

Kids auf Ski und Snowboard: Vom Allgemeinen zum Spezifischen

Vielseitigkeit, lernen über Metaphern und durch Abschauen und danach in die Spezialisierung: idealtypische Methoden, um Kinder für die Sportarten zu begeistern.

Kinder wollen sich vielfältig bewegen können. Deshalb orientiert sich J+S-Kids am Modell der Bewegungsgrundformen.

Im Schneesport kommen vor allem die Grundformen «Balancieren» und «Rutschen, Gleiten» vor. Um weitere Bewegungsformen abzudecken, können bereits im Aufwärmen Spiele mit einfachen Hilfsmitteln, wie beispielsweise einem Ball, durchgeführt werden. So können sich die Kinder im «Werfen, Fangen» bzw. «Laufen, Springen» üben. Auch mit weiteren Aufwärmspielen oder -Übungen können Formen wie «Klettern, Stützen», «Rollen, Drehen» und «Kämpfen, Raufen» geübt werden.

Einige dieser Formen sind auch für den Schneesport zentral, so ist Drehen (gemeint ist eine Rotation um den eigenen Körper) beim 360° über die Schanze von grösster Bedeutung. Ebenso übernimmt das Rhythmisieren eine wichtige Orientierungsfunktion.

Grundsätzliche Überlegungen

Das bildliche Lernen über Metaphern und über das Modelllernen (vorzeigen – nachahmen) stellen zentrale Elemente im Bewegungslernen dar. Im Unterricht mit Kindern ist es von zentraler Bedeutung Aufgaben über Bilder zu präsentieren und wenn immer möglich mit einer Geschichte über mehrere Lektionen zu verbinden.

Es gilt, den Schnee als wertvollen Spielplatz zu nutzen. Dabei bieten sich viele Möglichkeiten, welche die Kinder selbst entdecken und die der Leiter entsprechend nutzen soll. So bietet der Pistenrand, ein Schneehaufen oder eine kleine Neuschneefläche neben der Piste, die Gelegenheit mit den Kindern eine Welt oder Geschichte zu schaffen, in der sie sich entsprechend mit oder ohne Gerät ausleben können.

Mit zunehmendem Alter können sich die Kinder immer besser konzentrieren und ihre Aufmerksamkeit auf relevante oder komplexere Aufgaben richten. Kleine Wettkämpfe und deren Resultate nehmen in ihrer Bedeutung zu.

Racing Basics

Die ersten drei grundlegenden Racing Basics sind wichtige qualitative Aspekte, die in sämtlichen Formen und auf sämtlichen Lernniveaus zur Geltung kommen und so den Athleten über seine gesamte Karriere begleiten. Sie werden Disziplinen übergreifend diskutiert und in drei Elemente aufgeteilt:

- **Positionieren:** Eine aktive Grundposition ist von zentraler Bedeutung für eine qualitativ hohe Bewegungsausführung. Sie erlaubt eine Ausführung der Bewegungen zu jeder Zeit in alle Richtungen. Eine gute Position ist dann erreicht, wenn der Schneesportler zentral über dem Board/Ski steht. Die Rumpfmuskulatur ist dabei gespannt und die Gelenke sind leicht gebeugt.
- **Agieren:** Beim Agieren geht es in erster Linie um einen aktiven Umgang mit den entstehenden Kräften. Durch das Agieren wird der Körperschwerpunkt in eine neue

Richtung beschleunigt (Schwünge, Sprünge) oder dem wechselnden Gelände angepasst. Hauptaugenmerk soll dabei auf die Kernbewegungen (beugen/strecken, drehen, kippen/knicken) gelegt werden.

- **Stabilisieren:** Nach dem Agieren wird der Körperschwerpunkt in der neuen Bewegungsrichtung stabilisiert. Um unnötige bzw. störende Bewegungen zu vermeiden dient der Rumpf als Stabilisator während der Bewegungsausführung. Ein zielgerichteter Einsatz der Körperspannung dient zur Übertragung von Rotationsenergie und dem Halten von bestimmten Positionen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO