

Inhaltsverzeichnis

1	Editorial	7
2	Voraussetzungen, Bedingungen, Planung	8
3	Erlebnistage im Winter	13
4	Unfälle vermeiden, Verletzungen vorbeugen	17
5	Material für Kinder	26
5.1	Snowboard	27
5.2	Ski	32
5.3	Bekleidung	36
5.4	Materialpflege	38
6	Sportarten übergreifend Lernen	40
6.1	Koordination und Bewegungstransfer	40
6.2	Inline Skating und Schlittschuhlaufen	42
6.3	Rollern und Skateboarden	51
6.4	Lehren und Lernen	55
7	Spielen und Starten	56
7.1	Allgemeiner Einstieg	56
7.2	Aufwärmen	58
	Vögel fliegen um die Welt	59
	Pferderennen	59
	Tiere werden groooß	59
	Wackelpudding	60
	Mützenwerfen	60
	Fußticken	61
	Skistock-Artisten	62
	Skistocktausch	62
	Schneeballwurf	63
8	Pistenpraxis	64
8.1	Starten	64
8.2	Material tragen	64
8.3	An- und Abschnallen	65
	An- und Abschnallen des Snowboards	65
	An- und Abschnallen der Ski	66
8.4	Gleiten und Rollern	67
	Einbeinfahren mit Ski und Snowboard	67
	Aufsteigen	68

	Aufsteigen mit Skiern	68
	Aufsteigen mit dem Snowboard	69
	Kanteneinsatz	70
	Vom Bogentreten zum Bogenfahren	70
	Vom Bogentreten zum Bogenfahren mit dem Snowboard	70
	Vom Bogentreten zum Bogenfahren mit Skiern	71
8.5	Erkunden des Gleichgewichtes	71
	Übungen alleine	73
	Übungen zu Zweit	74
	Übungen nur für Ski	74
8.6	Fallen	75
8.7	Aufstehen	78
8.8	Gleiten in der Falllinie	82
8.9	Seitrutschen	84
	Hoch- und Tiefgehen	85
	Aufkanten und Entlasten mit Partnerhilfe	86
	Kanteneinsatz beim Snowboarden	87
8.10	Hangschrägfahrt vorwärts und rückwärts (Girlande)	87
8.11	Liftfahren	91
	Sessellift	91
	Schlepplift	93
8.12	Bogenfahren	97
	Schwung bergwärts	98
8.13	Schrägfahren mit leichten Richtungsänderungen	99
8.14	Bogen über die Falllinie	100
	Bogen über die Falllinie mit Partnerhilfe	101
	»Bilder«-Bogen	103
	Ski-Schwungvariationen	106
	Bewegungshilfen	107
8.15	Basisschwung	107
8.16	Tricks, Hindernisse und Sprünge	110
	Springen	111
	Hindernisse und Buckel	112
	Drehen, Kreiseln und Rückwärtsfahren	113
9	Abschließende Bemerkungen	115
	Literatur	117
	Die Autoren	119