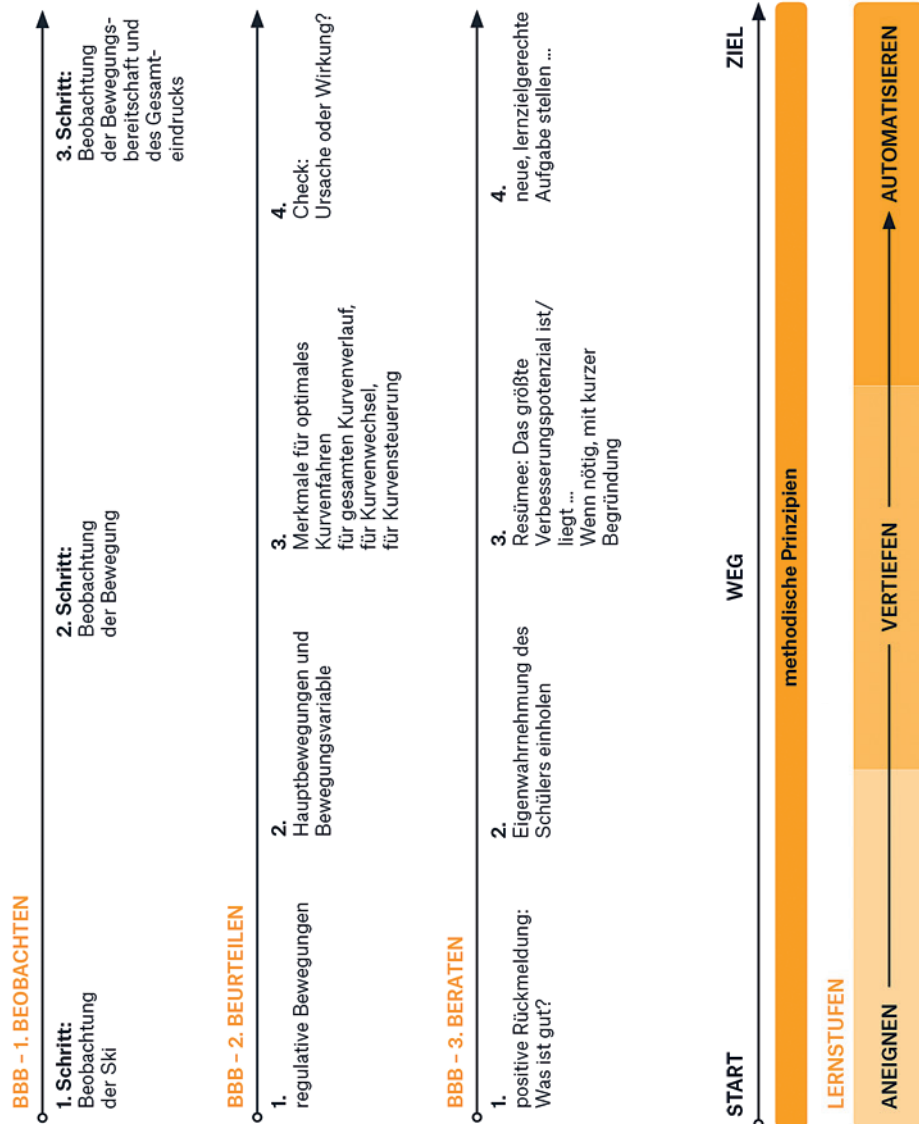


Methodik



Skifahren und Unterrichten

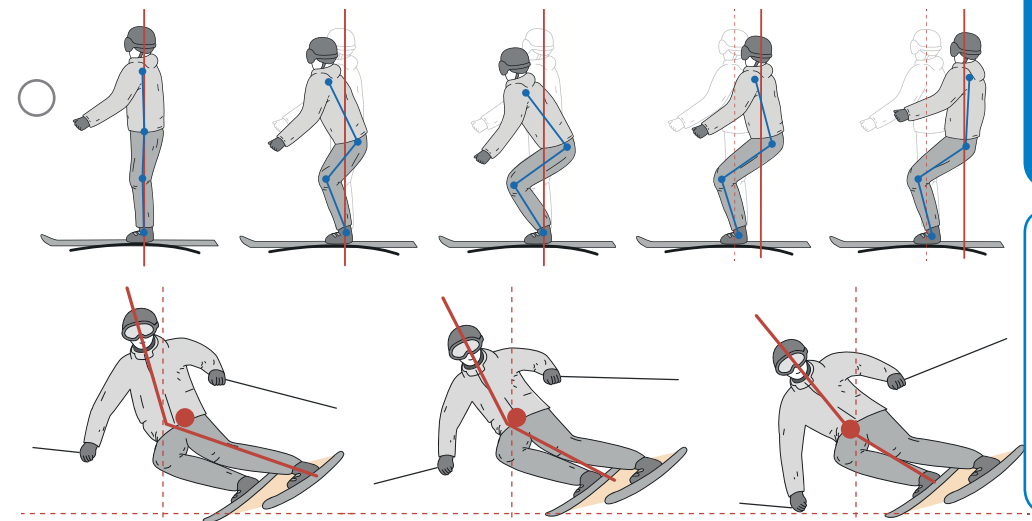


Skifahren steht für Bewegung, Sport, Freizeit, Erholung, Familie, Lifestyle und Naturerlebnis. Dem interessierten Skifahrer und Skilehrer gibt dieses Lehrbuch umfassend und detailliert, mit vielen Profitipps, alle notwendigen Informationen für erfolgreiches Unterrichten und optimales Kurvenfahren.

Ein großer Teil des Buches bietet viele spannende Aufgaben, vom Beginner bis zum Experten, für einen erlebnisreichen Unterricht und unvergessliche Momente im Schnee. Das umfassende Werk steht für die Skilehrer-Praxis und die komplette Ausbildung für Methodik und Motorik mit entsprechendem theoretischem Wissen.

Inhalt und Kapitel:

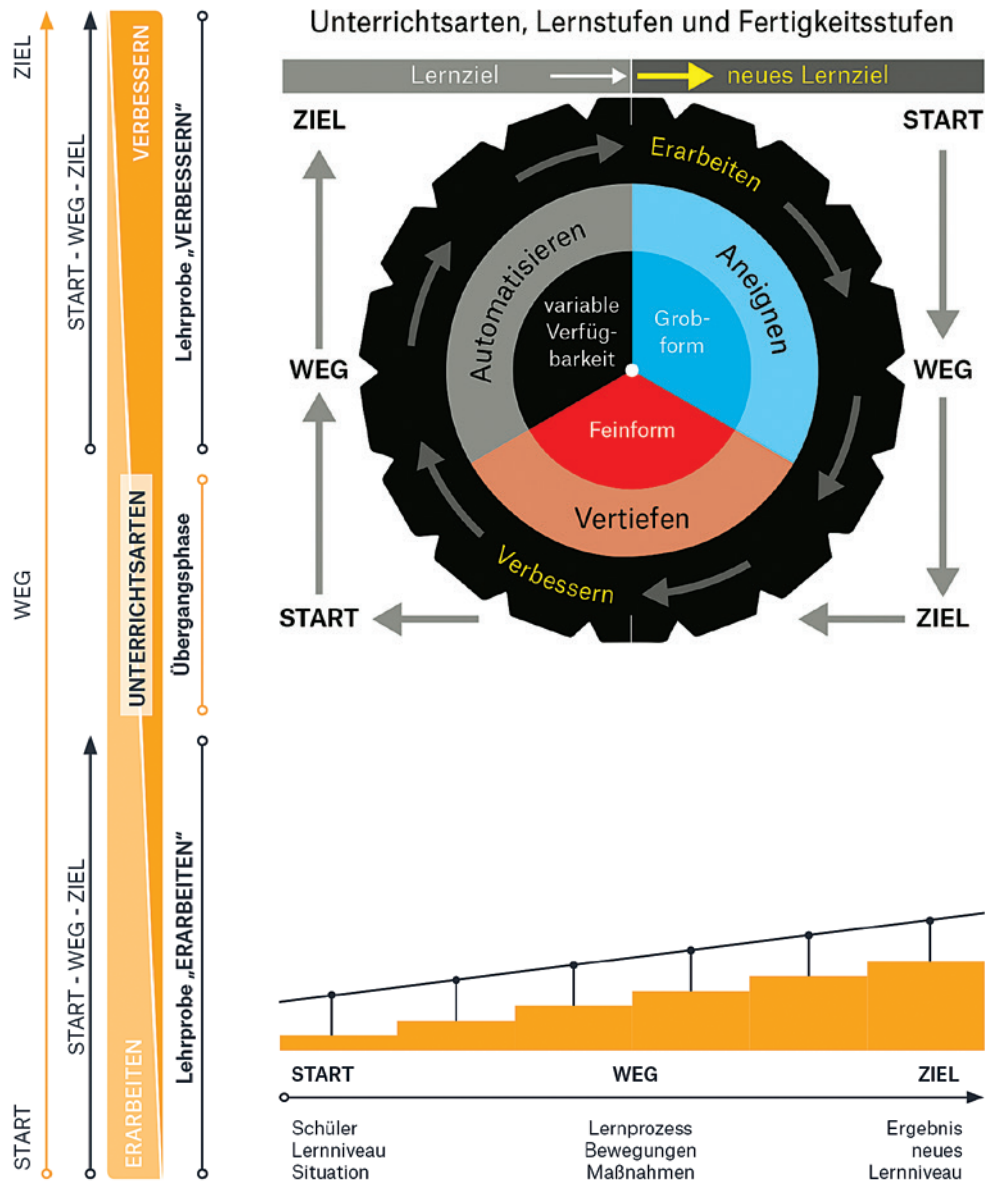
- 1 Grundlagen des Lehrens und Lernens
- 2 Skifahren unterrichten, Didaktik/Methodik
- 3 DSLV-Fahrphilosophie, Technik und Motorik
- 4 DSLV-Schneesportphilosophie, Lernebenen Grün, Blau, Rot und Schwarz
- 5 Altersgemäßer Kinderskiunterricht
- 6 Ausrüstung im Skisport
- 7 Skitourengehen auf gesicherten Pisten
- 8 Erste Hilfe im Schneesport



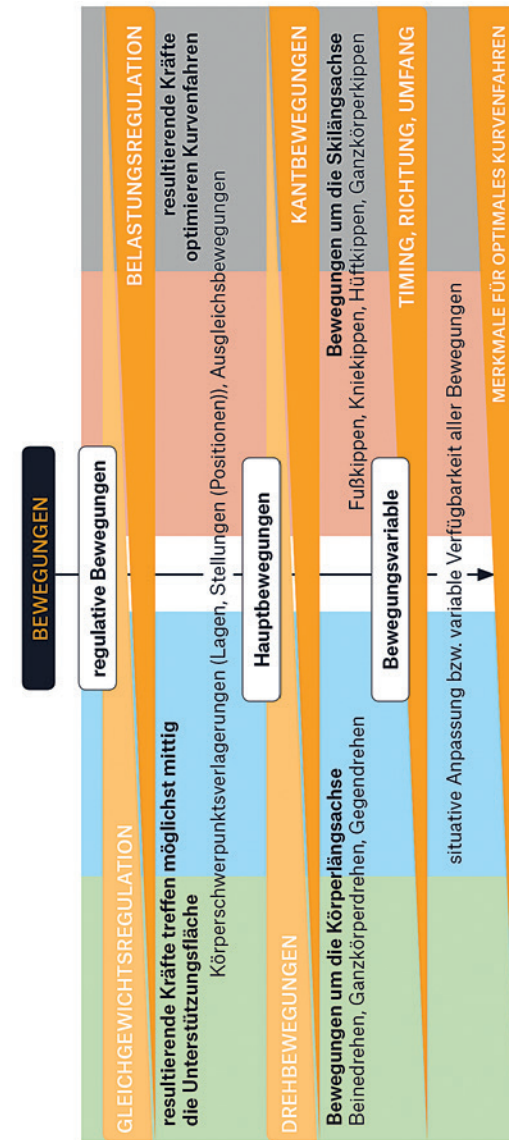
Motorik

Methodik

Methodik/Motorik

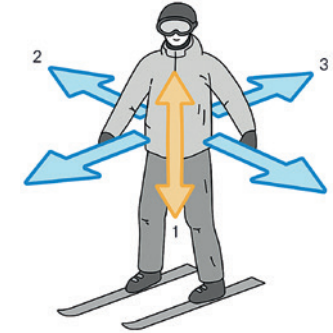


Motorik



Regulative Bewegungen

Gleichgewichtsregulation und Belastungs- und Druckregulation



- KSP-Verlagerungen entstehen durch Bewegungen entlang der
- 1 Longitudinalachse (Längsachse oder Vertikalachse)
 - 2 Transversalachse (Horizontalachse oder Querachse)
 - 3 Sagittalachse (Tiefenachse)

Hauptbewegungen

Hauptbewegungen ermöglichen Richtungsänderungen über die Falllinie.



Kantbewegungen sind Bewegungen um die Skilängsachse.

Drehbewegungen sind Bewegungen um die Körperlängsachse bzw. um die Beinlängsachse.

