

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2002)
Heft: 6

Artikel: Zeig mit das weisse Paradies!
Autor: Terribilini, Mauro / Sakobielski, Janina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992443>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sto.



Zeig mir das weisse Paradies!

Schneesportunterricht mit Kindern ist eine reizvolle, erfüllende Erfahrung. Es geht dabei in erster Linie darum, den Kindern die Tore zu einem Sport zu öffnen, der ihnen während des ganzen Lebens Freude bereiten kann. Ein möglicher Weg wird auf den folgenden Seiten aufgezeigt.

Mauro Terribilini, Janina Sakobielski

Zum Thema Schneesportunterricht mit Kindern hat sich Swiss Snowsports in letzter Zeit viele wertvolle Gedanken gemacht und sich zum Ziel gesetzt, neben den bestehenden Kern- und Spezial-Lernlehrmitteln im Schneesport auch ein umfangreiches Lehrmittel speziell für den Kinderunterricht zu entwickeln. Auf diesen Ideen und Konzepten ist die vorliegende Praxisbeilage aufgebaut.

Im Zentrum der Praxisbeilage steht das Erwerben und Entdecken des Schneesports. Das Hauptaugenmerk ist dabei auf die Ski- und Snowboardtechnik gerichtet, obwohl viele Übungen auch mit den anderen Geräten, Langlauf- oder Telemarkskis, ausgeführt werden können. Das Zielpublikum sind Kinder im Vorschul- und Primarschulalter.

Kinder sind anders

Das Wichtigste vorweg: Kinder sind nicht kleine Erwachsene – über die Besonderheiten im Schneesportunterricht mit Kindern und was man darüber hinaus wissen sollte, geben die Seiten zwei und drei Auskunft.

Im anschliessenden praktischen Teil werden die Grundlagen für das Skifahren und Snowboarden Schritt für Schritt aufgezeigt: Auf den Seiten vier und fünf ist ein möglicher Einstieg in eine Schneesportlektion beschrieben. Danach werden die verschiedenen Formfamilien des Schneesports auf je einer Doppelseite vorgestellt. Es sind dies die Schrittförmchen, die Fahr- und Bremsformen, die Schwungformen, die Sprungformen und die Kombinationsformen. Auf der letzten Seite des Praxisteils wird schliesslich ein Beispiel einer Abenteuerwelt aus Schnee, in der sich die Kinder mit Aufträgen oder selbständig bewegen können, aufgezeigt.

Kinder lieben Geschichten

Ganz wichtig und ein besonderes Anliegen ist die kindgerechte «Verpackung» der Übungen. Im Sinne der Philosophie des Lehrmittels wird jede Formfamilie durch ein Tier, die Sprungformen beispielsweise durch das Känguru, symbolisiert und in eine anregende Geschichte verpackt. Mit etwas Fantasie und Kreativität können die Geschichten und Bilder natürlich beliebig ergänzt und die vorgestellten Übungen variiert, erschwert oder erleichtert werden.

Ein märchenhafter Hintergrund

Auf jeder Doppelseite finden Sie das Märchen, das dem Lehrmittel zugrunde liegt, in kurzen Folgen zusammengefasst. Es dient als Hintergrund und zusätzliche Motivation für die Kinder, erleichtert ihnen die Vorstellung von bestimmten Bewegungen und wird ihrer Kinderwelt gerecht.

Snowli, ein Wesen aus einer anderen Welt, das auf der Seite drei vorgestellt wird, ist die Hauptfigur dieses Märchens. Er begleitet Sie durch diese Praxisbeilage und soll den Kindern, die Skifahren oder Snowboarden im weissen Paradies lernen wollen, als Vorbild dienen und mit Rat und Tat zu Seite stehen.

Inhaltsverzeichnis

Unterricht mit Kindern als Herausforderung	2
Der Rat des Experten	3
Snowli wärmt sich auf	4
Mit dem Bären auf Schritt und Tritt	6
Der Pinguin fährt und bremst	8
Die Schlange ist voll im Schwung	10
Mit dem Känguru auf dem Sprung	12
Snowli kombiniert	14
Ein Spielparadies für Kinder	15

ETH-Bibliothek



EM000004830110



Unterricht mit Kindern als Herausforderung

Kinder sind nicht kleine Erwachsene. Auch im Schneesport muss dieser Tatsache Rechnung getragen und auf die Eigenheiten der Kinder Rücksicht genommen werden – wir müssen unseren Unterricht dementsprechend gestalten.

