

Sachwortverzeichnis

A

Abenteuer 94
 Abenteuercurricula 103
 Abfahren auf Rollski 357
 Abfahren, aktiv und passiv 240ff.
 Abfahrtschocke 241
 Abziehen 65
 Adenosintriphosphat 397
 Aktivierungsfähigkeit 337
 Altschnee 57
 Aminosäuren 424f.
 Aminosäureaufnahme 425
 Anforderungsprofile 281
 Anschlussstraining 362
 Asymmetrisch Technik 167, 217
 Athletiktraining 328ff.
 Aufbautraining 362
 Aufbügeln 65
 Ausbürsten 65
 Ausführungselemente 375

B

Basiselemente 375
 Basistechniken 142, 147
 Beanspruchung 285f.
 Beincurlgerät 341
 Beinpresse 342
 Belagalterung 65
 Belastbarkeit 285
 Belastungsdauer 277, 286
 Belastungsdichte 286
 Belastungshäufigkeit 287
 Belastungsintensität 286
 Belastungsumfang 286
 Beweglichkeit 77ff.
 Bewegungsausführung 287
 Bewegungsraum 82

Birkebeiner-Rennen 20
 Bogenlaufen 148, 176ff.
 Bogentreten 167ff.
 Brandsohlenhärten 46
 Bremsen auf Rollski 357
 Bremsfunktion 249
 Bremspflug 148, 251ff.
 Briefingtechniken 113ff.
 Bundesstützpunkt 96

C

Chrom 423
 Coffein 429f.

D

Dauermethode, kontinuierlich 289
 Debriefing 105, 113 ff.
 Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus 336
 Deuserband 338
 Deutscher Skiverband 364
 Deutscher Sportbund 364
 Diagonalschritt ... 144, 147, 149, 160, 354
 Diagonalskatingschritt 213ff, 355
 Differenzielles Lernen 122ff.
 Doppelstockschub 148, 167f, 355
 Doublesinterbeläge 63

E

Einstock-Katapult-Technik 17f
 Eisen 418ff.
 Eisenspeicher 417
 Elementarschule 122, 132
 Energiespeicher 397f.
 Entwicklungstrends 279f.
 Erfahrungsfelder 81
 Erfahrungslernen 90, 105

Erholungsherzfrequenz319
 Ermüdung312
 Ernährung394ff.
 Erythrozyten420
 Expeditionen24

F

Fähigkeiten, konditionell293
 Fahrtspielmethode291
 Feedback119f.
 Fehltraining312
 Fellski, europäisch15
 Feldstufentest323
 Felszeichnungen14
 Fette400f.
 Fettsäuren, freie (FFS)398
 Fettsäuren397
 Fettsäuren, mittelkettige432
 Finnstep227ff.
 FIS-Punkteentwicklung309
 Fitness35
 Fluorwachse68
 Flüssigkeitsaufnahme404ff.
 Fördersystem363
 Führarmtechnik217, 356
 Fundamentalbewegungen132ff.
 Fungames110

G

Gesinterte Polyäthylenbeläge63
 Gestaltungskompetenz85
 Gleichgewicht, dynamisch130, 243
 Gleiteigenschaften53, 60
 Gleiter, europäisch16
 Gleitfunktion249
 Gleitpflug148, 251ff.
 Gleitwachs62, 67
 Glukoseaufnahme406
 Glykämischer Index410
 Granulate63

Grätenschritt147, 149, 160
 Gripwachse53
 Grundausbildung, allgemeine360
 Grundlagenausdauertraining294f.
 Grundlagentraining361
 Gruppenprozesse117

H

Haftigenschaften53
 Halbschlittschuhschritt ..167, 189, 227
 Halbtreppenschritt147
 Hämatokrit419
 Hämoglobin417
 Heißwachse69
 Herzfrequenz315ff.
 Herzfrequenzkontrolle321f.
 Hochleistungsalter360
 Hochleistungstraining362
 Höhenlage231f.
 Hypoglykämie398, 408
 Hypervolämie419

I

Impulserhaltung150, 162
 Impulsgebung132
 Informationsaufnahme125
 Informationsausgabe127
 Informationsübertragung126
 Informationsverarbeitung126f.
 Inlineskating346ff.
 Intervallmethode291f.

J

Jod423
 Johari-Window120

K

Kaderpyramide367
 Kadersystem366

Anhang

- Kalium412, 417
 Kaltwache53, 67
 Kalzium414
 Klassikschuh46
 Klassische Skibindung47
 Klassische Techniken146ff.
 Kohlenhydrataufnahme406ff.
 Kohlenhydrate399ff.
 Kombischuh47
 Kommunikation109
 Kommunikationsquadrat118
 Kooperation109f.
 Kraftausdauer351
 Kraftausdauertraining301f.
 Krafttraining344, 330ff.
 Krafttraining, semispezifisch343
 Krafttraining, stationäres336
 Kreatin430
 Kreatinphosphat397, 430
 Kreatinsupplementation430
 Kreuzkoordination161f, 162
 KSP-Modell103f.
 Kulturarbeit95f.
 Kunstschnee57
 Kupfer422
 Kurzschwünge266f.
- L**
- Laborstufentest323f.
 Laktat315ff, 323f.
 Laktatkontrolle326
 Laktatmobilisation284
 Landesfachverband363
 Landessportbund363
 Landesstützpunkt365
 Laufökonomie331
 L-Carnitin427f.
 Lebenskunst92f.
 Leberglykogen397
 Leistungsaufbau, langfristig 280f., 358f.
- Leistungspotenzial285
 Leistungsprogression359
 Leistungsstruktur271ff.
 Leistungsvoraussetzungen370
 Lernstrategie128
 Liegestütz340
 Lilienfelder Fahrtechnik25
- M**
- Magnesium413
 Maximale Herzfrequenz316f.
 Medienwirksamkeit33
 Messgrößen, biologisch282f.
 Methodik des Skilaufens122ff.
 Mineralien410ff.
 Modellberechnungen275
 Mountain Attack37
 Multisinterbeläge63
 Muskelaufbau427
 Muskelfaserverteilung283
 Muskelfunktionstests73
 Muskelglykogen397
 Muskelkater313
- N**
- Nährstoffdichte410
 Nahrungsmittel, proteinreiche402
 Natrium411ff.
 Natriumverlust412
 Naturraum82
 Neuschnee56
 Nordic Blading346ff.
 Nowaxski41, 60
- O**
- Objektseite80ff.
 Olympiastützpunkt266
 Olympische Spiele14ff, 259

P

Papiertest 43, 60
 Paraffine 68
 Paraffinwachse 67f.
 Paralleles Grundschiwingen .. 255, 262
 Partizipation 85
 Passiv-dynamische Beweglichkeit ... 72
 Periodisierung des Krafttrainings .. 344
 Periodisierung 377ff.
 Pflug, halbseitig 148, 189, 248f.
 Pflugbogen 148, 255ff.
 Projektmethode 98f.
 Proteine 401ff.
 Proteinstoffwechsel 425
 Prozesse, gruppendynamisch 102f.

R

Rahmentrainingskennziffern 285
 Reflexion 145
 Regeneration 409, 427
 Regenerations- und
 Kompensationstraining 310
 REKOM 310
 Reparaturpulver 66f.
 Reparaturstick 66f.
 Richtungsänderungen auf Rollski .. 356
 Rollenzuschreibungen 107
 Rollskirennen 352
 Ruheherzfrequenz 316
 Rumpfmuskulatur 331ff.

S

Sauerstoffversorgung 203
 Schlittschuhschritt .. 19, 144, 189, 194
 Schmelzumwandlung 56f.
 Schneereifen 12
 Schneeschuhwandern 38
 Schnelligkeit 351
 Schnellkraftausdauer 352

