

# Kids auf Ski und Snowboard: Begeisterung von Klein auf

Der Schneesport steht gemäss dem Bericht «Sport Schweiz 2008» weiterhin an oberster Stelle unter den beliebtesten Sportarten der Schweizer Bevölkerung. In diesem Monatsthema zeigen wir auf, wie bereits die Kleinsten für den Schneesport begeistert werden können.



In der Schweiz wird der Schneesport-Unterricht mit zielgerichteten Lehrmitteln, spielerischen Übungen und einer Disziplinen-übergreifenden Ausrichtung gestaltet. (Foto: Swiss-Ski)

Wer kennt das Bild der kleinen Schneesportler nicht, die in einen Snowli-Park oder auf der Piste in Begleitung von kompetenten Schneesportlehrerinnen und -lehrer spielerisch den Einstieg finden. Neben Schneesportschulen sind es Clubs und Vereine, welche die Kleinsten mit polysportiven Angeboten während Sommer und Herbst auf die Wintermonate vorbereiten und sie dort auf und neben den Pisten, in Parks und Pipes fördern.

## Kinder-Schneesportlehrer seit 2002

Swiss Snowsports – der Dachverband für die Schneesport-Ausbildung – hat sich bereits sehr früh mit der Ausbildung von Kinder-Schneesportlehrern beschäftigt und bietet seit 2002 entsprechende Lehrgänge an. Das daraus resultierende Lernlehrmittel für den Kinder-Schneesportunterricht führt die Kleinsten vom Swiss Snow Kids Village hin zur Swiss Snow League mit deren spezifischen Leistungstests.

Das Lehrmittel, das sich an die Unterrichtskonzepte des Schneesports anlehnt, dient unter anderem auch als Grundlage für Trainer, um auf Club- und Vereinsstufe ihren Unterricht mit den Kids auf dem Schnee zu gestalten.

## Disziplinen übergreifende Arbeit

Aus den [Racing Basics](#) von [Swiss-Ski](#) wurde in Zusammenarbeit mit Swiss Snowsports ein Arbeitsdokument zusammengestellt, das auf das spezifische und nachhaltige Training mit Kindern auf Schnee abzielt. Es wurde in der [Beilage Academy](#) der Fachzeitschrift von Swiss Snowsports publiziert. In Verbindung mit der [Club-Assistenzleiter-Ausbildung von Swiss Ski](#) sowie den schneesportspezifischen [J+S-Kids-Ausbildungsangeboten](#), wurden die Racing Basics zielgruppenspezifisch ausgearbeitet.

Ausgehend von der J+S-Kids- Philosophie werden die Racing Basics 1 – 3 spezifisch zu den Disziplinen dargestellt. Die daraus resultierende Lehrunterlage «Kids im Schnee» soll Parallelen zwischen den Sportarten Skifahren, Snowboard und Skilanglauf aufzeigen und zur Disziplinen übergreifenden Arbeit anregen. Ein weiteres Ziel dieser Lehrunterlage ist es, den Leitern in ihrer Tätigkeit mit Kindern einen Leitfaden für einen zielgerichteten, spielerischen und vielseitigen Unterricht mit Kindern im Schnee aufzuzeigen.

## Praktische Unterrichtshilfen

In diesem Monatsthema stellen wir einen Auszug dieser Lehrunterlage vor. Wir beschränken uns dabei auf die Sportarten Skifahren und Snowboard für das J+S-Kids-Alter (5- bis 10-Jährige). Die Leiter sollen daraus für ihre Arbeit praktische Unterrichtshilfen erhalten, die letztendlich auch der Perfektionierung der Grundlagen für den Wettkampfsport dienen. Zahlreiche praxiserprobte zusätzliche Inhalte zum [Skilanglauf mit Kids finden Sie in dieser Übersicht](#).

### [Das Monatsthema als pdf](#)

#### Berichte

- [Vom Allgemeinen zum Spezifischen](#)
- [Sicherheitsaspekte](#)

#### Hilfsmittel

- [Planungsvorlage für Ski-/ Snowboardlektionen](#)
- [Sags besser mit Bildern](#)

#### Übungen

##### Positionieren – Snowboard

- [Apfelsaft und Birnensaft](#)
- [Imaginäres Liftfahren](#)

##### Positionieren – Skifahren

- [Ballerina und Sumo-Kämpfer](#)
- [Gas- und Bremspedal](#)

### Agieren – Snowboard

- Drunter und Drüber
- Federgabel

### Agieren – Skifahren

- Riese und Zwerg
- Flaschenzug und Hubstapler

### Stabilisieren – Snowboard

- Hände weg
- Pudding oder Glacé?

### Stabilisieren – Skifahren

- «Dr Sennebueb»
- Das Spiel mit dem Gummiseil

### Lektionen Ski

- Lektion 1: Raum Schnee entdecken
- Lektion 2: Hang erleben (fahren, bremsen, aufsteigen)
- Lektion 3: Geschicklichkeitsübungen am einfachen Hang
- Lektion 4: Richtungsänderungen und Kurven
- Lektion 5: Junglebuch
- Lektion 6: Gleichgewicht erleben
- Lektion 7: Springen
- Lektion 8: Drehen – Freestyle Star Drehungen (Walzer/180°)
- Lektion 9: Rhythmus erleben
- Lektion 10: Sichere Wege

### Lektionen Snowboard

- Lektion 1: Raum Schnee entdecken
- Lektion 2: Hang entdecken
- Lektion 3: Geschicklichkeitsübungen am einfachen Hang
- Lektion 4: Kantenwechsel erleben
- Lektion 5: Junglebuch
- Lektion 6: Gleichgewicht erleben
- Lektion 7: Springen
- Lektion 8: Drehen – Freestyle Star
- Lektion 9: Rhythmus erleben
- Lektion 10: Sichere Wege

### Tests

- Testgestaltung für Ski und Snowboard auf sechs Niveaustufen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**