

# 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 Plastikbuchschrabe, Deckel und Rückseite aus Kunststoff, 1. Auflage 2015

**AUF SCHNEE UND EIS**  
ISBN 978-3-03700-326-8  
Art.-Nr. 20.326  
**Preis CHF 32.00**

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](http://shop.ingold-biwa.ch)