

Monatsthema 10/2018: Swiss-Ski Skills für Kinder

Die Lehrmittel von Swiss-Ski und Swiss Snowsports liefern praxisgerechte Unterlagen zur Schneesport-Ausbildung von Kindern: Mit dem Test- und Lehrstufenbüchlein «Swiss-Ski Skills für Kinder» können Trainer, Kinder und Eltern die Trainingsfortschritte festhalten. Dieses fasst die Formen des gesamten Lehrplans On- und Off-Snow zusammen und dient gleichzeitig auch als Trainingsdokumentation. Dieses Monatsthema liefert eine Anleitung zum Einsatz der Lehrmittel-Trilogie zu den Swiss-Ski Skills.

Kein Monatsthema verpassen? Melden Sie sich für [unseren Newsletter](#) an!



Der erste Schlüsselbereich «Foundation» in der [Sport- und Athletenentwicklung FTEM](#) von Swiss-Ski ist entscheidend, denn hier wird die Basis für ein lebenslanges Sporttreiben gelegt.

In den ersten Phasen vom Kennenlernen des Elements Schnee bis hin zu der Teilnahme an ersten Wettkämpfen soll das Booklet «Swiss-Ski Skills») die Kinder motivieren und spielerisch einen Leitfaden vorgeben. Dabei begleiten die Figuren [Lea und Luc](#) die Kinder mit vielen Aufgaben, coolen Parcours, kniffligen Rätseln sowie einem lustigen Wimmelbild beim Einstieg in ihre sportliche Laufbahn.

Off- und On-Snow-Training

Wer auf dem Schnee Erfolg haben will, bereitet sich in schneefreien Zeiten vor: Das Credo des Leistungssport, hat auch für Kinder seine Berechtigung. Ausgehend von Bewegungsgrundformen zeigt das Lehrmittel «Off-Snow-Training für Kinder» anhand von Schneesport relevanten Basissportarten auf, welche Inhalte in den verschiedenen Phasen des Schlüsselbereichs «Foundation» trainiert werden können.

Ziel ist es, dass die Kinder leistungsfähiger und belastbarer, sprich resistenter gegen Verletzungen und

Überlastungen werden. Auf dem Schnee dient das Lehrmittel «Ideensammlung für den Skiunterricht – Best Practice» von Swiss Snowsports und Swiss-Ski als Lehrplan.

Dieses Monatsthema liefert eine Anleitung zum Einsatz der Lehrmittel-Trilogie. Vorgestellt werden dabei Übungen für Ski und Snowboard aus den Phasen F1 und F2 sowie Off-Snow-Übungen für die schneefreie Zeit. Die ausgewählten Inhalte richten sich vordergründig an Trainerinnen und Trainern in Ski-Clubs. Sie können aber auch Sportlehrpersonen Inputs liefern, um sich mit diesen drei Lehrmitteln vertiefter auseinander zu setzen.

Das Monatsthema als pdf

- [Swiss-Ski Skills für Kinder](#)

Berichte

- [Sport- und Athletenentwicklung FTEM](#)
- [Lehrmitteltrilogie Swiss-Ski Skills](#)

Praxis

- [On-Snow-Training für Kinder «Best Practice» Ski und Snowboard](#)
- [Off-Snow-Training für Kinder](#)
- [Swiss-Ski Skills Aufgaben und Rätsel](#)

YouTube

- [Playlists «Swiss Snowsports»](#)

Quelle: Pia Alchenberger Kempf, Verantwortliche Kindersport Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO