



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Skifahren

Autorengruppe

Andri Poo

Rahmenbedingungen

Alter

5 bis 10-jährige Kinder

Gruppengrösse

- 8

Kursumgebung

Einsteigergelände, blaue und rote Pisten

Sicherheitsaspekte

- **Tempo einschätzen:** Kinder haben Mühe ihre eigene Geschwindigkeit und diejenige der anderen einzuschätzen. → Achtung Kollisionsgefahr! Leiter muss immer für die Kinder vorausschauen!
- **Gefahren sehen:** Kinder sehen die Gefahren beim Überqueren eines Skilifts, an Kreuzungen etc. nicht. → Leiter ist Vorbild und weist sie immer wieder in einer guten Art auf die Gefahren hin.
- **In Aufgabe vergessen:** Wenn Kinder eine Aufgabe oder einen Wettkampf haben, vergessen sie sich. → Leiter muss genau wissen, wo er welche Aufgabe / Wettkampf macht, damit keine Kollisionsgefahr aufkommt!
- **Sessellift Organisation:** Bei kleinen Kinder besteht die Gefahr, dass sie unter dem Sicherheitsbügel des Sesselliftes durchrutschen. Es müssen immer erwachsene Personen neben die kleinen Kinder gesetzt werden. Der Leiter sitzt immer in der Mitte des Sesselliftes. → Alle Kinder wissen genau, was beim Ein- und Aussteigen zu tun ist, bevor die Gruppe das erste Mal einen Sessellift benutzt.
- **Allgemeine Klassenorganisation:** Auf der Piste wird nur an gut übersichtlichen Stellen am Pistenrand angehalten. Die Kinder wissen, dass sie nie nahe hinter jemandem bremsen (Kollisionsgefahr). Jedes Kind kennt seinen Leiter und trägt ein Infoblatt auf sich.

Lektionsübersicht

| Nr. | Lektionstitel | Zielsetzung | Voraussetzungen | Niveau |
|-----|--|---|---------------------------------------|------------------------------------|
| 1 | Raum Schnee entdecken | Gehen, gleiten | - | Einfach |
| 2 | Hang erleben (fahren, bremsen, aufsteigen) | fahren, rutschen, bremsen | gehen, gleiten | Einfach |
| 3 | Geschicklichkeitsübungen am einfachen Hang | fahren, bremsen Sicherheit auf dem Gerät gewinnen | fahren, bremsen | Einfach |
| 4 | Richtungsänderungen und Kurven | Kurven | fahren, bremsen | Einfach |
| 5 | Dschungelbuch | Kurven anwenden | Kurven erworben | Einfach-Mittel |
| 6 | Gleichgewicht erleben | Sicherheit auf den Skis gewinnen, Gleichgewicht fördern | Sicher Kurven fahren | Mittel |
| 7 | Springen | Erste Sprungerfahrten auf der Piste/kleine Hügel | fahren, bremsen und kurven fahren | Mittel |
| 8 | Drehen – Freestyle Star | Verschiedene Drehungen (Walzer/180°) | | Mittel-anspruchsvoll |
| 9 | Rhythmus erleben | Rhythmisieren auf verschiedene Arten | Sicher Kurve fahren, Walzer, springen | Mittel-anspruchsvoll |
| 10 | Sichere Wege | Gutes Sicherheitsverhalten auf der Piste thematisieren. Sinne stärken | Kurven fahren | Einfach Mittel Anspruchsvoll |

Spielregeln

Striktes Einhalten der Sicherheitsregeln (siehe Weisungen Schneesport)

Materialbedarf

Taillierte Ski; Skilänge bis Kinn; Sicherheitsbindung; Schuhe und Handschuhe in passender Grösse; Helm in passender Grösse und richtig eingestellt.



Tipps und Tricks

Kinder lernen vor allem durch vorzeigen – nachmachen. Somit sollte der Leiter möglichst viel vorfahren. Die Übungen/Bilder sollten oft variiert werden. Als Leiter versuche ich den Kids einen breiten Rahmen zu geben, in dem sie selber ausprobieren können. Das arbeiten mit Metaphern und bekannten Bewegungen/Übungen erleichtert das Aufnehmen und Verarbeiten.

Für weitere Ideen sei auf die spezifischen Kinder-Lehrmittel von Swiss Snowsports und andere Publikationen hingewiesen.