

10 | 2011

Inhalt Monatsthema

Vom Allgemeinen zum Spezifischen	2
Sicherheitsaspekte	3
Übungen – Positionieren	4
Übungen – Agieren	6
Übungen – Stabilisieren	8
Lektionen	10
Tests	12
Hinweise	13

Kategorien

- Alter: 5-10 Jahre
- Schulstufe: Vorschule/Kindergarten, Primarstufe
- Niveaustufe: Einsteiger – Fortgeschrittene
- Lernstufen: Erwerben, anwenden
- Bewegungsgrundformen: Laufen, springen, balancieren, rutschen, gleiten



Kids auf Ski und Snowboard

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.

Wer kennt das Bild der kleinen Schneesportler nicht, die in einem Snowli-Park oder auf der Piste in Begleitung von kompetenten Schneesportlehrerinnen und -lehrern 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.

[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 Snowsports ein Arbeitsdokument zusammengestellt, das auf das spezifische und nachhaltige Training mit Kindern abzielt und in der Beilage Academy der Fachzeitschrift für Schneesport von Swiss Snowsports erschienen ist. In Verbindung mit der [Club-Assistenzleiter-Ausbildung von Swiss-Ski](#) sowie den schneesportspezifischen [J+S-Kids-Ausbildungsangeboten](#) wurden die Racing Basics 1–3 zielgruppenspezifisch ausgearbeitet. Ausgehend von der J+S-Kids-Philosophie werden die Racing-Basics spezifisch zu den Disziplinen dargestellt. Die daraus resultierende Lehrunterlage «Kids im Schnee» zeigt Parallelen zwischen den Sportarten Skifahren, Snowboard und Skilanglauf auf und regt zur Disziplinen übergreifenden Arbeit an. Weiter soll sie ein Leitfaden für einen zielgerichteten, spielerischen und vielseitigen Unterricht sein.

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). Zahlreiche Inhalte zum [Skilanglauf](#) für diese Altersstufe sind auf [mobilesport.ch](#) zu finden. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Vom Allgemeinen zum Spezifischen

Vielseitigkeit in den Bewegungen, lernen über Metaphern und durch Abschaun – danach in die Spezialisierung und zu den Wettkampfformen übergehen: idealtypische Methoden, um Kinder für die Sportarten im Schnee 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 Aufwärmens 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.

Sicherheitsaspekte

Die Leiterperson ist Vorbild. Die daraus resultierende Verantwortung gegenüber den Kindern, der Eltern, dem Verein oder der Schule muss ihr stets bewusst sein.

Ein gut geplanter Unterricht, der einerseits die Voraussetzungen und Bedürfnisse der Kinder berücksichtigt und die wesentlichen Grundsätze der Methodik beachtet, erfüllt bereits die wesentlichsten Sicherheitsanforderungen.

Neben der Kenntnis der Verhaltensregeln und Richtlinien für Skifahrer und Snowboarder ([FIS- und SKUS-Regeln](#), [Weisungen von J+S](#)) muss der Leiter auch über Verhaltensmassnahmen bei Unfällen im Bild sein. Grundlage dafür bieten die verschiedensten spezifischen didaktischen Unterlagen von [J+S](#), [SKUS](#), [bfu](#) oder [SUVA](#).

Spezifische Sicherheitsaspekte, welche im Unterricht mit 5–10 jährigen Kindern auf dem Schnee auftauchen und entsprechend beachtet werden müssen:

Ausrüstung

- Die Kinder sollen für die speziellen Verhältnisse (Kälte, Wind, Sonne, Schnee) mit entsprechender Kleidung, Helm und Sonnenschutz ausgerüstet sein.

An der Bahn (Sessellift und Skilift)

- Auf einem **Sessellift** sitzt die Begleitperson in der Mitte der gesamten Gruppe. Es besteht bei kleinen Kindern die Gefahr, dass sie unter dem Sicherheitsbügel des Sesselliftes durchrutschen. Neben den kleinen Kindern (< 125 cm) muss deshalb stets ein Erwachsener sein. Alle Kinder wissen genau, was beim Ein- und Aussteigen zu tun ist, bevor die Gruppe das erste Mal einen Sessellift benutzt.
- Vor der ersten Fahrt am **Skilift**, zuerst mit einem Übungsbügel schulen, dann Ein- und Ausstieg organisieren. Kinder informieren, dass sie am Pistenrand warten sollen, falls sie am Skilift herausfallen.
- Der Leiter geht als Letzter und behält so die Übersicht der Gruppe.

Auf der Piste (Allgemeine Organisation)

- Für den Unterricht mit 5- bis 10-Jährigen eignen sich grundsätzlich eher kurze und übersichtliche Pisten, z. B. kleine Übungslifte bei der Talstation oder bei einem Restaurant (Pausen, WC etc.). Dadurch werden sowohl die Sicherheit als auch die Unterrichtseffizienz (effektive Fahrzeit) erhöht. Beim Befahren von längeren Pisten mit Abzweigungen, Kreuzungen, Liftüberquerungen o. ä. ist es wichtig, dass klare Orte für Zwischenhalte eingeführt werden. Durch das mehrmalige Befahren derselben Piste mit denselben Zwischenhalten werden wiederum Sicherheit und Unterrichtseffizienz erhöht. Das Gelände muss vom Leiter «gelesen» werden, wobei er die Gruppe immer am sichersten Ort durchführt.
- Auf der Piste wird nur an gut übersichtlichen Stellen am Pistenrand angehalten. Die Kinder wissen, dass sie nie nahe hinter jemandem bremsen sollten (Kollisionsgefahr). Jedes Kind kennt seinen Leiter und trägt ein Infoblatt auf sich.
- Tempo einschätzen: Kinder können ihre eigene Geschwindigkeit und diejenige der anderen nur schlecht einschätzen. Das vergrössert die Kollisionsgefahr! Der Leiter muss immer für die Kinder vorausschauen!
- Gefahren sehen: Kinder sehen die Gefahren beim Überqueren eines Skilifts, an Kreuzungen etc. nicht. Der Leiter ist Vorbild und weist sie immer wieder in einer kindgerechten Art auf die Gefahren hin.
- In Aufgabe vergessen: Wenn Kinder eine Aufgabe lösen oder einen Wettkampf bestreiten, vergessen sie sich. Der Leiter muss genau wissen, wer welche Aufgabe/Wettkampf macht, damit keine Kollisionsgefahr aufkommt!
- Kurze Ess- und Trinkpausen ins Training einbauen. Als Leiter «Reserve-Verpflegung» dabei haben (Riegel, Traubenzucker, Getränk etc.).

Übungen – Positionieren

Um eine gute Grundposition zu festigen, eignen sich Gegensatzerfahrungen hervorragend. Dabei können die drei Kernbewegungen als Orientierung dienen. Die verschiedenen Übungen können zur Erschwerung auch miteinander kombiniert werden. Der Ausgestaltung einer Geschichte, die zu der jeweiligen Bewegung passt, sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Snowboard

Apfelsaft und Birnensaft

Während sie Apfel- oder Birnensaft pressen, lernen die Kinder extreme Vor- und Rücklagepositionen einzunehmen. In dieser Übung erkennen sie die zentrale Position als stabil und als Ausgangspunkt für weitere Aktionen.

Jedem Kind wird ein imaginäres Bild eines Apfels und einer Birne vorgegeben. Die Kinder legen den Apfel unter den vorderen Fuss, die Birne unter den hinteren Fuss. Sie suchen einen flachen Pistenabschnitt und fahren dabei auf der Fullbase. Sie versuchen ihr gesamtes Gewicht auf den Apfel zu legen und diesen zu zerquetschen. Das gleiche machen sie nachher mit der Birne.

Variationen

- Sie fahren auf der Kante, statt auf der Fullbase.

Einfacher

- Sie pressen den Saft im Stehen auf einer Fläche.

Schwieriger

- Sie pressen zuerst den Apfel, dann die Birne so stark, dass der Apfel abgehoben wird und der Saft nach hinten fließt. Es entsteht eine Saftmischung.



Imaginäres Liftfahren

Während dem «Liftfahren» lernen die Kinder extrem tiefe und extrem gestreckte Positionen einzunehmen. In dieser Übung erkennen die Kinder eine mittlere, leicht gebeugte Position als idealen Ausgangspunkt für weitere Aktionen.

In 2-er Gruppen wird im übersichtlichen Gelände «gemeinsam Lift» gefahren. Der Lift kann entweder in den Keller, ins Parterre oder auf den Dachstock fahren. Das hintere Kind ruft dem vorderen zu, in welchen Stock es fahren soll. Das hintere Kind fährt immer in den selben Stock wie das vordere. Nach einer gewissen Zeit die Rollen wechseln.

Variationen

- Das vordere Kind gibt das Stockwerk vor und das hintere übernimmt es aufgrund der visuellen Information.

Einfacher

- Die verschiedenen Stockwerke werden auf einer Fläche durch die Lehrperson vorgezeigt und von den Kindern kennengelernt.

Schwieriger

- Der Lift kann schnell zwischen den verschiedenen Stockwerken wechseln.
- Der Lift bleibt lange in einem bestimmten Stockwerk stecken.

Material: Ein um die Hüfte hängendes Seil berührt im Parterre das Board mit dem Seilende. Im Dachstock hängt es frei in der Luft und im Keller liegt möglichst viel des Seils auf dem Board.



Bilder erklären manches viel besser als Worte!

Die Zeichnungen der zwölf Übungen stehen als Download zur Verfügung. Zum Ausdrucken, Laminieren und als Posterblätter zu verwenden.

Sags besser mit Bildern

Skifahren

Die Ballerina und der Sumo Kämpfer

Mittels dieser beiden Bilder lernen die Kinder in dieser Übung verschiedene Standbreiten in der parallelen Skistellung einzunehmen. Dabei erfahren sie die Bedeutung der stabilen Position als Ausgangspunkt für weitere Aktionen.

Das Bild der beiden Figuren und deren Umfeld wird mit den Kindern zusammengetragen. Der Sumo-Ring mit dem Sumo-Kampf oder die Tanzbühne mit dem Ballett können bereits zur Einstimmung genutzt werden. In der parallelen Skistellung erscheint der Sumo-Kämpfer grundsätzlich mit einer weiten Standbreite, während die Ballerina eine sehr schmale Standbreite einnehmen kann.

Variationen

- Die Beinstellungen der Figuren mit X- oder O-Beinen darstellen.
- Der Sumo-Kämpfer begegnet im Sägemehl (Neuschnee) dem Schwinger-König.
- Die Ballerina tanzt im Wald über Stock und Stein.

Einfacher

- Die junge Ballerina oder der junge Sumo-Kämpfer können noch nicht in der extremen Position stehen.

Schwieriger

- Die Ballerina oder der Sumo-Kämpfer stehen in ihren Positionen nur noch auf einem Bein.
- Die Ballerina muss durch eine mit Markierungen gekennzeichnete Gasse durchfahren und der Sumo-Ringer hat die Aufgabe, die Skis ausserhalb einer Markierung durchzuführen.



Das Gas- und Bremspedal

Angelehnt am Bild des Autofahrens – mit einem einzigen Gas- und Bremspedal – lernen die Kinder das Gewicht richtig über die Fussflächen zu verteilen und finden mit einem nach vorne Kippen bzw. nach hinten Kippen zur zentralen Position.

Die Kinder stehen mit beiden Füßen auf einem fiktiven Gas- und Bremspedal. Das Gaspedal wird bedient, indem sie das Gewicht auf die Zehen verlagern, das Bremspedal wird über die Ferse betätigt.

Variationen

- Fahren mit extremer Vor- und Rücklage.
- Positionen mit Skala verbinden (1. Gang, 2. Gang, 3. Gang) mit rauf und runter schalten.
- Zu zweit hintereinander mit akustischer Vorgabe von «Gas geben» und «Bremsen» durch den hinteren Fahrer.

Einfacher

- Das Gaspedal eines Oldtimers (bewegt sich nur sehr langsam und zaghaft).

Schwieriger

- Das Gaspedal des Formel-1 Boliden (reagiert sehr schnell).
- Mit einem Fuss Gas geben mit dem anderen bremsen. Mit geschlossenen Augen Auto fahren.



Übungen – Agieren

Ein proaktiver Umgang mit den Kernbewegungen erleichtert den Kindern das Schwingen und Springen. Dabei ermöglicht ein aktives Beugen und Strecken in den Fuss-, Knie- und Hüftgelenken den Druck sinnvoll zu dosieren. Grundsätzlich können sich die Kinder mit einer aktiven Fahrweise besser an die verschiedenen Geländeformen anpassen und lernen spielerisch innere Kräfte zu erzeugen und äussere Kräfte zu nutzen und dosieren.

Snowboard

Drunter und Drüber

Ausgehend von der Übung «[imaginäres Liftfahren](#)» wird das Beugen und Strecken in dieser Übung mit mehr Dynamik eingesetzt. Zwischen den Elementen wird immer wieder die mittlere, leicht gebeugte Grundposition eingenommen.

Mit Stangen oder ähnlichem wird ein Parcours aufgestellt, der aus zwei verschiedenen Elementen besteht. Die einen Elemente können übersprungen werden, die anderen werden als Tunnel durch beugen gefahren. Die Elemente wechseln sich ab. Die Kinder versuchen den Parcours zu befahren ohne die Elemente zu berühren.

Variationen

- Die Reihenfolge der Elemente ist zufällig, das heisst, es können mehrere gleichartige Elemente aufeinander folgen.
- Die Elemente können auch ohne Hilfsmittel aufgestellt werden, z. B. Schneehügel überspringen und unter dem Arm des Leiters durchfahren.

Einfacher

- Ein flaches Gelände wählen.
- Das Element zum Überspringen sehr tief und jenes zum unten durchfahren sehr gross aufstellen.

Schwieriger

- Die Elemente anspruchsvoller gestalten.
- Die Elemente in schwierigerem Gelände platzieren.
- Die Elemente näher beisammen platzieren.



Federgabel

In dieser Übung geht es darum, mit natürlichen Unebenheiten und Hindernissen des Geländes möglichst aktiv umzugehen. Das Bild einer Federgabel, die Wellen schluckt und in Mulden ausfährt eignet sich gut. Ebenso eignet sich das Bild eines Piloten, der das Board aktiv fährt und sich nicht passiv treiben lässt.

Suche mit deiner Gruppe ein breites, unpräpariertes und hügeliges Gelände. Durchquere den gesamten Hang auf der Kante und versuche dabei den Kopf immer auf der gleichen Höhe zu halten. Die Beine federn alle Unebenheiten ab.

Variationen

- Künstliche Hindernisse wie Wellen-Mulden-Bahnen in Parks wählen.

Einfacher

- Das Gelände so flach wählen, das auf der Fullbase gefahren werden kann.

Schwieriger

- Das Strecken im Bereich der Transition nach und vor dem Hügel betonen um zu pushen und damit möglichst viel Geschwindigkeit zu erzeugen.
- Zu zweit in einer Wellen-Mulden-Bahn starten und versuchen möglichst viel zu beschleunigen.



Skifahren

Der Riese und der Zwerg

Das Bild des Zwergs und des Riesen wird in diesem Kontext primär genutzt, um den Gegensatz zwischen gestreckter und gebeugter Position zu behandeln. Geschichten, welche die beiden Figuren miteinander erleben, können zusammen mit den Kindern ausgemalt werden und im Unterricht als roter Faden genutzt werden.

Der Zwerg und der Riese werden einander gegenübergestellt und durch die Kinder nachgeahmt. Der Riese muss sich beugen, um mit dem Zwerg in Verbindung zu treten. Der Zwerg seinerseits muss sich strecken, um zum Riesen zu gelangen. Verbunden mit den Schwungformen steht der fiktive Riese im Schwungzentrum während der Zwerg um ihn herumfährt und dabei verschiedene Aufgaben löst.

Im Zusammenspiel der beiden Figuren können durchaus auch weitere Kernbewegungen (z. B. Der Zwerg lehnt sich an den Riesen > Kernbewegung: Kippen) oder in Anwendung verschiedener Formen (z. B. Kombiformen oder Sprungformen) gezielt genutzt werden.

Variationen

- Die Kinder machen zu zweit ein Rollenspiel (Zwerg fährt dem Riesen hinterher, versucht ihm unter den Beinen durchzufahren etc.).

Einfacher

- Ein flaches Gelände wählen. Der Zwerg kratzt dem Riesen am Barthaar oder kitzelt ihn an den Zehen.

Schwieriger

- Der Zwerg springt ab und versucht dem Riesen seinen Hut aufzusetzen.



Hubstapler

Die Hebeteknik dient in dieser Übung als Bild für einen aktiven und bewussten Druckaufbau auf den Skiern. Sie vermittelt den Kindern die aktive Streckbewegung. Das Bild des Hubstaplers dient dem aktiven und bewussten Druckaufbau in den verschiedenen Fahrformen.

Den Kindern wird die Vorrichtung erklärt. Dabei stellt der Hubstapler einen (fiktiven) Hebel dar, der an den Füßen oder am Gesäss angebracht ist.

Variationen

- An Stelle des Hubstaplers eine Feder vorstellen, die diese von unten nach oben drückt.
- Metaphern: «Leicht und schwer» (wenig Druck/viel Druck); «Spuren im Schnee» (feine/tiefe Spuren hinterlassen).

Einfacher

- Im Stand in der Ebene und in der Fahrt im einfachen Gelände.

Schwieriger

- Im Neuschnee oder in der Buckelpiste.
- Angewandt und übertragen in verschiedenen Formen (Kombiformen, Sprungformen).



Übungen – Stabilisieren

Armbewegungen werden beim Springen oder Ausführen von Tricks bewusst eingesetzt, um dem Style gerecht zu werden. Oft werden sie auch zum Ausgleichen und Stabilisieren benötigt. Je weniger sie allerdings dazu gebraucht werden, desto präziser ist die Bewegungskörperausführung. Ein bewusster Umgang mit der Körperspannung ist dabei zentral.

Snowboard

Hände weg

Während des Ausübens von allen möglichen Bewegungsformen wird die Bewegungsfreiheit der Arme in dieser Übung bewusst eingeschränkt. Dadurch wird die entsprechende Aufgabe schwieriger und muss von den Kindern präziser durchgeführt werden.

Die Kinder erhalten eine bestimmte Aufgabe, die sie schon relativ gut beherrschen. Sie müssen diese Aufgabe durchführen und dabei mit beiden Händen ständig den unteren Rand ihrer Jacke greifen.

Variationen

- Die Arme verschränken.
- Die Arme zeigen wie Zeltschnüre gespannt Richtung Brettspitze und -ende.
- Ein mit Wasser gefüllter Plastikbecher während dem Fahren transportieren.

Einfacher

- Die Jacke nur mit der vorderen oder hinteren Hand greifen.

Schwieriger

- Zu zweit hintereinander herfahren. Der Vordere gibt die Bewegungsform vor und der Hintere versucht diese nachzumachen.



Pudding oder Glacé?

Durch die Imitation von «Pudding» und «Glacé» fahren die Kinder schwabbelig oder steif die Piste hinunter. In dieser Übung lernen sie so verschiedene Spannungszustände kennen und spüren, wann welche angebracht sind.

Die Kinder fahren ein bestimmtes Gelände oder eine Form und stellen sich vor, ihr ganzer Körper sei aus Pudding. Dann fahren sie dasselbe und stellen sich vor sie seien eine Glacé, die direkt aus der Gefriertruhe kommt. Was funktioniert besser?

Variationen

- Die Glacé taut während der Fahrt langsam auf, oder der Pudding friert langsam ein.
Bei welcher Temperatur fahre ich am besten?

Einfacher

- Nur auf den Oberkörper konzentrieren, der meistens besser bedient ist mit dem Bild einer Glacé.

Schwieriger

- Beim Traversieren einer unebenen Piste sind die Beine wie Pudding und der Oberkörper ist wie Glacé.



Skifahren

«Dr Sennebueb»

Der Sennenjunge mit seiner gelassenen Art, die Hände in den Hosentaschen oder mit dem Stock in der Hand, dient in dieser Übung als Bild. Dies soll die Kinder zu einem ruhigen und stabilen Oberkörper ohne unnötige Armbewegungen hinführen.

Beim Fahren ohne Stöcke halten die Kinder die Hände entweder in den Hosentaschen (Sennebueb's liebste Haltung), stützen diese auf den Knien ab und machen einen Katzenbuckel (Sennebueb sieht ins Murmeltierloch) oder verschränken diese hinter dem Kopf (Sennebueb sieht dem Adler nach).

Bei der Fahrt mit den Stöcken können diese ebenfalls über die Schultern oder hinter dem Rücken verschränkt und die Arme entsprechend eingehängt werden.

Variationen

- Die Arme nicht auf sondern vor den Knien in der Luft halten.
- Die Stöcke vor dem Körper auf Ellenbogen oder Handrücken balancieren.

Einfacher

- Im einfachen Gelände.

Schwieriger

- Im Neuschnee oder in der Buckelpiste.
- Angewandt in verschiedenen Fahrformen (empfiehlt sich nur ohne Stöcke).



Das Spiel mit dem Gummiseil

Jedes Kind erhält für diese Übung ein Gummiseil, das primär unnötige Armbewegungen verhindern und zur Stabilisation des Oberkörpers führen soll.

Ein ca. 1,5 m langes Gummiseil wird um die Hüfte gelegt und mit den Händen vor dem Körper gehalten. Das Seil muss immer gespannt bleiben. Zu Beginn wird es in Verbindung mit den Schwungformen eingesetzt. Auf höherem Fahrniveau kann es auch in den Sprungformen genutzt werden.

Variationen

- Das Gummiseil unter den Kniekehlen und mit den Händen halten.
- Gas geben durch spannen, abbremsen durch lockern des Gummiseils.

Einfacher

- Im einfachen und mittleren Gelände in Verbindung mit dem Schwingen.

Schwieriger

- Im Neuschnee oder in der Buckelpiste. In Verbindung mit Sprüngen.



Lektionen

Da bereits 10 Musterlektionen von J+S-Kids zu jeder Sportart bestehen, beschränken wir uns hier auf die übergreifenden, wesentlichen Aspekte der Lektionsgestaltung.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 60 Minuten

Alter: 5–10

Kursumgebung: Einsteigergelände, blaue und rote Pisten

Spielregeln

Striktes Einhalten der Sicherheitsregeln (siehe [Weisungen Schneesport](#)).

Material Ski

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

Material Snowboard

Snowboardlänge bis Brust/Kinn; Schuhe und Handschuhe in passender Grösse; Helm und Brille; Handgelenkschützer und Rückenpanzer empfohlen; Freestyleboard und -bindung einfacher für Einsteiger.

Bindung so einstellen, dass etwa eine Unterarmlänge des Kindes zwischen den Bindungen Platz hat. Die Differenz der Winkel soll mind. 24 Grad sein (anatomischer Hüftwinkel). Gute Erfahrungen werden mit leichten Minuswinkeln hinten gemacht. Dadurch haben die Kinder einen natürlichen Stand beim Rutschen, und es wird einfacher für sie, das Gleichgewicht zu halten (z. B. vorne plus 24 Grad, hinten minus 6 Grad). Der optimale Winkel ist individuell verschieden und nicht wissenschaftlich erwiesen.

Organisation	
Einstieg	<p>15' Aufwärmen: Jede Lektion beginnt mit einem Aufwärmen, das auf das Thema der Lektion einstimmt und bereits den roten Faden (Geschichte) aufnimmt. Wichtig ist, dass die Kinder nicht schon beim Aufwärmen so stark schwitzen, dass sie nachher frieren.</p> <p>Rituale: Zu Beginn, während und am Schluss des Unterrichts erleichtern Rituale, ein gutes Lernklima zu schaffen und die Konzentration auf das Wesentliche zu fördern. Immer den gleichen Versammlungsort festlegen. Verhaltensregeln zu Beginn klar festlegen und immer mit den gleichen visuellen oder akustischen Signalen verbinden.</p> <p>Erste Fahrt: Treffpunkte während der ersten Abfahrt festlegen und nach Möglichkeit namentlich mit der Geschichte verknüpfen.</p>
Hauptteil	<p>35' Vom Leichten zum Schwierigen: Mit einfachen Aufgaben einzusteigen fördert das Selbstvertrauen der Kinder.</p> <p>Vom Bekannten zum Unbekannten: Neue Bewegungen an Bekanntem anknüpfen. Dies können auch Bewegungserfahrungen ausserhalb des Schneesports sein.</p> <p>Weniger ist mehr: 1–2 Übungen pro Thema auswählen und diese durch Variationen und Kombinationen erweitern.</p> <p>Fordern ohne zu überfordern: Die Übungen den individuellen Kompetenzen der Kinder anpassen.</p> <p>Geschichten und Metaphern: Kinder lieben Geschichten und können damit gut motiviert werden. Sie können über Metaphern Bewegungsaufgaben besser aufnehmen als über lange Erklärungen.</p> <p>Fahren statt sprechen: Kinder lernen Techniken im Schneesport über das Fahren und nicht beim Zuhören.</p>
Ausklang	<p>10' Abschied: Genügend Zeit einplanen, um die Kinder wieder aus der Geschichte zu entlassen.</p> <p>Ausblick: Realistische Informationen geben, was in der nächsten Lektion auf dem Programm stehen könnte.</p>

Lektionsübersicht Skifahren

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 Sprungerfahrungen auf der Piste/kleinen Hügeln	Fahren, bremsen und Kurven fahren	mittel
8	Drehen – Freestylestar	Verschiedene Drehungen (Walzer/180°)	Sicher Kurven fahren, springen	mittel–schwierig
9	Rhythmus erleben	Rhythmisieren auf verschiedene Arten	Sicher Kurven fahren, Walzer, springen	mittel–schwierig
10	Sichere Wege	Gutes Sicherheitsverhalten auf der Piste thematisieren, Sinne stärken	Kurven fahren	einfach/mittel/schwierig

Lektionsübersicht Snowboard

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Raum Schnee entdecken	Gehen, gleiten	–	einfach
2	Hang entdecken	Rutschen	Gehen, gleiten	einfach
3	Geschicklichkeitsübungen am einfachen Hang	Gleiten, rutschen, Sicherheit auf Snowboard gewinnen	Gleiten, rutschen	einfach
4	Kantenwechsel erleben	Kurven	Gleiten, rutschen	einfach
5	Dschungelbuch	Kurven anwenden	Kurven erworben	einfach–mittel
6	Gleichgewicht erleben	Sicherheit auf Snowboard gewinnen, Gleichgewicht fördern	Sicher Kurven fahren	mittel
7	Springen	Erste Sprungerfahrungen auf der Piste/kleinen Hügeln	Sicher Kurven fahren	mittel
8	Drehen – Freestylestar	Verschiedene Drehungen (Walzer/180°)	Sicher Kurven fahren, springen	mittel–schwierig
9	Rhythmus erleben	Rhythmisieren auf verschiedene Arten	Sicher Kurven fahren, Walzer, springen	mittel–schwierig
10	Sichere Wege	Gutes Sicherheitsverhalten auf der Piste thematisieren, Sinne stärken	Kurven fahren	einfach/mittel/schwierig

Tests

Die vorliegenden Tests sind als zusätzliche didaktische Hilfe für die Leiter zu betrachten. Sie dienen dazu, den Unterricht zielgerichtet gestalten und überprüfen zu können. Sie können als Lehrplan betrachtet werden, der sich von den Lehrunterlagen von Schneesport Schweiz ableiten lässt.

Sowohl Kindern als auch Eltern dienen die Tests als wichtiger Anhaltspunkt zur Einschätzung des persönlichen Niveaus. Somit sind sie als Motivation gedacht, um weitere Fortschritte zu machen. Innerhalb eines Angebots legen die Leitpersonen untereinander fest, zu welchem Zeitpunkt sie die Tests durchführen und in welcher Form sie den Kindern dazu eine Auszeichnung abgeben. Die Rahmenbedingungen können nach Gutdünken der Leitenden mit einer Ehrung auf der Piste, anlässlich eines Elternabends oder an einem Club- oder Vereinsevent festgelegt werden.

Die Tests sind auf insgesamt 6 Levels (Stufen) verteilt und wie folgt kurz umschrieben. Detaillierte Beschreibungen der einzelnen Formen und Themen sind den Lehrmitteln von Schneesport Schweiz [Band 2 \(Ski\)](#) und [Band 3 \(Snowboard\)](#) zu entnehmen.

Level	Skifahren	Snowboard
1	<ul style="list-style-type: none"> • Info zur Ausrüstung • Aufsteigen mit Treppen- und Scherschritten am leicht geneigten Hang • Fahren in paralleler Skistellung in der Falllinie und Bogentreten • Gleiten und Bremsen im Pflug • Pflugdrehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Info zur Ausrüstung • Brettgewöhnung • Gleiten, Rutschen, Stoppen • Übungsliftfahren • Gerutschte Schwünge
2	<ul style="list-style-type: none"> • Info zur sicheren Benutzung von Transportanlagen • Sicheres Liftfahren • Schrägfahren und Rutschen • Pflugschwingen • Sicheres Fahren auf blauer Piste 	<ul style="list-style-type: none"> • Info zur sicheren Benutzung von Transportanlagen • Sicheres Liftfahren • Stoppen durch Gegendrehen • Walzer (frontside und backside) • Schwünge mit Vor-Mitdrehen (Drehvarianten)
3	<ul style="list-style-type: none"> • Info über das Verhalten auf Pisten (FIS-Regeln) • Schwingen im Mini-Stangenwald • Tricks in Falllinie und Schrägfahrt • Springen auf kleiner Schanze • Skirennen (RS/Kombi-Race) auf einfacher Piste 	<ul style="list-style-type: none"> • Info über das Verhalten auf Pisten (FIS-Regeln) • Springen über kleine Sprunganlage • Kurze Fakiefahrten • Wheelen • Schwünge mit Kippbewegung (Kippvarianten)
4	<ul style="list-style-type: none"> • Info über die Natur, Wald und Landschaft • Rutschen und Stoppen aus Schrägfahrt und Falllinie • Wellen-Muldenfahren • Bogentreten talwärts auf leicht geneigter und flach auslaufender Piste • Parallelschwingen (gerutscht) 	<ul style="list-style-type: none"> • Info über die Natur, Wald und Landschaft • Abspringen über Ollie (Basic Air) • Schwünge mit Streckbewegung (Streckvarianten) • Kurze Slidephasen auf Nose und Tail • Sicheres Fakiefahren im einfachen Gelände
5	<ul style="list-style-type: none"> • Info über «warm-up» • Parallelschwingen auf abwechslungsreicher roter Piste mit verschiedenen Radien • Schlittschuhschritt in der Ebene • Einbeinschwingen auf Aussenski • Kurzschwingen auf einfacher Piste 	<ul style="list-style-type: none"> • Info über «warm-up» • 50/50-Slide über einfaches Rail • Kurze, aneinandergereihte Schwünge • Schwünge mit Beugebewegung (Beugevarianten) • Nose und Tail Turn (frontside)
6	<ul style="list-style-type: none"> • Info über Material-Evolution • Parallelschwingen im Stangencouloir • Tricks: Fakiefahren (Einführung), Walzer, Einbeinschwingen auf Innenski • Springen: Strecksprung • Skirennen (RS) auf abwechslungsreicher Piste 	<ul style="list-style-type: none"> • Info über Materialtuning • Gecarvte Schwünge • Straightvarianten mit Grab über mittlere Sprunganlage • Variantenreiches Fahren • Zwei verschiedene 180° auf der Piste

Hinweise

Literatur

- Gadiant, V. (2010). [Ski](#) (Bd. 2). Belp: Swiss Snowsports Association.
- Semadeni, R. (2010). [Snowboard](#) (Bd. 3). Belp: Swiss Snowsports Association.
- Läubli, P. (2010) Ski alpin Racing-Konzept. Muri: Swiss-Ski.
- Alchenberger, P., Spreiter, G. (2011) Kids im Schnee. Muri: Swiss-Ski.
- Terribilini, M., Sakobielski, J. (2008). [Praxisbeilage «mobile» 45: Schneesport](#). Magglingen: BASPO.
- Kindschi, N., Kindschi, R., Sonderegger, H. (2009). [Praxisbeilage «mobile» 58: Skilanglauf Kids](#). Magglingen: BASPO.

Links

- Jugend+Sport
- Swiss-Ski
- Swiss Snowsports
- Schweizerische Kommission für Unfallverhütung auf Schneesportabfahrten SKUS
- bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung

Besten Dank für die Mitarbeit an diesem Monatsthema geht an:

Pia Alchenberger, Swiss-Ski
Peter Läubli, Swiss-Ski
Roland Herzig, Schneesportteam Magglingen
Isa Jud, Schneesportteam Magglingen
Beat Howald, Swiss Snowsports

Partner



Für das Monatsthema:



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autoren

Daniel Friedli, J+S-Fachleiter Snowboard
Domenic Dannenberger,
J+S-Fachleiter Skifahren

Redaktion

mobilesport.ch

Titelbild

Franz Feldmann, Swiss-Ski

Zeichnungen

Leo Kühne

Layout

Lernmedien, EHSM