Kinder sehen die Wirklichkeit und die Welt auf ihre eigene Art. Ihre psychische Entwicklung besteht aus verschiedenen Phasen, welche jedes Kind durchläuft. In welchem Alter es jedoch welches Stadium durchläuft, kann von Kind zu Kind variieren.

Im Gegensatz zu den Erwachsenen stecken die Kinder in einer kontinuierlichen physiologischen Entwicklung. Ein Erwachsener kann bereits erworbene Fähigkeiten aus anderen Sportarten nutzen oder neu erwerben. Das Kind hingegen macht mit Skifahren oder Snowboarden oft seine ersten Erfahrungen im Bewegungslernen.

Es gilt daher, jedes Kind aufmerksam zu beobachten und seine psychischen und physischen Eigenschaften im Schneesportunterricht zu berücksichtigen.

Drei Konzepte für ein kindgemässes Handlungsmodell

Was für Hans gilt, gilt natürlich auch für Hänschen – nur eben in einer angepassten Form. Die Konzepte, die dem Schneesportunterricht für Kinder zugrunde liegen, sind deshalb nicht neu, sondern lediglich den Bedürfnissen und Ansprüchen der Kinder angepasst. Allerdings würde es den Rahmen dieser Praxisbeilage sprengen, wenn in allen Einzelheiten auf das umfassende Handlungsmodell eingegangen werden würde. Deshalb werden die drei Konzepte, die dem Handlungsmodell zugrunde liegen, in der Folge kurz vorgestellt und einige Aspekte in Bezug auf den Schneesportunterricht angeführt.

Der Dialog als zentraler Aspekt

Das pädagogische Konzept stellt den Dialog ins Zentrum des Schneesportunterrichts. Ziel ist das Schaffen eines idealen Lernklimas und einer optimalen Lernumgebung. Als Lehrperson muss ich meine Kinderschar sehr gut beobachten und auf die verschiedenen Bedürfnisse reagieren.

In Bezug auf den Schneesportunterricht mit Kindern heisst das beispielsweise:

- Fühlen sich die Kinder wohl in meiner Schneesportgruppe?

- Versteht das Kind meine Anweisungen, z. B. in Bezug auf den Schneeflug? Kann es sie umsetzen?
- Kinder brauchen mehr Energie zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur – friert jemand?
- Unterstützt das Material die Ausführung der Übung? Etc.

Kinderfreundliche Lehr- und Lernprozesse

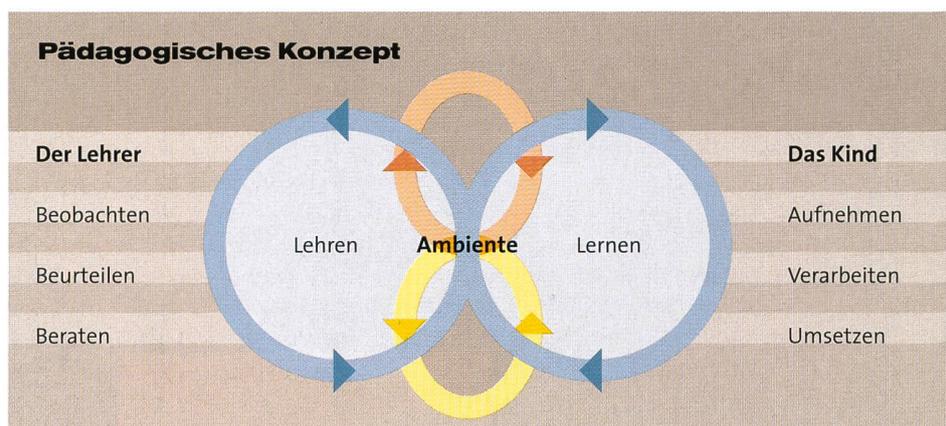
Das methodische Konzept versucht, effiziente und angenehme Methoden zu definieren, die erlauben, kinderfreundliche Lernprozesse zu ermöglichen. Es beantwortet die Frage nach dem «Wie?» und soll die Kinder auf der momentanen Lernstufe abholen.

Mit der Swiss Snow League (vgl. auch S. 12–13 dieser Ausgabe) wurde für die beiden Sportarten Ski und Snowboard eine Unterteilung in die Lernstufen Blue League, Red League und Black League geschaffen, wobei jede Stufe genaue Kriterien aufweist, welche Fertigkeiten für das entsprechende Niveau beherrscht werden müssen. So entsteht einerseits ein einheitliches System, das den Lehrenden zur Einstufung der Kinder dient, und andererseits für die Kinder ein zusätzlicher Anreiz, noch mehr lernen zu wollen, um in die entsprechende League aufzusteigen.

Was muss ich unterrichten?

Das technische Konzept beschäftigt sich vor allem mit Lerninhalten und der Frage nach dem «Was?». Im Schneesport befasst sich diese Technik mit den Formfamilien Schrittformen, Fahr- und Bremsformen, Schwungformen und Sprungformen.

Für den Schneesportunterricht mit Kindern ist es für Lehrende sicher von Vorteil, wenn sie sich mit den spezifischen Begriffen wie Kernbewegungen, Kernelementen und Gerätefunktionen oder Schneewiderstand auskennen. Allerdings sind diese abstrakten Begriffe im Unterricht mit Kindern zu vermeiden. Viel effizienter sind hingegen anschauliche Worte und aussagekräftige Bilder, wie beispielsweise «Fahre wie ein Zug auf Schienen!» oder «Wer kann springen wie ein Frosch?».



Der Rat des Experten

Es gibt einige Fragen, die man sich im Vorfeld des Schneesportunterrichts mit Kindern stellen und beantworten muss. Snowli, der uns durch diese Praxisbeilage begleitet, steht Red und Antwort.

«**m**obile»: In welchem Alter und mit welchem Gerät sollen Kinder mit Schneesport beginnen? *Snowli*: Sobald ein Kind gehen, springen und rennen kann, besitzt es die koordinativen Fähigkeiten, um mit dem Skifahren zu beginnen. Ein oft zitiertes Alter, um mit den Aktivitäten auf dem Schnee zu beginnen, ist ab drei Jahren. Allerdings müssen die individuellen Voraussetzungen berücksichtigt werden.

Was das Gerät betrifft, so eignen sich sicher die nordischen Disziplinen, allen voran das Langlaufen, um die ersten Erfahrungen auf dem Schnee zu machen. Anschliessend scheint das Skifahren für das Kind sicher die einfachste Disziplin für die ersten Gleitgefühle. Die Erfahrung zeigt, dass das Snowboarden erst mit vier bis fünf Jahren richtig Spass macht. Voraussetzung dafür ist eine gute Gleichgewichtsfähigkeit.

Inwiefern spielt die Entwicklung des Kindes eine Rolle? Jede Entwicklungsphase hat ihre Eigenheiten und Charakteristik. Kinder im Vorschulalter (2–5 Jahre) sind beispielsweise schnell müde und können sich nicht sehr lange konzentrieren, Kinder im frühen Schulalter (ca. 6–8 Jahre) sind sehr abenteuerlustig, haben aber noch einen zerbrechlichen Knochenbau, und Kinder im mittleren Schulalter (ca. 9–11 Jahre) identifizieren sich zum Beispiel immer mehr mit ihren Kameraden. Auf solche psychischen, physischen, sozialen und emotionalen Eigenheiten müssen wir unseren Unterricht abstimmen und dürfen dabei nie vergessen, dass es auch grosse Unterschiede in der Entwicklung von gleichaltrigen Kindern geben kann.



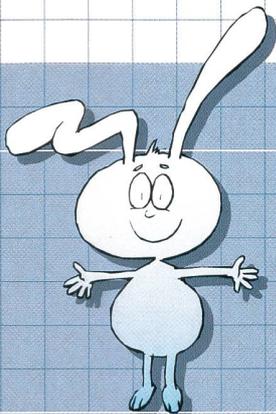
Sicherheit ist ein Thema, das gross geschrieben wird.

Was muss vor allem beachtet werden? Die Sicherheit der Kinder ist etwas enorm Wichtiges und beeinflusst nicht zuletzt auch den Lernprozess. Als Lehrende übernehmen wir Verantwortung: Wir kontrollieren Material und Ausrüstung, bestehen beispielsweise auf das Tragen eines Helmes, wir kennen und sensibilisieren die Kinder auf die Einhaltung der FIS-Regeln auf den Pisten, und wir müssen bestimmte Gefahrenherde früh erkennen. Immer dabei haben sollten wir ausserdem eine Apotheke, Taschentücher, Traubenzucker, Sonnencreme, eine Ersatzbrille, Ersatzhandschuhe und eine Ersatzmütze.

Gibt es noch etwas Spezielles, das du erwähnen möchtest?

Für die kleineren Schneesportlerinnen und Schneesportler sind Pausen und erholsame Unterrichtssequenzen wichtig. Innerhalb zwei bis drei Stunden sollten die Kinder mindestens einmal zur Toilette gehen können. Ausserdem gibt etwas zum Knabbern und ein warmes Getränk neue Energie und frische Motivation für weitere Lernfortschritte.

ETH-ZÜRICH
03. Dez. 2002
BIBLIOTHEK



Wer ist Snowli?

Snowli ist ein seltsames weisses Wesen mit grossen, blauen Augen und langen Ohren und führt als Schlüsselfigur durch das neue Kinderlehrmittel von Swiss Snowsports. Er begleitet die Leserinnen und Leser auch durch die vorliegende Praxisbeilage. Snowli und seine Freunde, der Bär, der Pinguin, die Schlange und das Känguru, motivieren die Kinder für das Abenteuer in der weissen Winterwelt und eröffnen ihnen Schritt für Schritt die Welt des Schneesports mit den

verschiedenen Geräten und den vielen spielerischen Möglichkeiten. Snowli ist gelehrt, interessiert und unglaublich sympathisch – und diese Stärken machen ihn zum Vorbild aller Kinder!

Snowli wärmt sich auf

Der gelungene Einstieg in eine Lektion entscheidet oft über ihren erfolgreichen Verlauf. Snowli hat einige Vorschläge, wie ein Lektionsbeginn gestaltet werden kann, und worauf es in der Vorbereitung für den Unterricht mit Kindern auf dem weissen Element ankommt.

Wer bist du?

Lustige Kennenlernspiele können die Beziehung der Kinder untereinander und zur Lehrperson fördern. Versucht zuerst einmal, euren Namen in den Schnee zu schreiben. Danach wird ein Gegenstand in die Luft geworfen und ein Name aufgerufen. Wer gerufen wird, fängt den Gegenstand, wirft und ruft wieder einen

neuen Namen. Wenn ihr euch noch nicht gut kennt, könnt ihr beispielsweise auch «gelbe Jacke» oder «rote Mütze» rufen, und das Kind, das dies trägt, fängt den Gegenstand und nennt seinen Namen.



Snowlis Tanz

Mit Snowlis Lied werden die Tiere nachgemacht, die für die Formfamilien stehen: der Bär für die Schrittformen, der Pinguin für die Fahr- und Bremsformen, die Schlange für die Schwungformen und das Känguru für die Sprungformen.



Bärenskirennen

Alle Bären stellen sich ohne Skis in einem Kreis auf und rüsten sich fürs bevorstehende Skirennen: Sie ziehen den Rennanzug an, montieren die Skibrille und kontrollieren den Sitz des Helms. Vor dem Start gibts noch eine gegenseitige Massage, bevor zum Start geeilt wird. Dann

gehts ab in die Hocke, über Sprünge, Buckelpisten, Kurven – oh nein, ein Sturz! Schnell wieder aufrappeln – bis ins Ziel.



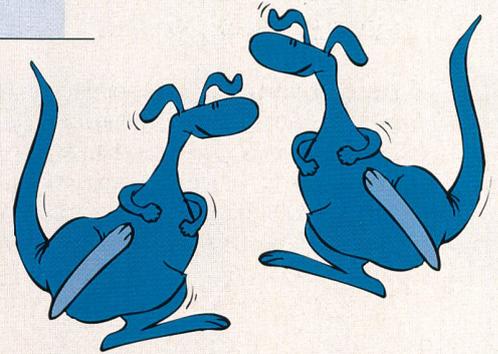
Das Aufwärmen muss:

- progressiv sein: der Puls soll langsam gesteigert werden.
- spielerisch sein und die Fantasie anregen: Kinder lieben Geschichten und Bilder!
- den Fähigkeiten der Kinder angepasst sein: ist es zu intensiv, besteht die Gefahr der frühzeitigen Erschöpfung, die dem Lernprozess und der Motivation schaden kann.
- der Tageszeit angepasst sein: am Morgen ist es wichtiger richtig aufzuwachen. Passives Dehnen sollte vermieden werden.



Kängurukampf

Snowli verwandelt alle mit dem Zauberstab in Kängurus. Je zwei Kängurus stehen einander gegenüber und probieren auf einem Bein stehend, sich hüpfend umzustossen. Das macht warm, ist eine Herausforderung fürs Gleichgewicht und nimmt gleichzeitig Berührungsgängste.



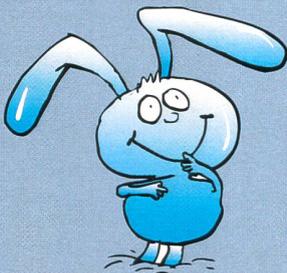
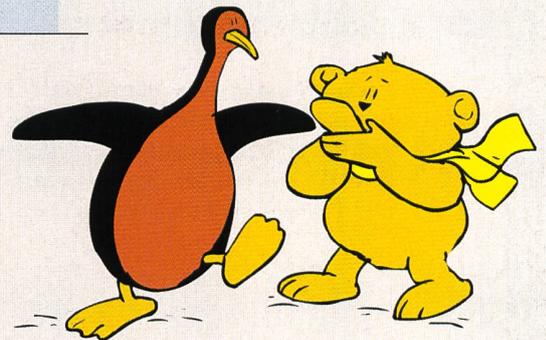
Schlangenlauf

Zu einem gesungenen Lied oder Musik ab Tonträger (Polonaise) beginnen wir hintereinanderher zu gehen und fassen uns dabei an den Schultern, bis alle Kinder eine grosse Schlange bilden. Die Schlange dreht und windet sich. Die Führung wechselt immer wieder ab.



Der Pinguintanz

Ein Lied wird gesungen: Mit den Händen imitieren wir den Pinguinschnabel (der sich öffnet und schliesst) und mit den Armen die Pinguinflügel. Dann die Hüfte schwingen und anschliessend zu zweit mit den Armen einhängen und im Kreis herumwirbeln. Der Tanz wird immer schneller...



Der Planet Schnee

Auf einer Erkundungsreise auf dem Planeten Schnee trifft Snowli den Schneemann Herr Langnase, der ihm die Beschaffenheit des Schnees und die ganz besonderen Geräte erklärt: «Die grosse Schneesportfamilie besteht aus Ski und Snowboard, aber auch aus Langlauf und Telemark, wobei das letzte so etwas wie der Papa der Familie ist.»

Nach der langen Reise und den vielen neuen, unglaublichen Dingen ist Snowli müde und legt sich schlafen. Er träumt von einem

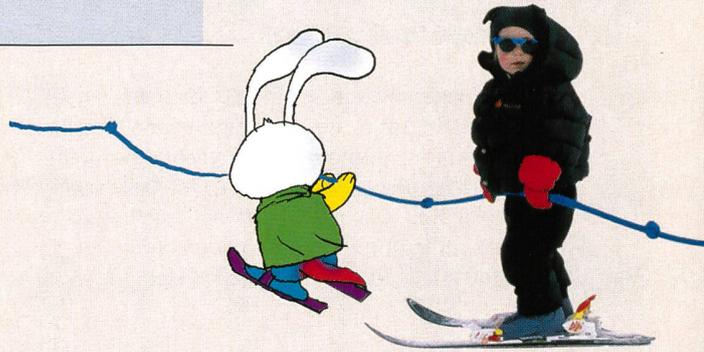
Bären, einem Pinguin, einer Schlange und einem Känguru, die ihn mit den verschiedenen Bewegungsformen des Schneesports vertraut machen.

Mit dem Bären auf Schritt und Tritt

Die ersten Aktionen auf dem Schnee bestehen aus Schritten. Jede dieser Schrittformen, die man braucht, um sich vorwärts, rückwärts oder seitwärts fortzubewegen, verlangt eine Gewichtsverlagerung und ein dauerndes Suchen nach dem Gleichgewicht.

Bärenmarsch

Schnalle die Skis an und marschiere wie ein Bär. Das kann mit oder ohne Stöcke geschehen. Vielleicht brauchst du die Hilfe eines Seils. Kannst du das schnell und langsam, laut und leise, klein und gross?



Auf allen Vieren

Schnalle zuerst nur einen Fuss auf dem Snowboard fest und versuche, dich in alle Richtungen fortzubewegen. Fixiere beide Füsse – welche Möglichkeiten der Fortbewegung gibt es? Bewege dich vorwärts und rückwärts, auf allen vieren wie ein kleiner Bär etc.



Bärlige Stürze

Natürlich kann es vorkommen, dass auch Bären stürzen. Aber der Schnee ist ja weich. Wir üben gemeinsam das Aufstehen. Wer hat eine Lösung, die einfach ist und nicht viel Kraft braucht?



Um mehr zu wissen

Erkenntnisse aus der Biomechanik zeigen, dass Kinder auch in diesem Gebiet andere Voraussetzungen mitbringen als Erwachsene. Drei Beispiele sollen dies aufzeigen:

- Kinder haben beim Gehen aufgrund der Kürze der Skis oder des Snowboards mehr Mühe mit kleineren Unebenheiten des Geländes.
- Kinder besitzen aufgrund des besseren Verhältnisses zwischen Körpergrösse und Stützfläche ein besseres Gleichgewicht und

sind beispielsweise beim Pflugdrehen auch wendiger.

- Da die kürzeren Beine der Kinder das zweckmässige Abfedern bei der Landung von Sprüngen beschränken, muss darauf geachtet werden, dass die Sprünge nicht zu hoch sind oder die Landung in steilem Gelände stattfindet.



Bärenimitation

Wir erzählen eine beliebige Geschichte, wobei die Kinder (mit oder ohne Schneehandschuhe) versuchen, die Geschichte in Bewegung umzusetzen. Ein Beispiel: Der kleine Bär geht zum ersten Mal auf die Jagd. Er muss lernen, sich leise und langsam zu bewegen, so dass ihn niemand

sieht. Er muss über die Äste steigen oder sich ducken. Ab und zu muss er rückwärts gehen, weil der Weg versperrt ist. Die Nacht bricht langsam herein, und der kleine Bär muss sich beeilen, nach Hause zu kommen. Dann wird es Nacht (Augen schliessen), und der kleine Bär muss sich

nun tastend im Dunkeln fortbewegen, bis er endlich in der warmen Höhle ankommt.

Auf der Spur des Bären

Zwei Bären bilden zusammen ein Team. Jeder Bär darf einmal einige Fortbewegungsmöglichkeiten vorzeigen, der andere muss sie nachmachen. Folge der Spur des Bären, indem du mit zwei Skis marschierst. Du musst hinaufsteigen? Versuche es einmal wie auf einer Treppe

und einmal mit den Skis geöffnet wie ein «groses Maul». Können ihr mit den Skis eine grosse Sonne in den Schnee zeichnen?

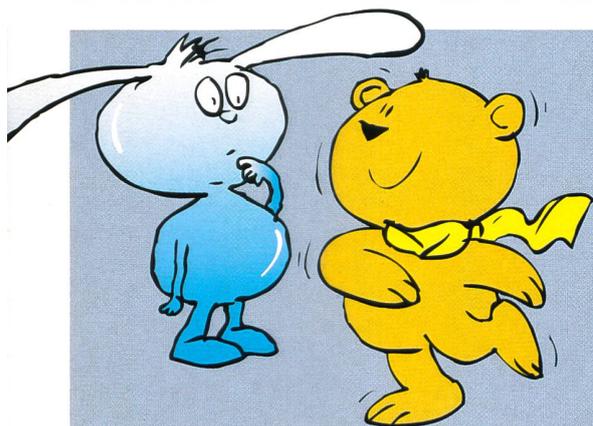


Das Spiel des Bären

Als Lernzielkontrolle oder Repetition: Der Bär ist in einem dichten Wald auf der Suche nach Nahrung. Er riecht den starken Geruch von Honig, der in einem Baumstamm versteckt ist, gut bewacht

von den Bienen. Der hungrige Bär nähert sich vorsichtig. Doch die Bienen entdecken ihn und rüsten zur Verteidigung. Der arme Bär erschrickt, flieht, stolpert, fällt, steht wieder auf, versteckt sich, aber

die Bienen hören nicht auf, ihn zu verfolgen. Frage an die Kinder: «Wer möchte den Bären auf der Flucht nachmachen?»



Snowli trifft den Bären

In seinem Traum spaziert Snowli durch den Wald. Hinter einem Baum sieht er plötzlich einen Bären, der ganz komische Übungen macht: Er bewegt sich auf komischen Brettern und trotz seines Gewichtes sinkt er nicht im Schnee ein.

«Kannst du mir sagen, was du da genau machst?», fragt Snowli den Bären.

«Ich spiele im Schnee, manchmal mit Skis, manchmal mit dem Snowboard. Ich gehe quer durch den Wald, drehe mich um die

eigene Achse und gehe vor- und rückwärts! Möchtest du es auch versuchen?», fragt der Bär.

«Warum nicht!», meint Snowli und versucht es zuerst mit den Skis. Snowli lernt schnell, und die beiden rennen hin und her, auf und ab und spielen Katz und Maus zusammen. Bald fühlt sich Snowli wie ein kleiner Bär.

Der Pinguin fährt und bremst

Beim Erlernen der Fahr- und Bremsformen geht es vor allem darum, die Geschwindigkeit zu erhöhen, beizubehalten oder zu verringern. Dabei soll der Schneewiderstand zwischen dem Gerät und dem Schnee genutzt werden. Das Gleiten soll gefahrlos und ohne Angst erlebt werden!

Pinguin-Champion

Das erste Gleitgefühl soll ganz ungefährlich in der Ebene erlebt werden. Die Kinder, nun alle kleine Pinguine, schnallen einen Ski oder das Snowboard am vorderen Fuss an und versuchen, mit etwas Anlauf möglichst lange zu gleiten, mit den Pinguinflügeln zu flattern, um

das Gleichgewicht zu halten, oder die Pinguinflügel auf dem Rücken zu verschränken. Wer am weitesten gleiten kann, wird Pinguin-Champion!



Kleiner Pinguin ganz gross

An einem sanften Hang mit Gegensteigung oder allmählich auslaufend, sammeln wir mit der Fahrt in der Falllinie weitere Gleiterfahrten – das Bergaufsteigen hat der Pinguin ja bereits vom Bären gelernt. Beim Hinunterfahren macht ihr euch einmal ganz klein, ein-

mal ganz gross. Wer schafft es, auf einem Bein Ski oder rückwärts Snowboard zu fahren?



Stopp den Pinguin!

Im Schnee sind in der Falllinie Signale, z. B. Ballons oder Fähnchen, verteilt. Neben jedem Signal muss die Fahrt mit einem Pflug verlangsamt oder ganz gebremst werden. Der Pinguin soll dabei bildliche Unterstützung bekommen: Denke an ein Eiscornet, ein Stück Kuchen oder Pizza, an

ein Hausdach oder den Hut eines Clowns. Dies kann auch akustisch untermalt werden. Welcher Pinguin kann auf ein Signal hin stoppen?



Das ideale Gelände

Weniger Schneewiderstand erleichtert das Gleiten, mehr begünstigt das Bremsen. Diese Nuancen hängen einerseits von der Position des Geräts zum Schnee ab, andererseits vom Belag, der den Schnee berührt. Das Kind kann bremsen, indem es die Skis in der Falllinie in die Pflugstellung bringt oder indem es sich in einer parallelen oder pflügenden Stellung von der Falllinie entfernt. Auf dem Snowboard muss das Brett zum Bremsen von der Falllinie entfernt werden.

Zu Beginn des Lernprozesses sollte das Gelände zum Gleiten animieren, sollte jedoch vor allem am Ende des Hangs eine Verringerung der Geschwindigkeit sicherstellen. Die Wahl des optimalen Geländes soll dem Kind Sicherheit geben und ihm ein angstfreies Erlernen ermöglichen. Das ideale Gelände zum Erlernen der Fahr- und Bremsformen besteht aus einem sanften Hang mit Gegensteigung oder allmählich auslaufend.



