



Ein angepasster Unterricht für die Kinder.

Foto: Mario Curti



## Inhaltsverzeichnis

Seite

Vorwort	1
Einleitung	1
Tipps für den Kinderunterricht	2
Aufwärmen mit Kindern	2
Fahrspiele	3
– Ein Anwendungsbeispiel für den Skiunterricht	4
– Einige Lumpengeschichten	5
Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren als Snowboardschüler	5
– Physiologische Besonderheiten	5
– Pädagogische Besonderheiten	6
– Kognitive Besonderheiten	6
– Methodische Besonderheiten	6
Das wichtigste in Kürze	7
Oft gestellte Fragen	7
Zusatzübungen für den Kinderunterricht	7
Bibliographie	8
Impressum	8

## Education Ski und Snowboard

# KINDERUNTERRICHT

### Vorwort

von Riet R. Campell, Direktor SSSA

Was bedeutet ein Besuch eines Kindes im Snow Kids Village? Oftmals muss das Kind vorgängig eine lange Autofahrt absolvieren. Angekommen im Ferienort gilt es mit der neuen Umgebung klarzukommen. Vor dem Unterricht wird eine passende Ausrüstung bereitgestellt und erste Kontakte mit dem Lehrer werden hergestellt. Im Kinderland trifft das Kind auf ein neues Umfeld, viele neue Gesichter, verschiedene Sprachen und auf die Kinderskilehrer. Für ein Kind sind dies viele Eindrücke, die es zuerst einmal zu verarbeiten gilt.

Mit jeder neuen Gruppe ist es aber auch für den Lehrer immer wieder eine besondere Herausforderung, die Kinder mit einer neuen Umwelt, mit den neuen Freunden und dem Snowli vertraut zu machen. Hinzu kommen die Erwartungen der Eltern, die nach wenigen Unterrichtstagen grosse Fortschritte sehen möchten.

Auch die Schule wird aufgefordert, mit jeder neuen Unterrichtswoche eine gute Ausbildung sicherzustellen und den neuen Gästen Vertrauen, Geborgenheit und Sicherheit zu schenken.

Diese Erwartungen und Herausforderungen kann nur eine perfekt durchdachte Dienstleistungs- und Servicekette erfüllen.

### Einleitung

von Thomas Rügsegger, Verantwortlicher Kids SSSA

80 % des Schneesportunterrichts geschieht mit Kindern – Tendenz steigend. Doch auch wir müssen neben dem vielfältigen Freizeitangebot bestehen und deshalb auch immer besser werden. Doch was ist «besser»? Sollen wir uns über die Leistung («das Kind kann am ersten Tag schon Kurven fahren ...»), über Spass («es war lustig, ich will morgen wieder in die Skischule gehen»), über Geschichten («ich will morgen unbedingt die Fortsetzung der Snowli-Geschichte hören»), über Freunde («die Skilehrerin ist lieb und ich habe einen Freund gefunden») oder über noch etwas anderes definieren? Schneesportunterricht mit kleinen Kindern bietet unzählige Chancen gut oder eben besser zu sein – packen wir sie und machen wir, was wir am liebsten tun: Kindern etwas beibringen, Kinder zum Lachen bringen, Kinder in andere Fantasiewelten entführen ... Ein Rezept dazu gibt es nicht, aber wir können unseren Unterrichtserfolg (im Gegensatz manchmal zum Erwachsenenunterricht) direkt in den Kindergesichtern ablesen ... Schneesportunterricht mit Kindern ist einmalig und unglaublich vielseitig. Die vorliegende Academy will einige Anregungen geben.

Y  
M  
E  
D  
A  
C  
A

## Kinderunterricht im Schneesport

### Tipps für den Kinderunterricht

#### Allgemeine Tipps

Um eine spannende, effiziente Unterrichtslektion durchzuführen, muss der Kinderlehrer über folgende Punkte informiert sein:

- Wie alt sind die Gäste?
- Welches technische Niveau haben sie?
- Was erwarten sie vom Unterricht?
- Welche Möglichkeiten bieten das Gelände, der Schnee, das Wetter sowie die individuellen Hilfsmittel?

Anhand dieser Angaben, kann der Kinderlehrer seine Gäste am richtigen Ort abholen und den Unterricht gezielt gestalten.

#### Methodische Grundsätze für den Kinderunterricht

- Wann immer möglich, die Brille hochnehmen und den kleinen Gästen in die Augen schauen!
- Positioniere dich beim Sprechen auf Kinderhöhe (auf den Knien).
- Durch Lächeln gewinne ich das Vertrauen der Kinder.
- Die Gruppe immer gut organisieren (ideal: Kreis bilden).
- Informationen an Eltern weitergeben.

## Das Aufwärmen oder die Einstimmung auf eine Lektion mit Kindern

Das Aufwärmen oder die Einstimmung ist ein sehr wichtiger Teil einer Lektion mit Kindern, weil die Kinder und der Kinderlehrer zum ersten Mal zusammen Sport treiben und die Fortsetzung der Lektion wesentlich davon abhängt. Im Gegensatz zum Wettkämpfer, welcher durch das Aufwärmen später eine bessere Leistung erzielen will, muss sich das Kind am Anfang mit der neuen Umgebung (Schnee, Swiss Snow Kids Village etc.) und seinem Material (Ski, Snowboard) vertraut machen.

#### Die Kinder bei ihren Interessen abholen

Es ist sehr wichtig, die Spiele und Übungen dem Alter der Kinder anzupassen. Ein Beispiel: Für ein 4-jähriges Kind steht die Freude am Spiel im Zentrum, deshalb gestalten wir das Aufwärmen sehr spielerisch («Snowli wärmt sich auf»; «das Känguru hüpfte mit beiden Beinen gleichzeitig»; «wir versuchen den Schwanz der Schlange zu berühren» etc.).

#### Auch den Geist «aufwärmen»

Für den Schneesport sind das Sehen, das Hören oder das Spüren der Muskelspannung wichtig. Diese Sinne sollten schon in frühester Kindheit erworben und gefördert werden. Der Kinderlehrer kann dies mit geeigneten Übungen beim Aufwärmen tun. Er wählt geeignete didaktische Hilfsmittel wie Musikinstrumente, Markierungssteller in verschiedenen Farben, Verkleidungen etc. Für die koordinativen Fähigkeiten gilt das Gleiche wie für die Sinne. Hier müssen vor allem die Reaktion und das Differenzieren früh gefördert werden, da die Fähigkeit, schnell auf eine bestimmte Situation zu reagieren, später davon abhängt.

#### Das bedeutet für die Praxis ...

Der Kinderlehrer kann beim Aufwärmen (ausser, dass es sich positiv auf den Organismus auswirkt):

- die Kinder kennen lernen, eventuelle Schwierigkeiten erkennen (Trainingszustand; körperliche, mentale und soziale Fähigkeiten; Behinderungen; Hyperaktivität; zu starke Elternbindung; können sie Farben erkennen etc.).
- eine positive Stimmung in der Gruppe verbreiten, die dem Kind Sicherheit gibt.
- beobachten, ob die Kinder zusammenarbeiten können.
- sich später in der Lektion mehr an die Kinder richten, welche isoliert sind.



Foto: Gaby Aellen

Die Freude am Spiel im Zentrum.

Bei den vorbereitenden Spielen und Übungen ohne Ski müssen wir an den weichen Untergrund und an die schweren Schuhe denken, welche die Kinder mehr anstrengen und das Gehen erschweren. Auch die Höhe und die Kälte belasten den kindlichen Organismus mehr. Dazu ein Beispiel: Eine Stafette im Kinderland wärmt viel schneller auf als die gleiche Übung in der Turnhalle und im Flachland ausgeführt. Einige Übungen wärmen den Körper auch nicht auf, wie zum Beispiel sich einen Handschuh zuwerfen und den Namen sagen. Dies müssen wir dann bei der ersten Abfahrt beachten und langsam beginnen.

Wir können eine Lektion auch gleich mit einer Abfahrt beginnen und Spiele machen, die den Körper langsam aufwärmen. Zum Beispiel: Hinter dem Lehrer nachfahren und die Übungen nachmachen, die der Lehrer vormacht (ohne Worte). Die Schwierigkeit steigern: Pflugstellung, Seitwärtsfahren, gerutschte oder gecarvte Schwünge, Stoppschwünge etc. Da der Lehrer alles vormacht, kann er selber die Intensität des Aufwärmens auf Ski spüren und anpassen. Bei dieser Übung ist es ganz wichtig, dass der Lehrer seine Schüler auch beobachtet. Deshalb wechselt er seinen Platz in der Kolonne und fährt auch in der Mitte oder am Schluss.

Vermeiden sollten wir das Stretching mit Kindern, weil dies nicht dem Aufwärmen dient, das Verletzungsrisiko nicht vermindert und auch gefährlich sein kann für den kindlichen Körper.

## Am Ende des Aufwärmens

Den Schluss des Aufwärmens sollten wir wieder ruhiger gestalten, damit sich der Puls wieder beruhigt. Wir sprechen noch ein wenig mit den Kindern über ihre Vorlieben, Sicherheit und Disziplin in der Klasse, was sie lernen möchten und wie die Lektion weitergeht.



Eine positive Stimmung in der Gruppe.

## Spiele auf der Piste

(Auszug aus dem neuen Lehrmittel «Ideensammlung Kinderskiunterricht», erhältlich ab Oktober 2006 bei Swiss Snowsports unter [www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch))

Die Ansprüche der Eltern im Kinderunterricht steigen stetig. Durch das Überangebot an Aktivitäten für die Kinder (Hobbys, Playstations, Game Boys usw.) wird es immer schwieriger, die Kinder für den Skiunterricht zu begeistern. Es gehört zur Aufgabe des Kinderlehrers, einen farbenfrohen, fantasievollen Kinderunterricht zu gestalten. Spiele auf der Piste machen Spaß!

Das Gelände wird variiert, die Kinder können sich mehr bewegen und wir bieten ihnen mehr Abwechslung, als bei den Platzspielen, welche auf einem viel kleineren Platz stattfinden. Spiele auf der Piste ermöglichen uns eine Variation der Klassenorganisation. Wir lassen die Kinder im Schwarm fahren, in Gruppen oder ganz alleine. Die Kinder lernen dadurch auch selbstständige Pistenbenützer zu werden. Wer viel mit Spielen auf der Piste arbeitet, ermöglicht den Kindern: «Learning by doing.»

## Hilfsmittel für Spiele auf der Piste

Grundsätzlich ist jeder Kinderlehrer selber für sein Material verantwortlich. Hilfsmittel, welche wenig Platz brauchen, sind gut geeignet für Spiele auf der Piste. Meistens werden Spiele auf der Piste ausserhalb des Swiss Snow Kids Village angewendet, wo auch Lifte und Bahnen benutzt werden müssen.

Jedes Hilfsmittel ist nur so gut, wie es eingesetzt wird. Es empfiehlt sich, pro Tag nur ein bis zwei Hilfsmittel einzusetzen und mit diesen gezielt zu arbeiten. Viele Hilfsmittel können auch selber gebastelt werden.

Folgende Hilfsmittel eignen sich gut für Spiele auf der Piste: Tücher, Luftballone, kurze Seile, Moosgummimasken, Ringe, Stabis, Instrumente und Zauberstäbe.



Jedes Hilfsmittel ist nur so gut, wie es eingesetzt wird.



Kinder sind fasziniert von Farben, Figuren und Geschichten.



Foto: Mario Curti

**Sicherheit und Disziplin in der Klasse.**

## Aktuelle Situation (Wetter)

Bei den Spielen auf der Piste bewegen wir uns oft im offenen Gelände mit anderen Pistenbenützern. Die Kinder lernen somit, auf andere Pistenbenützer Rücksicht zu nehmen. Sobald wir aber eine eingeschränkte Sicht (Nebel) oder erschwerte Schneebedingungen (Pulverschnee/Sulzschnee) vorfinden, ziehen wir uns aus Sicherheitsgründen wieder in ein besser abgegrenztes Gelände zurück.

## Ein Anwendungsbeispiel

In unserer Klasse haben alle ein gutes Blue Prince/Princess Niveau. Wir wollen nun das Pflugdrehen auf der blauen Piste gestalten und suchen ein lustiges Spiel dazu.

Bei jeder Übung sind:

- die Kernbewegungen (KB),
- das geeignete Gelände (G),
- die ideale Altersstufe (A)
  - Altersstufe 1: 3- bis 6-jährige
  - Altersstufe 2: 6- bis 9-jährige
  - Altersstufe 3: 9- bis 12-jährige
- die benötigten Hilfsmittel (HM) und
- das Ziel angeben.

Wenn nötig, kommen noch wichtige Hinweise dazu. Dies bietet die Möglichkeit, die Übungen anhand verschiedener Kriterien auszuwählen, auch anhand von Fehlerbildern. Ein Beispiel: Rutscht jemand zu viel, schaut der Kinderlehrer, wo die Kernbewegung Kippen-Knicken vorkommt.

## Das Osterhasenspiel

- KB:** Beugen/Strecken (B/S), Orientieren-Drehen (O/D)
- G:** Blaue Piste
- A:** 1, 2
- HM:** Plüschtiere, Ringe
- Ziel:** Pflugdrehen (anwenden)
- !!!:** Übung gut geeignet bei Niveauunterschieden in der Klasse. Auf übersichtlicher Piste ausführen!

Am Rand und am Ende der Piste hat der Osterhase einige Osterreich verteilt. Auf seiner Reise fielen dem Osterhasen aber überall Plüschtiere aus dem Korb und diese liegen nun auf der Piste. Wir helfen dem Osterhasen die Nester wieder zu füllen. Jeder nimmt Plüschtiere mit und versorgt sie in einem Nest. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Plüschtiere wieder in einem Nest sind. Dieses Spiel kann auch mehrere Fahrten dauern.

## Einige Erläuterungen zum Osterhasenspiel

Technischer Hintergrund dieses Fahrspiels: Auf der blauen Piste fördert es die Kernbewegungen Beugen/Strecken sowie das Orientieren-Drehen. Die Kinder beherrschen die Form schon, müssen bei diesem Spiel aber auf viele Faktoren aufpassen und können sich nicht mehr nur auf die Fahrform konzentrieren. Sie lernen dabei zum Beispiel, bei einem vorgegebenen Ziel zu bremsen, bei einem Sturz selbständig aufzustehen, Distanzen einzuschätzen und Rücksicht auf andere Pistenbenützer zu nehmen.

Durch die Plüschtiere erkennen die kleinen Gäste etwas Altbekanntes von zu Hause. Sie vergessen das Skifahren und konzentrieren sich nur auf die Aufgabe des Osterhasen und merken zum Beispiel nicht, dass sie Hunger haben, die Füße kalt sind oder das Heimweh sie plagt. Beschäftigen wir die Kinder mit lustigen Spielen auf der Piste, vergeht die Zeit wie im Flug und es macht zudem grossen Spass. Der gewünschte Lernerfolg bleibt garantiert nicht aus!

**Die Klasse immer gut organisiert.**



Foto: Mario Curti

## Einige Lumpengeschichten

Wir beginnen nun mit einigen Lumpengeschichten, die ohne viel Aufwand mit Tüchern gespielt werden und bei den Kindern sehr gut ankommen:

### Der Windfänger

**KB:** O/D  
**G:** Blaue und Rote Piste  
**A:** 1, 2 und 3  
**HM:** Tücher  
**Ziel:** Pflugdrehen/Parallelschwung/Carveschwung (gestalten)  
**!!!:** Breite, übersichtliche und ruhige Piste auswählen!

Das Tuch vor dem Oberkörper ausbreiten und «ankleben». Nun versuchen wir während der Fahrt das Tuch loszulassen. Wer fährt so schnell, dass das Tuch nicht herunterfällt?

### Der Tuchstopp

**KB:** Kippen/Knicken (K/K)  
**G:** Blaue und Rote Piste  
**A:** 2, 3  
**HM:** Tücher  
**Ziel:** Stoppschwung (erwerben/anwenden)  
**!!!:** Übersichtliche Stelle auswählen und Abstand halten!

Jedes Kind füllt sein Tuch mit Schnee und knüpft es zusammen. Nun werfen alle ihr Tuch weit weg und fahren ihm nach. Zum Einsammeln halten sie mit einem Stoppschwung unter dem Tuch an.

Varianten:

1. Oberhalb des Tuchs anhalten.
2. Das Tuch muss beim Stoppen zwischen den Beinen liegen.

### Segeln

**KB:** O/D  
**G:** Blaue und Rote Piste  
**A:** 1, 2, 3  
**HM:** Tücher

**Ziel:** Pflugdrehen/Parallelschwung/Carveschwung (anwenden)  
**!!!:** Breite, übersichtliche und ruhige Piste auswählen!  
 Niemand überholt den Kinderlehrer.

Wir halten das Tuch an zwei Enden hinter dem Kopf fest und fahren so schnell, bis das Tuch flattert. «Hört ihr den Wind?»

### Die verschleierte Schlange

**KB:** B/S, O/D, K/K  
**G:** Blaue und Rote Piste  
**A:** 1, 2 und 3  
**HM:** Tücher  
**Ziel:** Pflugdrehen/Pflugschwung/Parallelschwung (gestalten)  
**!!!:** Breite, übersichtliche und ruhige Piste auswählen!

Die Foulards werden über die Köpfe der Kinder gelegt, so dass sie nichts mehr sehen. Wir bestimmen Kommandos und erklären sie: «Stopp», «nach rechts» und «nach links» und «freie Fahrt». Bei den Kindern der Altersstufe 1 muss für rechts/links eine einfachere Erklärung abgesprochen werden: z.B. zum Snowlipark und zum Zauberteppich.

Wichtig: Die Kinder zuerst einzeln fahren lassen und mit Kommandos führen. Später bei älteren Kindern (Altersgruppe 2 und 3) mit 2er-Gruppen arbeiten. Ein Kind ist blind und das andere Kind ist der Blindenführer.

### Der Torero

**KB:** K/K  
**G:** Blaue und Rote Piste  
**A:** 2 und 3  
**HM:** Tücher  
**Ziel:** Parallelschwung/Carveschwung (anwenden)  
**!!!:** Breite, übersichtliche und ruhige Piste auswählen!

Tuch mit beiden Händen an den Ecken vor dem Körper festhalten, in paralleler Skistellung in die Falllinie fahren. Für eine Rechtskurve, das Tuch nach rechts ziehen, für eine Linkskurve, das Tuch nach links ziehen.

## Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren als Snowboardschüler

### Physiologische Besonderheiten

Im Alter zwischen 5 und 8 Jahren verändern sich die Körperproportionen. Diese Veränderung wird durch ein grösseres Wachstum der Extremitäten im Vergleich zum Rumpf hervorgerufen. Dadurch entwickelt sich die Körpergestalt weg vom Kleinkind hin zum Erwachsenen aussehen. Bis zum 8. Lebensjahr erreicht das Gehirn beinahe seine ausgewachsene Grösse. Das ermöglicht eine sehr gute motorische Lern- und Leistungsfähigkeit. So ist ein enthusiastisches Bewegungsinteresse charakteristisch für diese Altersgruppe.

Verbesserte Konzentrationsfähigkeit, verfeinerte motorische Differenzierungsfähigkeit und präzise Informationsaufnahme, gekoppelt mit guten körperlichen Voraussetzungen (klein, leicht, grazil, günstige Kraft-Hebel-Verhältnisse) machen das Alter zwischen 6 und 10 Jahren zum optimalen Lernalter des Bewegungslernens. Während dieser Zeit entwickeln Kinder die Feinmotorik. Sie sind nun auch für komplexe Bewegungsmuster bereit, da sie in der Lage sind, Arm- und Beinbewegungen aufeinander abzustimmen. Diese Phase ist durch eine hohe Lernfähigkeit charakterisiert. Im Laufe der Kindheit wird die Entwicklung der Auge-Hand-Koordination

kontinuierlich verbessert. Das betrifft zum einen die Geschwindigkeit der Vorbereitung und Ausführung von Zielbewegungen, zum anderen die räumliche und zeitliche Genauigkeit der Bewegungsausführung. Also ist zu beachten, dass 5-jährige in Bewegungsaufgaben deutlich langsamer sind als 8-jährige Kinder.

## Pädagogische Besonderheiten

Durch den Eintritt in den Kindergarten erfolgt eine erste Loslösung von den Eltern. Dadurch entsteht ein neues soziales Umfeld. Das Kind gewöhnt sich langsam daran, Halbtage ohne die Eltern zu verbringen.

Das 5- bis 8-jährige Kind bindet sich aber immer noch sehr an die Erwachsenen und kann unter der Abwesenheit der Eltern leiden. Deshalb ist wichtig, dass im Unterricht die Lehrperson zur Bezugsperson wird. Damit sich das Kind ernst genommen fühlt und ein gutes Unterrichtsklima entsteht, ist der Dialog sehr wichtig. Durch Rückmeldungen werden die Kinder in ihrer Handlung bestärkt und gewinnen Selbstvertrauen. So fühlen sie sich wohl im Unterricht. Verschiedene Rituale und Ordnungsformen sind im Kinderunterricht besonders sinnvoll. Anhand dieser kennen die Kinder den Lektionsablauf und wissen jederzeit, was auf sie zukommt. So gewinnen sie Vertrauen und Sicherheit. Beispiele für solche Rituale:

- Am Anfang und am Schluss ein Lied oder eine Geschichte.
- In der Hälfte der Lektion eine Pause mit Tee.
- Das mitgebrachte Material immer am selben Ort deponieren.



Foto: Martina Zahnd

**Neugier der Kinder zum gezielten Beobachten ausnutzen.**

## Methodische Besonderheiten

Das Kind kann sich nicht lange konzentrieren und ermüdet sehr schnell. Daher ist es sinnvoll, nicht zu lange an derselben Übung zu verweilen.

Um die Konzentration und Motivation der Kinder beizubehalten, soll ein häufiger Wechsel der Aktivitäten stattfinden.

Kinder entwickeln ein starkes Bedürfnis, immer wieder Neues zu lernen und zu entdecken. Von der Lehrperson soll ein selbstständiges, aktives Erproben ermöglicht werden mit vielseitigen, abwechslungsreichen Aufgaben.

Kinder zwischen 5 und 8 Jahren benötigen für das Erlernen verschiedener Formen und Bewegungen mehr Zeit als Jugendliche oder Erwachsene. Um das Ziel zu erreichen, müssen Zusatzübungen und Zwischenschritte in die Lektion eingebaut werden.

Die Übungen sollen spielerisch verpackt werden. Das motiviert die Kinder zusätzlich. Die Kinder können verschiedene Teilbewegungen eines Bewegungsablaufes noch nicht miteinander verknüpfen. Deshalb wird vor allem die Ganzheitsmethode angewendet. Dabei lernen die Kinder die vollständige Ausführung einer Bewegung. Sie können Bewegungsabläufe nicht so schnell verinnerlichen, wie sie jene erlernen. Deshalb muss man sie oft wiederholen. So können die Kinder diese ins Bewegungsrepertoire aufnehmen und neue Abläufe als stabile Bewegung verinnerlichen.

Das Auge ist ein speziell wichtiger Informationsaufnahmekanal beim Kind. Es kann durch Beobachten am meisten aufnehmen. Deshalb sollte im Kinderunterricht möglichst wenig verbal erklärt werden und umso mehr vorgezeigt werden. Wichtig ist, mit Kindern einfach, bildlich und spontan zu sprechen.



Foto: Barbara Schäfer

**Die Snowboardkinder machen Pause.**

## Kognitive Besonderheiten

- Das Kind kann rechts und links nicht unterscheiden.
- Das Kind kann sich Bilder und Handlungen nicht spiegelbildlich vorstellen.
- Das Kind hat oft Mühe, seine Gefühle auszudrücken.

## Das Wichtigste in Kürze

- Das optimale Lernalter für das Bewegungslernen ist zwischen 6 und 10 Jahren.
- Mit dem Eintritt in den Kindergarten / die Spielgruppe gewöhnt sich ein Kind daran, Halbtage ohne die Eltern zu verbringen.
- Ein häufiger Wechsel der Aktivitäten und Übungen ist wichtig, damit die Kinder konzentriert und motiviert bleiben.
- Der Aufbau des gewohnten Einsteigerunterrichts muss bei Kindern mit Zwischenschritten und Zusatzübungen ergänzt werden.
- Die Lehrperson soll Übungen vor allem vorzeigen. Das Kind kann durch Beobachten am meisten aufnehmen.

## Oft gestellte Fragen

### **Ab welchem Alter ist Kindersnowboardunterricht möglich, ab wann sinnvoll?**

Es ist durchaus möglich, dass ein 4-jähriges Kind das Snowboarden im Unterricht lernt. Erfahrungsgemäss ist es ab 6 Jahren sinnvoll.

### **Worauf soll man bei der Auswahl eines Kindersnowboards achten?**

- Länge: bis zum Kinn (ca. 96 cm bis 110 cm)
- Freestylebindung

Sehr sinnvoll ist es, das Material zu mieten. Die Kinder wachsen sehr schnell und brauchen ein Jahr später schon ein grösseres Snowboard.

### **Welche Winkeleinstellungen der Bindungen sollen für die Kinder montiert werden?**

- Für Einsteiger empfiehlt man: vorderer Fuss +15° bis +20°; hinterer Fuss –6° bis +10°
- Stance: Der Abstand der Bindungen sollte dieselbe Länge haben wie die Distanz zwischen der Kniekehle und dem Boden.

### **Welche Protektoren sind sinnvoll?**

- Helm
- Handgelenkschoner
- Rückenpanzer

Damit die Protektoren bequem und nicht hinderlich sind, müssen sie perfekt sitzen!

### **Kann ein Kind selbstständig die Snowboardbindung an den Füssen befestigen?**

Die Erfahrung hat gezeigt, dass bereits ein 4-jähriges Kind nach kurzer Zeit die Freestyle-Bindung selbstständig befestigen kann. Zu grosse Handschuhe können dabei sehr hinderlich sein.

### **Ist es sinnvoll, dass ein Kind vor dem Snowboardlernen das Skifahren beherrscht?**

Wichtig ist, dass das Kind schon viele «Schnee-» und «Gleiterfahrten» sammeln konnte, bevor es Snowboarden oder Skifahren lernt. Die Reihenfolge des Lernens von Schneesportarten spielt keine Rolle.



Foto: Cécile Schnyder, Engelberg

Selbstständiges Anschnallen des Boardes.

## Zusatzübungen für den Kinderunterricht

Möglichst früh sollen die Kinder viele verschiedene Bewegungserfahrungen im Schnee sammeln. Zuerst ohne Gerät, dann mit verschiedenen Hilfsmitteln. Eine zu frühe Spezialisierung hemmt die Bewegungsentwicklung des Kindes. Im Folgenden werden ein paar ausgewählte Übungen gezeigt, mit welchen man einen üblichen Einsteigerunterricht ergänzen könnte. Mit diesen Zusatzübungen und Zwischenschritten wird ein sinnvoller und erfolgreicher Aufbau für Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren ermöglicht.

### **Zusatzübungen ohne Brett**

#### **Spielen im und mit dem Schnee**

Die Kinder sollen sich im Schnee vorerst wohl fühlen und Spass haben. Sie sollen lernen, mit dem Schnee umzugehen und seine Besonderheiten kennen zu lernen. Mit lustigen Spielen kann die Gruppendynamik gefördert und das Vertrauen zur Lehrperson aufgebaut werden.

## Zusatzübungen zum Gleiten



Foto: Cécile Schnyder Engelberg

### Gleiten mit dem Schlitten

Das zentrale Kernelement aller Schneesportgeräte ist das Gleiten. Mit dem Schlitten gewöhnen sich die Kinder an das Gleiten und an die Geschwindigkeit. Seitwärtsbewegungen: Es ist sinnvoll, wenn sich die Kinder als Vorbereitung auf das Snowboarden seitwärts bewegen/gleiten.

Seitwärts schlitteln.



Foto: Cécile Schnyder Engelberg

### Gleiten mit dem Snowskate

Mit dieser Übung werden die Kinder einen Schritt näher an das Snowboardfahren herangeführt. Sie stehen wie beim Snowboarden auf dem Brett, sind aber nicht fixiert. So können sie jederzeit abspringen, wenn sie zu schnell werden.

Gleiten mit dem Snowskate.



Foto: Martina Zahnd

### Gleiten mit dem Snowboard

Das Gleiten soll bald durch Akzentuieren der verschiedenen Kernbewegungen variiert werden. Als Vorbereitung kann die entsprechende Übung jeweils auf dem Förderband schon geübt werden.

Kernbewegungen erwerben.



Foto: Barbara Schälli

### Rutschen mit Hilfe des Geländers

Mit dem Rutschgeländer können die Kinder das Rutschen auf beiden Kanten selbstständig üben und sich je nach Bedürfnis am Geländer festhalten.

Rutschen mit Hilfe der Seile.



Foto: Cécile Schnyder

### Rutschen mit Hilfsmitteln

Die Einsteiger verkanten sehr oft bei den ersten Rutschversuchen. Als Hilfsmittel können Röhrchen, die man an der Talkante befestigt, verwendet werden. Diese verhindern, dass die Talkante im Schnee einhängt.

Röhrchen an Talkante verhindern Verkanten.

## Bibliographie

**Kinderlehrmittel / Manuel pour l'enseignement aux enfants**  
SWISS SNOWSPORTS 2002

**Snowboard – Ideen zum Abheben / Snowboard – Idées pour décoller**  
SWISS SNOWSPORTS 2001

**Ideensammlung Kinderskiunterricht / Catalogue d'exercices l'enseignement du ski aux enfants**  
SWISS SNOWSPORTS 2006

## Zusatzübungen zum Rutschen



Foto: Cécile Schnyder

### Rutschen mit Hilfe des Schlittens

Der Schritt vom Gleiten zum Rutschen ist für Einsteiger sehr gross, da sie das Gleichgewicht auf dieser schmalen Kante finden müssen. Der Schlitten dient als Stütze, damit die Kinder nur das Aufkanten und Abkanten üben können. So finden sie das richtige Zwischenmass, um mit gleichmässigem Tempo zu rutschen.

Rutschen mit Hilfe des Schlittens.

## IMPRESSUM Praxis im Schneesport

ACADEMY Nr. 8 ist eine Praxisbeilage zur Zeitschrift SWISS SNOWSPORTS (3/2006), welche ein Organ des gleichnamigen Verbandes ist.

**Redaktion**  
Marlene Däpp, Marcelline Gemment

**Autoren**  
Thomas Rüeeggesser, Cécile Schnyder  
Fred Labaune, Gruber Dominique

**Arbeitsgruppe Academy**  
Mauro Terribilini, Matthias Plüss

**Übersetzung**  
Agata Markovic, Thomas Rüeeggesser

**Fotos:**  
Mario Curti, Barbara Schälli, Cécile Schnyder, Martina Zahnd, Gaby Aellen

**Adresse der Redaktion**  
Redaktion SWISS SNOWSPORTS  
Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp  
E-Mail: redac@snowsports.ch

**Gestaltung und Druck**  
Südschweiz Print AG  
Kasernenstr. 1, 7000 Chur  
www.suedostschweiz.ch

**Adressänderungen**  
Direkt an SWISS SNOWSPORTS  
Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp  
E-Mail: info@snowsports.ch

**Bezugspreise**  
Für Mitglieder des Verbandes SWISS SNOWSPORTS im Beitrag inbegriffen.

**Nachdruck**  
Die in ACADEMY publizierten Artikel und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke oder Kopien sind mit der Redaktion zu vereinbaren. Die Redaktion lehnt jede Haftung für unverlangt eingeschickte Texte und Fotos ab.

**Auflage**  
14 500 Exemplare  
und 3400 französisch