

AUF SCHNEE UND EIS

Wintersportfächer Sport und Behinderung



Gezielte Vorbereitung und geeignete Schneesportgeräte ermöglichen Menschen mit einer Behinderung vielfältige Wintersporterlebnisse auf Schnee und auf Eis.



DER AUTOR STEFAN HÄUSERMANN

Sportlehrer, Lehrbeauftragter für Adapted Physical Activity am Institut für Sport- und Sportwissenschaften der Universität Basel, Ausbilder im Behindertensport



36 Karten, Format 8,5×18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden durch Plastikbuchschaube, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2015

AUF SCHNEE UND EIS
ISBN 978-3-03700-326-8
Art.-Nr. 20.326

Preis CHF 34.00

Auch in Französisch und Italienisch erhältlich:

SUR NEIGE ET SUR GLACE
ISBN 978-3-03700-327-5
Art.-Nr. 20.327

SULLA NEVE E SUL GHIACCIO
ISBN 978-3-03700-328-2
Art.-Nr. 20.328

GUT ZU WISSEN

Angepasste Schneesportgeräte und Sicherheitsmassnahmen sind Voraussetzung für positive Erlebnisse auf Schnee und auf Eis.

IM SCHNEE - AUFWÄRMEN

Zum Aufwärmen gehört das Angewöhnen an den Schnee und an das Material.

AUF DER PISTE - SKIFAHREN

Durch die Kernelemente wie «beugen – strecken», «kippen – knicken» und «drehen» werden die verschiedenen Schwungformen aufgebaut.

AUF DER PISTE - SNOWBOARDEN

Gleichgewichtsspiele erleichtern das Erlernen der Schwungformen auf dem Brett.

AUF DER LOIPE - LANGLAUFEN

Viele verschiedene Laufformen zu zweit und in der Gruppe geben Sicherheit auf den Langlaufski.

NEBEN DER PISTE - SPIELEN

Spielformen sorgen für Spass und Gruppenerlebnisse im Schnee.

NEBEN DER PISTE - TOUREN

Einfache Skiwanderungen und erste Materialerfahrungen können im umliegenden Gelände erprobt werden.

AUF DEM EIS - CURLEN

Den Beeinträchtigungen angepasste Übungs- und Spielformen ermöglichen das Curling im Sitzen und im Stehen.

AUF DEM EIS - EISLAUFEN

Einfache Übungen und Spiele auf dem Eis verleihen Spass und Sicherheit auf den Schlittschuhen.

shop.ingold-biwa.ch