

## Vorbereitung bringt Vorteile

Wie schon gesagt, passt das Skilaufen nicht unbedingt in den Bewegungsalltag der Kinder. Je jünger ein Kind, desto schwieriger sind für ein Kind die Horizontalbewegungen, d.h. die Kontrolle der Fußstellung in Längsrichtung.

Beobachten können Sie dies, bei dem Versuch der Kinder in die Sicherheitsbindung einzusteigen. Vielfach wird das Kind auf Antrieb nicht in der Lage sein, mit der Schuhspitze den Vorderbacken zu finden und dann auch noch mit der Ferse den Fersenautomat nach unten zu drücken. Auch hier macht nur Übung den Meister. Das Einsteigen auf der Piste mit Schnee unter dem Schuh ist dann noch vielfach schwieriger.

Vorbereitendes Koordinationstraining durch Trockenübungen kann weitere Bewegungserfahrungen vermitteln und damit den Lernerfolg noch weiter steigern. In unseren Vorbereitungskursen stehen beispielsweise folgende Übungen auf dem Programm:

### Koordination

- Aufstehen lernen
- Fußstellung für Pflug und Treppe
- Füße gegeneinander sitzend bewegen
- Beinstellung breit und schmal
- Körperlage hoch tief
- Gehen seitwärts
- Gehen vorwärts - schieben

### Kennenlernen von Organisationsformen:

- Ungeordnete Gruppe
- Kreis
- Linie
- Reihe
- Gasse

### Sicherheit:

- Fahrsimulation in der Halle durch Laufübungen
- Anhalten
- Überholen



Zu dem Vorbereitungstraining am 8. und 15. Dezember 2013 von 10:30 bis 12:00 Uhr in der Turnhalle sind alle Anfängerkinder sehr herzlich eingeladen. Anmeldungen sind nicht erforderlich. An den Kursen können auch Nichtmitglieder teilnehmen. Die Teilnahme am Kurs für Ski-Anfängerkinder ist keine Voraussetzung zur Anmeldung zur Skischule, aber empfehlenswert.

TV Eversberg Abteilung Ski  
Arnold Kotthoff  
Dollenschlucht 5  
59872 Meschede  
Tel. 0291-50977  
E-Mail: [arnold.kotthoff@gmx.de](mailto:arnold.kotthoff@gmx.de)

## Skisport mit Kindern im Vorschulalter richtig vorbereiten



### Ratschläge für Eltern von 2- bis 5jährigen Kindern

Kinder lernen im zweiten bis sechsten Lebensjahr die Grundformen der sportlichen Motorik: Gehen, Klettern, Steigen, Laufen, Springen, Werfen und Fangen. Ihr starker Bewegungs- und Betätigungsdrang sind die Grundlagen für das »Lernen durch Erfahrung«. Dies geschieht weniger durch die Anweisungen und Belehrungen der Erwachsenen, sondern vielmehr durch die tägliche Auseinandersetzung mit der Umwelt und dem Beobachten der Menschen in der nächsten Umgebung. Der Erwerb der grundlegenden Bewegungsfertigkeiten ist die Basis, nicht nur für eine allgemeine Weiterentwicklung, sondern vor allem für die Gesundheit ihrer Kinder ist.

Häufig passt Skilaufen nicht in die Bewegungswelt der Zwei bis Fünfjährigen. Einmal behindert sie die sperrige Skiausrüstung gerade Gelerntes, wie Gehen, Laufen, Drehen und Springen, anzuwenden, zum anderen bieten die ersten Skierfahrten alles andere als positive Erlebnisse. Und gerade diese spielen bei den Kleinen eine entscheidende motivierende Rolle. Erfolgreiche Versuche werden aus Freude am Gelingen gerne wiederholt. Misslungene Versuche werden schnell und dauerhaft vergessen. Wenn man bedenkt, dass neben den eingangs erwähnten Grundformen des sportlichen Bewegens sich auch spezielle, gerade für den Skilauf wichtige Bewegungserfahrungen wie Gleichgewichtsgefühl und Reaktion entwickeln, kann man nur raten, in dieser Altersstufe zuerst die allgemeine Bewegungsentwicklung ihrer Kleinen zu fördern. Ausreichende Bewegungserfahrung und ein bestimmtes Maß an Fertigkeiten im Laufen, Springen, Klettern und Balancieren sind die Grundlagen für alle weiteren speziellen Skigewöhnungsübungen sein.

Vor ehrgeizigen Plänen, die ihre Kinder ohne diese Grundlagen zu Skiläufern ausbilden wollen, sei

gewarnt. In vielen Fällen wird damit bei den Kindern frühzeitig eine anhaltende Abneigung gegen das Skilaufen oder den Wintersport allgemein hervorgerufen.

Wo liegen die besonderen Unterschiede zwischen Skilaufen lernen und der allgemeinen Bewegungsveranlagung der Kleinkinder, und welche Umwelteinflüsse sind es, die vor dem eigentlichen Skilaufen einen längeren Gewöhnungsprozess erforderlich machen?

### **Umweltgewöhnung**

Kleinkinder empfinden ihre Umwelt als angenehm. Zu Hause, im Kindergarten oder unterwegs, stets wird auf Bequemlichkeit geachtet und für Wärme bei Kälte und für kühlenden Ausgleich bei Hitze gesorgt. So stellt sich für die Kleinen die Umwelt immer freundlich dar. Ist es da nicht rücksichtslos, wenn die Eltern dieses Gefühl der Geborgenheit durch eine abrupte Konfrontation mit den wenig angenehmen Erscheinungen des Winters unterbrechen? Plötzlich sollen die Kinder Wind, Schnee, Regen, Eis und Kälte — weil es zum Wintersport gehört — nicht mehr als unangenehm empfinden. Und plötzlich fehlt in vielen Situationen die schützende und helfende Hand der Eltern. Da müssen sie doch mit Ablehnung, Misstimmung und Unwillen reagieren, denn sie fühlen sich ungeschützt und verlassen und haben nur den Wunsch, dieser Situation so schnell wie möglich zu entfliehen. Eine für uns Erwachsene kleine Ursache mit großer Wirkung bei den Kindern. Geduld und Umsicht sind nötig, um ihnen den langsamen Einstieg in die winterliche Umwelt und in den Skisport zu ermöglichen. Kleine Spaziergänge im Schneetreiben, Spiele mit den tanzenden Schneeflocken, das Blasen des Windes hören und fühlen, im Schnee stapfen, Spuren machen, über Eisflächen gehen, am Anfang noch geführt von den Eltern usw. Dies alles und mehr, aber mit der Maßgabe, die Unternehmungen auf Wunsch der Kinder schneller als die Eltern es wollten, wieder abubrechen. Selbstverständlich ist dabei die entsprechende schützende Kleidung, die auf keinen Fall die Bewegungsfähigkeit der Kinder einschränken darf. Durch Anregungen und eigenes Vorbild sollen die Eltern den Kindern immer wieder erkennen lassen, dass Bewegung der wichtigste und natürlichste Wärmespender in der winterlichen Umgebung ist.

### **Schneegewöhnung**

Zu empfehlen ist eine sich langsam steigernde Schneegewöhnung. Die Kleinen müssen manchmal den direkten Kontakt mit dem zunächst recht feindlichen kalten Spielmaterial bekommen. Die Eltern sollten nicht grundlos Gefahrensituationen bei Schneespielen darstellen. Lassen Sie die Kinder Freundschaft mit dem Schnee schließen. Verbote wie: »Lass den Schnee liegen, du bekommst kalte Hände und nasse Handschuhe, nicht in den Schnee legen, du holst dir den Tod oder nicht herumtollen im Schnee, du wirst dich erkälten« verstärken die Feindschaft und die Ablehnung zum weißen Element. Schnee kann ein herrliches Baumaterial für Burgen und Schneemänner und eine natürliche weiche Matte für Purzelbäume und allerlei kleine Kunststücke sein. Das positive Verhältnis zum Schnee nimmt später bei den ersten Skifahrten die Angst vor Stürzen und die daraus entstehende Verkrampfung. Die Eltern sollen die langsame Gewöhnung fördern und bei Übertreibungen später das richtige Maß setzen, um eine gesundheitliche Gefährdung der Kinder auszuschließen. Wichtig ist auch hier die richtige schützende Kleidung mit möglichst viel Bewegungsspielraum.

### **Gewöhnen ans Rutschen und Gleiten**

Es ist das schwierigste und zugleich wichtigste Kapitel der Gewöhnung. Gleich ob Kinder laufen, hüpfen, gehen, sich drehen, sie sind es gewöhnt, immer mit einem oder beiden Beinen auf festem Boden zu stehen. Wenn Kinder ohne ausreichende Gewöhnung, stehend auf Inlineskates, Schlittschuhen oder Skiern, rollen oder rutschen, wird ein hohes Maß an Gleichgewichtsgefühl gefordert. Es ist selbstverständlich, dass die Kleinen, wenn sie unvorbereitet auf Ski gestellt werden, mehr stürzen als fahren. Unvernünftig ist es, eine beginnende Verbesserung des Gleichgewichtsgefühls auch noch durch dauerndes Stützen, Heben, Tragen und Festhalten zu behindern. Viel besser ist es, wenn sie relativ selbständig über die einfachsten und verschiedensten Formen des Rutschens mit allerlei Spielgeräten erste Erfahrungen sammeln. Dazu bieten sich Roll- und Schlittschuhe, Minibobs, Schneeteller und Rodel an. Die Praxis hat längst bewiesen, dass Kinder, die vor dem fünften Lebensjahr eine dem Alter und der Konstitution entsprechende Gewöhnung erlebten, später

mit viel mehr Spaß um so schnellere Lernfortschritte auf Ski zeigten.

### **Skigewöhnung**

Sind die ersten Gewöhnungsstufen einmal überwunden, kann man die Aufmerksamkeit der Kleinen mehr und mehr auf die Verwendung von Ski lenken. Gelegentliche Kurzversuche als »großer Skirennläufer« auf dem Wohnzimmerteppich oder im Garten können so nebenbei »mitlaufen«.

Fragen wie: »Kannst du mir zeigen, wie ein Rennfahrer ski läuft!« oder »Wie würdest du denn einen steilen Hang hinunter sausen?« reizen schon zum Anschlallen der Ski im Hausflur oder in der Wiese.

### **Spielen, Gehen und Rutschen mit Spielski**

Kluge Eltern nehmen nach einigen Winterausflügen die Spielski der Kleinen mit, zusammen mit allerlei begehrenswertem Spielgerät. So werden beispielsweise eine Schneeschaufel, die Spielski und Stöcke auf einen Schlitten geladen und ab geht's zum nächsten Skihügel.

- Die Ski als Spielgerät wie Schaufel, Rutscher und Rutschkissen verwenden.
- Von den Eltern mit beiden Stöcken ziehen lassen wie im Schlepplift.
- An dem gezogenen Schlitten festhalten und auf den Skiern mitrutschen.
- Kurze Schussfahrt, aus, oder in die Arme der Eltern — nur langsame Steigerung.

Aus der aktuellen Situation heraus und je nach Reaktion der Kinder sollen Spiele und Aufgaben abgebrochen oder weiter ausgebaut werden. Zwang zu bestimmten Handlungen wirkt sich meistens sehr negativ aus. Die Aufgabe der Eltern ist es auch, Übermütige von steilen Schussfahrten abzuhalten oder Ängstliche zu interessieren und zu ermuntern. Auch hier ergeben kleine Lernschritte die Erfolge, die zum Weitermachen anreizen. Kapitalstürze am laufenden Band und dauernde Unsicherheit führen unweigerlich zur Abneigung gegen das Skifahren.

### **Kinderskikurs**

Mit ca. vier Jahren befinden sich die Kinder im optimalen Einstiegsalter für Alpin-Ski. Frühestens dann können wir den Kindern Übungen vormachen. Vorher registriert das Kind nicht das Vorge machte, sondern nur sich selbst.

Auch jede noch so gute Skischule oder jeder noch so ausgezeichnete Skilehrer kann bei einem Gruppenunterricht keine Einzelbetreuung gewährleisten. Mit der Qualität des Eingewöhnungsprozesses steigt aber die Möglichkeit, auch evtl. jüngere Kinder in die Kinderskischule zu geben.

Vor ehrgeizigen Plänen, die Kinder ohne diese Grundlagen zu Skiläufern ausbilden wollen, sei gewarnt. In einigen Fällen wird damit bei zu kleinen, jungen Kindern frühzeitig eine anhaltende Abneigung gegen das Skilaufen oder den Wintersport allgemein hervorgerufen. Für den Gruppenunterricht unserer Skischule schlagen wird daher ein Mindestalter von fünf Jahren vor.

Mit der Altersangabe möchten wir einen Altersmittelwert in der körperlichen Entwicklung bestimmen, wobei wir berücksichtigen müssen, dass manche Kinder ihrem Alter körperlich voraus sind und andere etwas hinterher hängen. Daher soll das Alter auch nur beschreibend und erklärend, nicht aber dogmatisch betrachtet werden. Nicht das Alter ist die Erklärung für eine Leistung, sondern die körperliche Entwicklung, die Reifung und das Können.



Kindern unter 5 Jahren bieten wir in diesem Jahr einen Eltern-Kind-Skikurs an. Jeweils ein skifahrendes Elternteil begleitet das eigene Kind während des Kurses. Der Skilehrer hilft mit Tipps. So können die Kleinen sehr schnell die erste Schussfahrt machen. Wir benützen dazu eine Lernhilfe, ein Kinder Ziehgurt. Mit diesem Gurt können Sie Ihren Nachwuchs ziehen bzw. von hinten beim Abfahren gezielt kontrollieren, Ihr Nachwuchs lernt sehr schnell Skilaufen, da Sie immer die Kontrolle über Geschwindigkeit und Steuerung haben.