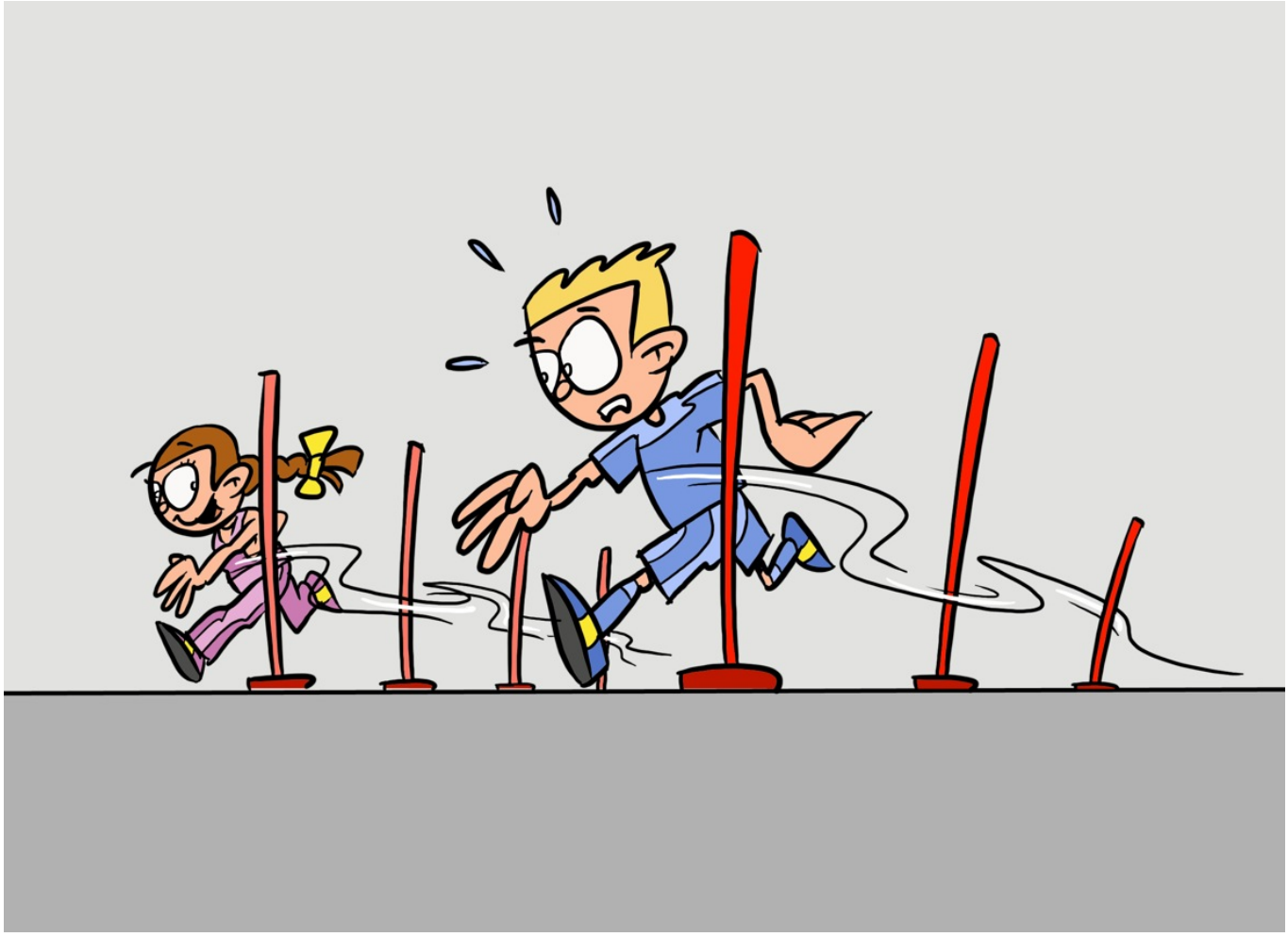
Off-Snow-Training für Kinder: Kleine Trainingslehre für kleine Schneesportler

Von Geburt an und über das ganze Leben ist Bewegung einer der wichtigsten positiven Beeinflussungsfaktoren von Gesundheit, Wohlbefinden und Fitness. Deshalb ist es von grosser Bedeutung, dass Bewegung für Kinder von Klein an in all seinen Facetten ermöglicht und gefördert wird.



Im Hinblick auf das wettkampforientierte Sporttreiben im Schneesport ist eine frühe, umfangreiche und vielseitige Bewegungsförderung eine unverzichtbare Grundlage für erfolgreiche Trainierbarkeit, optimale Leistungsfähigkeit und Verletzungsprävention im Hochleistungsalter.

Wichtige Prinzipien für motiviertes und effektives Sporttreiben und Bewegen im frühen Kindesalter sind:

- **Ein bewegter Alltag als Trainingsfundament:** Freies Bewegen und Sporttreiben ermöglichen, auf dem Schulweg, draussen in der freien Natur oder auf dem Sportplatz trainieren, bewegtes und sportlich aktives Familienleben.
- **Vielseitiges Trainieren:** Schneesportarten sind technisch anspruchsvoll und erfordern vielseitig ausgebildete konditionelle und koordinative Fähigkeiten. Im frühen Kindesalter sollen deshalb vielseitige Bewegungserfahrungen innerhalb der Sportart sowie eine

polysportive Ausbildung den roten Faden im Trainingsalltag bilden.

- **Umfangorientiertes Trainieren:** Kinder verfügen natürlicherweise über eine sehr hohe Belastungstoleranz und rasche Erholungsfähigkeit. Wenn junge Schneesportler die Trainingsintensität selber bestimmen können, dann sind im Training und im bewegten Alltag von Klein an hohe Bewegungsumfänge möglich und sinnvoll.
- **Erlebnisreiches Trainieren:** Ein wichtiges Ziel im Kindersport ist Sportbegeisterung. Trainings für Schneesportler im frühen Kindesalter sollen viele spielerische, spannende und überraschende Komponenten aber auch unvergessliche Natur- und Gruppenerlebnisse beinhalten. Der Kreativität der Übungsleiter sind keine Grenzen gesetzt.
- **Herausforderndes Sporttreiben:** Trainings im Kindersport beinhalten immer wieder neue Herausforderungen. Sich mit Kolleginnen und Kollegen in kleinen Wettkämpfen messen und das ständige Erleben von neuen Bewegungsund Körpererfahrungen sind wichtige Bestandteile im Kindersport.

Wichtige Trainingsprinzipien im Kindersport

- Regelmässig trainieren & bewegen: 1000 Stunden im Jahr, lebenslänglich.
- Vielseitiges und abwechslungsreiches Training.
- Variation der Inhalte.
- Variation der Methoden.
- Variation der Intensitäten.
- Umfangorientiertes Training.
- Wettkämpfe und Tests.

Quelle: Michael Vogt, Leiter Forschung, Swiss-Ski

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO