

Inhalt

Geleitworte	9	6	Balancieren auf labilen Stützflächen.....	46
1 Konzept der Schneeschule	11	7	Sprungvariationen ohne Geräte und Materialien	48
1.1 Ziele der Schneeschule.....	11	8	Springen, Fliegen und Schwingen mit dem Seil	50
1.2 Schneeausbildung in den Bildungsplänen	15	9	Um die Längsachse	52
1.3 Inhalte der Schneeschule	18	10	Um die Querachse	54
1.3.1 Koordinative Basics der Schneeschule.....	20	11	Springen und Fliegen mit dem Kasten.....	56
1.3.2 Technische Basics der Schneeschule.....	24	12	Springen und Fliegen mit und an Turnergeräten	58
1.3.3 Kognitive Basics der Schneeschule.....	27	13	Bewegungen auf dem Trampolin.....	60
1.4 Methoden der Schneeschule.....	30	14	Pedalo fahren	62
1.5 Zusammenfassung	32	15	Ein Brett mit Rollen.....	64
2 Gleichgewichts-Basics im Schneesport	34	16	Pezziballstand.....	66
2.1 Einleitung.....	34	2.3.2	Kompetenzorientierte Gleichgewichts-Basics	68
2.2 Ordnungskriterien	34	17	Gleichgewichtsübungen auf 8 Rollen	68
2.3 Aufgabensammlung	36	18	Springen und Fliegen mit körperverbundenen Sportgeräten im Winter	70
2.3.1 Ressourcenorientierte Gleichgewichts-Basics	36	19	Fahren auf einem Ski.....	72
1 Auf zwei Beinen.....	36	20	Befahren einer Wellenbahn ...	74
2 Auf einem Bein.....	38	21	Skateboard fahren.....	76
3 Balanceakt auf dem Indo Board	40	22	Waveboard fahren.....	78
4 Balancieren auf schmalen Stützflächen.....	42	23	Gleichgewichtsübungen auf dem Snowboard	80
5 Balancieren auf schrägen Stützflächen.....	44	24	Gleichgewichtsschulung durch Fahrradfahren.....	82

25	Langlaufen im Gleichgewicht	84	21	Langlaufen unter rhythmischem Aspekt.....	130
26	Springen und Fliegen mit körperverbundenen Sportgeräten im Sommer.....	86	22	Befahren einer Buckelpiste ...	132
27	Slacklining	88	23	Durch den Funpark.....	134
28	Balanceschulung über weitere körperverbundene Trendsportarten	90	24	Übungen mit wechselnden Umgebungs- und Situationsbedingungen.....	136
3	Koordinative Basics im Schneesport	93	4	Technische Basics im Schneesport	141
3.1	Einleitung	93	4.1	Einleitung	141
3.2	Ordnungskriterien	93	4.2	Ordnungskriterien	141
3.3	Aufgabensammlung	94	4.3	Aufgabensammlung	142
3.3.1	Präzisionsdruck	94	4.3.1	Kurven wechseln	142
1	Rhythmusschulung mit dem Seil	94	1	Ein Ski – Ein Kurzski.....	142
2	Synchron- und Formations- fahren.....	96	2	Vertikalbewegung zum Kurven wechseln	144
3	Lehrspurfahren.....	98	3	Beinorientiertes Kanten	146
4	Belastungstest.....	100	4	Verbesserter Kurvenwechsel auf dem Ski	148
5	Fahren auf dem Außenski.....	101	5	Verbesserter Kurvenwechsel auf dem Snowboard	150
3.3.2	Zeitdruck.....	102	4.3.2	Kurven steuern.....	152
6	Stangen fahren.....	102	6	Den Berg hinauf mit Skiern....	152
7	Beintapping	104	7	Vertikalbewegung zum Kurven steuern	154
8	Spiele in der Ebene.....	105	8	Ganzkörperorientiertes Kanten	156
9	Spiele am Hang.....	106	9	Kanten erspüren auf Skiern...	158
3.3.3	Sukzessivdruck.....	108	10	Kantgefühl beim Snowboarden	160
10	Taktstöcke	108	4.3.3	Körperposition regulieren	162
11	Spurbildvorgabe	110	11	Fahren mit offenen Schuhen (Ski) bzw. mit gelockerter Bindung (Snowboard).....	162
12	Links-Rechts-Variation.....	112	12	David und Goliath.....	164
13	Mit Rhythmus den Berg hinab	114	13	Vespa und Harley	166
3.3.4	Simultandruck	116	14	Kurvenfahren mit Zusatzaufgaben	168
14	Gimme-Five	116	15	Verschiedene Armhaltungen.	170
15	Vieles miteinander.....	118	4.3.4	Drehungen koordinieren	172
16	Der Rhythmus liegt im Takt...	120			
17	Piff – Paff – Hugo.....	122			
18	Hampelmann-Kurve	124			
3.3.5	Variabilitätsdruck.....	126			
19	Kurvenkönig.....	126			
20	Forward-to-Switch-Fahren.....	128			

16	Drehen mit allem, was man hat.....	172	5.3.3	8	Kanonrohr befahren.....	206
17	Spin it.....	174			Umgebung im Blick behalten.....	207
18	Vorausdrehen beim Skifahren.....	176		9	Blicke regulieren.....	207
19	Vorausdrehen beim Snowboarden.....	178		10	Schussfahren mit Zusatzaufgaben.....	208
20	Kurzschwünge mit verschiedenen Aufgaben- stellungen.....	180	5.3.4	11	Skilehrerschatten.....	210
4.3.5	Gleiten dosieren.....	182		12	Lumpensammler.....	212
21	Kanten schonen.....	182			Breite Aufmerksamkeit erzeugen.....	214
22	Unterschiede beim Schussfahren.....	184		13	Stangenwald.....	214
23	Gleiten auf dem Snowboard.....	186	5.3.5	14	Synchronfahren ohne akustisches Signal.....	216
24	Gleiten mit Langlaufskiern.....	188		15	Rhythmuschulen mit Zusatzaufgaben.....	218
25	Gleiten auf dem Wasser.....	190		16	Skala-Fahrten.....	220
5	Kognitive Basics im Schneesport.....	193			Grenzen überwinden.....	222
5.1	Einleitung.....	193		17	Überwinde dich.....	222
5.2	Ordnungskriterien.....	193		18	Geschwindigkeitsrausch.....	224
5.3	Aufgabensammlung.....	194		19	Fahren bis die Schenkel brennen.....	226
5.3.1	Sich verfügbar machen.....	194		20	Grenzerfahrung Buckelpiste..	228
1	Händchenhalten.....	194	6		Pilotprojekt „pistenkids“.....	231
2	Zu allem bereit.....	195	6.1		Erste exemplarisch-praktische Umsetzung des Schneeschul- Konzepts.....	231
3	Parcoursbewältigung.....	196	6.2		Exemplarisch-praktische Umsetzung im Schnee.....	231
4	Befahren eines Geländeparcours.....	198	6.3		Exemplarisch-praktische Umsetzung im Sommer.....	232
5.3.2	Belastungen standhalten.....	200	6.4		Fazit des Pilotprojektes „pistenkids“.....	233
5	Blinde Kuh.....	200			Literatur.....	235
6	Bauchlandung – Stürzen ohne Grenzen.....	202				
7	Befahren von steilem Gelände.....	204				