Schrittsprünge 344
 Schussfahrt 148
 Schwingen, alpin 240ff., 255ff.
 Schwungeinleitung 255ff.
 Schwungsteuerung 255ff.
 Selen 422
 Serumeisen 417
 Serumferritin 417
 Sibirischer Ski 15
 Siitonen-Schritt 32, 227ff.
 Silberionen 51
 Sinterbeläge 63
 Skating, -technik 44, 187ff., 355f.
 Skatingschuh 47
 Skatingskibindung 48
 Skiformen, historisch 11, 14
 Skiregimenter 22
 Skirollertraining 346ff.
 Sommertraining 327ff.
 Spannungserlebnisse 87ff.
 Spannungsfähigkeit 337
 Spiele 107ff.
 Spielgeschichten 98f.
 Sporternährung 426
 Sportverein 363
 Sprungschritte 344
 Spurenelemente 411ff., 421
 Spurwechsel 182ff.
 Stiff 45
 Stoppschwung 148, 189, 250
 Streckenlängen 30
 Struktur des Leistungsaufbaus 359
 Subjektseite 124ff.
 Supplementation 410
 Symmetrische Technik .. 167, 184, 189,
 201ff., 207ff.

T

Talentfördersystem 367
 Talentstützpunkt 365

Anhang

Telemarken	24f.	Wachsen, spitzer	54
Tempowechselmethode	289f.	Wachsmanuals	54
Tourismus	26	Wachsski	42f.
Trainer	110, 111	Wasalauf	20
Trainingsbelastung	285ff.	Wasserverlust	404f.
Trainingsbereiche	381	Weltstandsanalysen	358
Trainingsherzfrequenz	317	Wertigkeit, biologische	403
Trainingsmethoden	288ff.	Wettkampfmethode	292
Trainingsmittel	380	Wettkampfordnung	271
Trainingsproportionierung	381f.	Wettkampfperiode	388ff.
Trainingsstruktur ..271ff., 282f., 373ff.		Wettkampfspezifisches	
Trainingsstruktur	373ff.	Ausdauertraining	308f.
Trainingszyklus	377	Wettkampfsport	26
Trendberechnungen	275	Wiederholungsmethode	292
Treppenschritt	147	Winterwelt	82
Tretschneesohle	11	Wochenplanung	382ff.
Triplesinterbeläge	63		
Trittlänge	13	Z	
		Zielgruppe	86
U		Zink	417, 420f.
Übergangsperiode	393	Zügelski	16
Übertraining	312		
Umtreten	148		
Umwandlung, Schnee	55f.		
Umweltbildung	93f.		
Ungleich lange Ski	16		
V			
Vereinsgründungen	25		
Verhaltensregeln	104		
Verkörpern	110		
Vertrauen	107		
Volksskiläufe	35		
Vollhölzer	13		
Vorbereitungsperiode	383ff.		
Vortriebsimpuls	150		
W			
Wachsen	27		

Bildnachweis

Berthel, Andreas:

329, 332-335, 338, 341 u, 342, 343

Starck, Christian:

82, 91, 94

Fischer:

32, 36, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 50, 52, 53, 62, 87, 88, 93, 101, 102, 108, 113, 129, 133, 134, 139, 143, 149, 151, 153, 155, 174, 179, 187, 191, 194, 196, 201, 207, 215, 218, 221, 240, 254, 297, 309, 361 o, 362, 393

Hottenrott, Kuno:

27, 30, 33, 39, 48, 49, 57, 71, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 86, 97 o., 124, 127, 130, 136, 138, 140, 146?, 161, 162, 167, 169, 170, 172, 176, 182, 199, 200, 203, 206, 211, 212, 213, 223, 224, 228, 231-234, 236, 241, 242, 246, 248, 249, 250, 252, 260, 265, 302, 304, 307, 344, 349, 350 oben, 351, 353, 354, 356, 357, 361 u., 364, 394, 405 o.

Hottenrott-Freitag, Laura:

213, 257

Kuch, Matthias:

261

Mountain Attack (© NMC):

37, 300

Neumann, Georg:

402, 419, 421

Freitag, Namara:

41

Polar-Deutschland:

298, 300, 310, 315, 321, 386

Adidas-Salomon:

347, 348, 350 u., 405 u.

Kiesling, Steffen/Herbst, Axel:

150, 163, 168, 183, 195, 202, 208, 214, 219, 235, 262, 267

Urban, Veit:

85, 92, 95, 97 u., 131

Fisser, Wiebke:

339, 340, 341 o.