

<b>1</b>	<b>Grundlagen des Lehrens und Lernens im Schneesport</b>	<b>12</b>
1.1	Einführung in die Bewegungslehre im Sport	13
1.2	Neurophysiologische Grundlagen der Bewegungssteuerung	13
1.2.1	Sensorische Systeme	14
1.2.2	Die Informationsweiterleitung	23
1.3	Bewegungswahrnehmung und das motorische Gedächtnis	25
1.4	Das motorische Lernen	29
1.4.1	Regelkreis des motorischen Lernens	29
1.4.2	Phasen des motorischen Lernprozesses	31
	Literatur	37
<b>2</b>	<b>Snowboarden unterrichten - Schneesportunterricht</b>	<b>38</b>
2.1	Methodisch-didaktische Grundlagen des Snowboardunterrichts: Aufgaben stellen und Organisieren (A-O)	41
2.1.1	Lernmethodik: Wie Aufgaben stellen?	41
2.1.2	Aufgabentypen und Variation von Aufgaben „20+“	53
2.1.3	Organisationsformen im Snowboardunterricht (Formen, Hilfsmittel, Sicherheit)	60
2.1.4	Aktionsformen im Snowboardunterricht	60
2.2	Wesentliche Merkmale und Maßnahmen der Vermittlung eines lernwirksamen und nachhaltigen Snowboardunterrichts	62
2.2.1	Gruppenführung	62
2.2.2	Schülerorientierung	65
2.2.3	Aktivierung	67
2.2.4	Motivierung	68
2.2.5	Kommunikation	73
2.3	Snowboardunterricht planen und durchführen	75
2.3.1	Klärung der Startsituation	76
2.3.2	Ziel	77
2.3.3	Lernzielorientierter Weg	79
2.3.4	Bewegungssehen BBB – Beobachten, Beurteilen, Beraten	83
2.4	Aufbau und Durchführung einer Lehrprobe (Level 1 bis staatliche Prüfung)	94
	Literatur	103
<b>3</b>	<b>Snowboardspezifische Motorik</b>	<b>104</b>
3.1	Situative Snowboardtechnik	106
3.2	Kurvenfahren – notwendige Fachbegriffe	111
3.3	Bewegungen	126
3.3.1	Gleichgewicht – Gleichgewichtsregulation als Grundlage und Voraussetzung	126
3.3.2	TOOLS	129
3.3.3	Bewegungsvariablen	129
3.3.4	Sprunggelenksarbeit	131

3.3.5	Tordieren	133
3.4	Snowboardspezifische Merkmale	135
3.5	Merkmale für optimales Kurvenfahren	138
<b>4</b>	<b>Snowboardunterricht - vom Einsteiger zum Experten</b>	<b>140</b>
4.1	● Lernebene Grün - Einsteiger: Spielerisch im Schnee bewegen	142
4.2	● Lernebene Blau - Fortgeschritten: Die ersten Abfahrten erleben	188
4.3	● Lernebene Rot - Könner: Variabel Snowboarden	200
4.4	● Lernebene Schwarz - Experte: Herausforderungen souverän meistern	220
<b>5</b>	<b>Kinderunterricht – Snowboarden ab 3 Jahren</b>	<b>248</b>
5.1	Grundlagen des Kinderunterrichts	250
5.2	Der Entwicklungsstand eines 3- bis 6-Jährigen	256
5.3	Kinder sollten Snowboarden, denn ...	262
5.4	Bewegungssehen im Kinderunterricht	267
5.5	Das Material	268
5.6	Snowboardunterricht für Kinder – Übungssammlung	269
5.6.1	Lernebene Grün: Im Schnee bewegen	271
5.6.2	Lernebene Blau	285
5.7	Burton-Riglet Parks für Kids	294
5.8	Exkurs: Kreative Unterrichtsgestaltung	299
5.9-	Ausblick	300
<b>6</b>	<b>Freestyle</b>	<b>302</b>
6.1	Freestylespezifische Hauptbewegungen – Keyskills	305
6.2	Allgemeine Einführung in die Praxis des Freestyleunterrichts	308
6.2.1	Einführung Snowpark	311
6.2.2	ATTL-Modell	315
6.3	Freestyle in den Lernebenen (Grün bis Schwarz)	317
6.4	Freestyle - Einsteiger (Grün bis Rot)	319
6.5	Freestyle – Fortgeschritten (Rot bis Schwarz)	349
<b>7</b>	<b>Ausrüstung im Snowboarden- Materialkunde</b>	<b>398</b>
7.1	Das Snowboard	401
7.2	Die Bindung	411
7.3	Die Boots	413
7.4	Materialpflege	413
7.5	Das Splitboard	423
<b>8</b>	<b>Splitboard-Touren auf gesicherten Pisten</b>	<b>426</b>
8.1	Einführung Splitboarden	428
8.2	Allgemeine Hinweise und rechtliche Gegebenheiten	429
8.3	Tourenplanung und Materialcheck	434
8.4	Aufstiegstechnik mit dem Splitboard	440
<b>9</b>	<b>Erste Hilfe im Schneesport</b>	<b>444</b>
	<b>Anhang und Impressum</b>	<b>442</b>