

# 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 Grunds Schulung 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
<b>5. Wege zum parallelen Skifahren.....</b>	<b>126</b>
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
<b>Exkurs 1: Die Ein-Ski-Methode aus lerntheoretischer Sicht.....</b>	<b>140</b>
<b>Exkurs 2: Die wissenschaftliche Begleitung der Ein-Ski-Methode.....</b>	<b>146</b>
<b>Exkurs 3: Erwähnenswertes.....</b>	<b>148</b>
• Das Projekt ‚Skifahren in der Rehabilitation krebserkrankter 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
<b>Glossar</b>	<b>153</b>
<b>Die Autoren dieses Buches</b>	<b>156</b>
<b>Literatur</b>	<b>158</b>
<b>Danksagungen</b>	<b>159</b>