

<b>1</b>	<b>Grundlagen des Lehrens und Lernens im Schneesport</b>	<b>10</b>
1.1	Einführung in die Bewegungslehre im Sport	12
1.2	Neurophysiologische Grundlagen der Bewegungssteuerung	12
1.2.1	Sensorische Systeme	13
1.2.2	Die Informationsweiterleitung	20
1.3	Bewegungswahrnehmung und das motorische Gedächtnis	21
1.4	Das motorische Lernen	23
1.4.1	Regelkreis des motorischen Lernens	23
1.4.2	Phasen des motorischen Lernprozesses	26
	Literatur	33
<b>2</b>	<b>Skifahren unterrichten - Schneesportunterricht</b>	<b>34</b>
2.1	Methodisch-didaktische Grundlagen des Skiunterrichts: Aufgaben stellen und Organisieren (A-O)	37
2.1.1	Lernmethodik: Wie Aufgaben stellen?	37
2.1.2	Aufgabentypen und Variation von Aufgaben „20+“	45
2.1.3	Organisationsformen im Skiunterricht (Formen, Hilfsmittel, Sicherheit)	50
2.1.4	Aktionsformen im Skiunterricht	50
2.2	Wesentliche Merkmale und Maßnahmen der Vermittlung eines lernwirksamen und nachhaltigen Skiunterrichts	52
2.2.1	Gruppenführung	52
2.2.2	Schülerorientierung	54
2.2.3	Aktivierung	55
2.2.4	Motivierung	56
2.2.5	Kommunikation	61
2.3	Skiunterricht planen und durchführen	63
2.3.1	Klärung der Startsituation	65
2.3.2	Ziel	65
2.3.3	Lernzielorientierter Weg	66
2.3.4	Bewegungssehen BBB - Beobachten, Beurteilen, Beraten	71
2.4	Aufbau und Durchführung einer Lehrprobe (Level 1 bis staatliche Prüfung)	81
	Literatur	88
<b>3</b>	<b>DSLVL-Fahrphilosophie - Motorik</b>	<b>90</b>
3.1	DSLVL-Fahrphilosophie, situative Skitechnik und Technikstruktur	92

3.2	Kurvenfahren - notwendige Fachbegriffe	95
3.3	Bewegungen	113
3.3.1	Regulative Bewegungen	113
3.3.2	Hauptbewegungen	135
3.3.3	Bewegungsvariable Timing, Richtung, Umfang (T-R-U)	150
3.3.4	Die Bewegungen in Abhängigkeit zum Kurvenverlauf ...	157
3.3.5	Das optimale Kurvenfahren in der Praxis - Anwendungsbeispiele	163
	Literatur	173
<b>4</b>	<b>DSLVL-Sneesport Philosophie - vom Beginner zum Experten</b>	<b>174</b>
4.1	● Lernebene Grün - Einsteiger/Beginner: Spielerisch im Schnee bewegen	176
4.2	● Lernebene Blau - Fortgeschrittene: Die ersten Abfahrten erleben und meistern	206
4.3	● Lernebene Rot - Könnler: Variabel Skifahren	232
4.4	● Lernebene Schwarz - Experten: Herausforderungen souverän meistern	264
<b>5</b>	<b>Altersgemäßer Kinderskiunterricht - altersabhängige motorische, psychische und soziale Entwicklung sowie entwicklungsgerechte Lerninhalte</b>	<b>290</b>
5.1	Bedeutung des Alters im Skiunterricht	292
5.2	Altersstufen	292
5.2.1	3-5 Jahre (Vorschulkinder)	293
5.2.2	6-9 Jahre (Grundschulkind)	301
5.2.3	Ab 10 Jahren (Schulkind)	309
<b>6</b>	<b>Ausrüstung im Skisport - Materialkunde</b>	<b>326</b>
6.1	Der Ski	328
6.2	Skipflege	336
<b>7</b>	<b>Skitourengehen auf gesicherten Pisten</b>	<b>338</b>
7.1	Minimale Tourenplanung	340
7.2	Ausrüstung anpassen	343
7.3	Aufstiegstechniken	347
7.4	Allgemeine Hinweise zum Abfahren	350
7.5	Rechtliche Würdigung	352
<b>8</b>	<b>Erste Hilfe im Schneesport</b>	<b>354</b>
	<b>Anhang und Impressum</b>	<b>362</b>