

Stefan Bergmann/ Christian Butz

Adventure Sports

Big Foot

Der neue Skispaß



Meyer & Meyer Verlag

1	Bevor es losgeht	9
2	Mentales Aufwärmen	
	BIG FOOT: Letzter Schrei? - Letzte Chance?.....	11
3	Ein Fuß stellt sich vor	15
	Anatomie.....	15
	Handling.....	19
	Fahreigenschaften und Verwendungsbereiche.....	24
4	BIG FOOT - Ein Spaß (nicht nur) für Kinder	27
	Wintersport mit dem Nachwuchs:	
	Wie mache ich aus meinen Kindern Pistenflöhe?.....	27
5	Am Anfang steht der Fuß - Der etwas andere Anfängerkurs	35
	Ein spaßiges „Rezept“.....	35
	Erster Tag - Erster Schritt:.....	37
	- J'm Walking in the Snow“:	
	Erste Steh- und Fortbewegungsversuche in der Ebene.....	38
	- Abfahren in leicht abfallendem Gelände und Aufsteigen zum Ausgangspunkt.....	38
	- Das erste Mal:... diesmal Liften.....	39
	- Bremsen.....	40
	- Gleiten und Varianten.....	43
	Erster Tag - Zweiter Schritt.....	43
	- Aufwärmen und Einfahren.....	44
	- Richtungswechsel.....	44
	- Anwendung der Richtungswechsel.....	48
	Zweiter Tag - Dritter Schritt.....	50
	- Spielschwünge.....	50
	- Schußfahren.....	51
	- Körperpositionen und Kanteneinsatz.....	53

Zweiter Tag - Vierter Schritt.....	55
- Überspringen und Schlucken von kleinen Buckeln.....	56
- Die Schwarze Piste.....	56
- Funphase.....	57
Dritter Tag - Fünfter Schritt.....	57
- Vom BIG FOOT zum Ski.....	58
6 Die mit dem „Fuß" spielen!.....	63
Eine Sammlung von alten und neuen Spielen auf Großem Fuß.....	63
Schneespiele ohne Hilfsmittel in der Ebene.....	64
Staffelspiele in der Ebene.....	64
Fang- und Treffspiele.....	65
Tanzen auf BIG FOOT.....	65
Spielerische Gymnastik und Dehnungsübungen mit BIG FOOT.....	67
Schneespiele ohne Hilfsmittel am Hang.....	69
Staffelspiele am Hang.....	69
Spielend leichte Aufgaben.....	71
Schwungspiele.....	72
Spielschwünge.....	72
Tanzen mit BIG FOOT.....	75
Jede Menge Große Füße: Gestalten von Formationen.....	76
Schneespiele mit Hilfsmitteln in der Ebene.....	78
Schneespiele mit Hilfsmitteln am Hang.....	78
Lumpensammeln.....	79
Sprungspiele.....	79
Spielschwünge, Tanz und Blindfahren.....	81
Slalom und Hindernisparcours.....	84
BIG FOOT-Rallye.....	84

7	„Es müssen nicht immer zwei Meter sein!“ - Angebote für BIG FOOT-Könner	87
	Steilhang.....	89
	Buckelpiste.....	91
	Halfpipes und andere Snowboardreviere.....	93
8	BIG FOOT und „klassische“ Schwungtechnik - Unvereinbar?	97
	Rotationstechnik.....	98
	Beispieltechnik.....	99
	Diagonaltechnik.....	102
9	Mit BIG FOOT durch den Stangenwald	105
	Ausrüstung.....	107
	Parcoursaufbau.....	109
	Geschicklichkeitsslalom.....	110
	Geländeslalom.....	111
	Taktik und Technik.....	112
10	„Über den Wolken...“	
	- Eine Flugschule für Jumper ab Schuhgröße 63	115
	Strecksprünge.....	117
	Springen mit Richtungswechsel.....	118
	Grätsche.....	118
	„Duffy“ oder Schrittsprung.....	118
	Hocke.....	118
	Geländesprünge in die Tiefe.....	120
11	Der BIG FOOT-Schwung	121
12	Eingeschlafene Füße?-Nein Danke! Inner Skiing mit BIG FOOT ...	127
	Wahrnehmung.....	129
	Körperspannung.....	130

	Atmung und Rhythmus.....	132
	Anwendung.....	133
13	„GettheRhythm“ auf „Großen Füßen“	135
	„Move Your Body!“ - Rhythmisches Einstimmen und Aufwärmen	136
	Mit dem Rhythmus den Berg hinab.....	137
14	„Fuß-Spuren im Sand?“ - Ein Ausblick	141
15	Literatur	142

