belastungswechsel..... | 19 |
| 2.4.3 Der Seitbeugewechsel..... | 19 |
| 2.4.4 Die Vor- und Rückverlagerung des Körpers..... | 21 |
| 2.4.5 Im (dynamischen) Gleichgewicht bleiben..... | 23 |
| 2.4.6 Skispezifische Körperposition und skispezifisches Körperverhalten..... | 24 |
| 2.5 Zwischenergebnis: Wenige und einfache Technikelemente..... | 26 |
| 2.6 Wie dreht sich das System ‚Ski-Skifahrer‘?..... | 27 |
| 2.7 Nicht wir drehen die Ski – die Ski drehen uns..... | 28 |
| 2.8 Alles ist variabel..... | 29 |
| 2.9 Paralleles Fahren: Im Prinzip machen wir immer das Gleiche..... | 32 |
| 3. Die Ein-Ski-Methode..... | 34 |
| 3.1 Eine neue Methodik wird notwendig..... | 36 |
| 3.2 Einfach und sicher das parallele Skifahren auf einem Ski lernen..... | 37 |
| 3.3 Es geht vor allem um den ersten Tag..... | 39 |
| 3.4 Was ist zu erlernen?..... | 40 |
| 3.5 Der ‚Werkzeugkoffer‘ für das methodische Vorgehen..... | 41 |
| 3.6 Prinzipien für das Lernen auf einem Ski..... | 42 |
| 4. Übungen und methodische Möglichkeiten..... | 44 |
| 4.1 Methodische Möglichkeiten..... | 46 |
| 4.2 Gesamtüberblick der methodischen Übungen der Ein-Ski-Methode..... | 46 |
| 4.3 Vorübungen in der Halle..... | 48 |

| | |
|---|------------|
| 4.4 Gewöhnung an Ski und Schnee..... | 59 |
| 4.4.1 Ein-Ski-Gewöhnung..... | 59 |
| 4.4.2 Gleiten und Rutschen auf einem Ski..... | 66 |
| 4.4.3 Zwei-Ski-Gewöhnung..... | 71 |
| 4.5 Grundschulung auf einem Ski und Transfer auf zwei Ski..... | 78 |
| 4.5.1 Übungen mit Stab als methodischem Hilfsmittel..... | 79 |
| 4.5.2 Methodische Übungen ohne Stab..... | 93 |
| 4.6 Paralleles Skifahren..... | 111 |
| 4.6.1 Hinführung..... | 111 |
| 4.6.2 Technik verfeinern und variieren..... | 120 |
| 5. Wege zum parallelen Skifahren..... | 126 |
| 5.1 Allgemeine Anmerkungen zur Planung..... | 128 |
| 5.2 Methodisch-didaktischer Kommentar..... | 129 |
| 5.3 Der direkte Weg mit Stab..... | 130 |
| 5.4 Der direkte Weg ohne Stab..... | 133 |
| 5.5 Der indirekte Weg: Das Verlernen der Pflugstellung..... | 136 |
| 5.6 Die Ein-Ski-Methode für Kinder..... | 138 |
| Exkurs 1: Die Ein-Ski-Methode aus lerntheoretischer Sicht..... | 140 |
| Exkurs 2: Die wissenschaftliche Begleitung der Ein-Ski-Methode..... | 146 |
| Exkurs 3: Erwähnenswertes..... | 148 |
| • Das Projekt ‚Skifahren in der Rehabilitation krebskranker Kinder‘..... | 149 |
| • Warum einige frühere Technikaspekte so nicht mehr haltbar sind..... | 150 |
| • Warum sind Stöcke eigentlich immer zu lang? Ein unumstößliches Dogma – die ‚Rechter-Winkel-Regel‘..... | 152 |
| Glossar | 153 |
| Die Autoren dieses Buches | 156 |
| Literatur | 158 |
| Danksagungen | 159 |