Die erste Liftfahrt

Für die erste Liftfahrt beginnt ihr am besten an einem kleinen Kinderschlepplift. Nach den langen, mühevollen Aufstiegen ist es eine Wohltat, sich vom Lift hinaufziehen zu lassen. Genießt es, hinauf- und herunterzufahren! Wer möchte noch einmal mitkommen?



Das Spiel des Pinguins

Als Lernzielkontrolle oder Repetition: Ein kleiner Pinguin hat einen jungen Freund zum Spielen gefunden. Sie verabreden sich an der Stelle auf dem Packeis, wo es die schönsten Rutschbahnen gibt. Sie

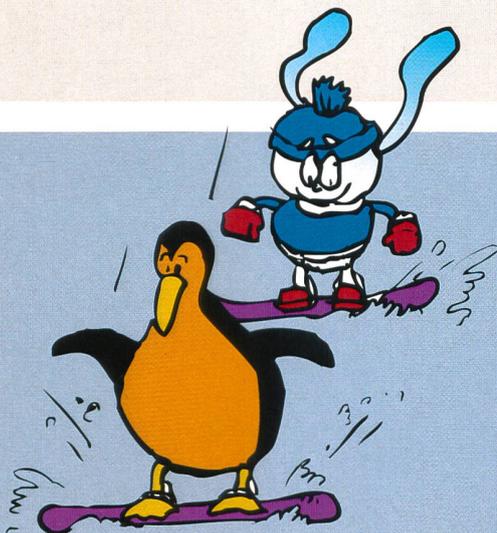
entscheiden sich hinunterzurutschen. Auf einmal merkt der Neankömmling, dass er nicht bremsen kann. In dieser Jahreszeit ist es sicher nicht angenehm, ins Wasser zu fallen! Die Frage an die

Kinder: «Wer weiss, was wir dem Freund des Pinguins, der nicht bremsen kann, beibringen müssen?»

Pinguinimitation

Der kleine Pinguin sucht neue Abenteuer. Er möchte immer schneller fahren und nimmt immer mehr Anlauf. Er nimmt die Stöcke und ahmt einen Skirennfahrer in Abfahrtsposition nach.

Die Fantasie kennt keine Grenzen: Beim Herunterfahren macht er verschiedene Berufe, Tiere und Grussformen nach: Er singt, wirft Schneebälle und schneidet sogar Grimassen.



Snowli trifft den Pinguin

Snowli reist weiter und kommt bald zu einem schönen, leicht geneigten Hang. Er beginnt zu fahren und wird immer schneller. Er kann nicht bremsen! Aus lauter Angst schliesst er die Augen, und als er sie wieder öffnet, fühlt er, wie er wieder langsamer wird. Zu seinem Erstaunen steht er vor einem Pinguin.

«Ich werde dir zeigen, wie man sicher und schnell auf dem Schnee fahren kann und vor allem, wie man bremst, denn das ist

ganz wichtig», sagt der Pinguin und nimmt Snowli bei der Hand. Der Pinguin ist genauso nett wie der Bär, und wenn Snowli auch manchmal hinfällt, macht es trotzdem Spass. Der weiche Schnee bremst die Stürze und schmerzt nicht. Zudem ist es einfach aufzustehen und weiterzufahren. Mit so vielen Tipps fühlt sich Snowli wie ein kleiner Pinguin.

Die Schlange ist voll im Schwung

Was der Parallelschwung fürs Skifahren, ist der Basic Turn fürs Snowboarden: die Grundlage für alle anderen Schwungformen. Grosse und kleine Kurven sind wichtige Meilensteine auf dem Weg zum Schneesportprofi!

Autoschlange

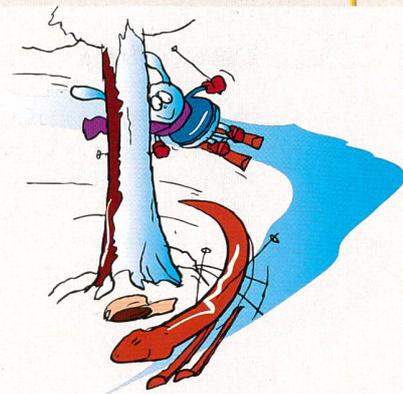
Mit dem Steuerrad (ein Ring oder ein kleiner Reifen) steuern die Kinder in die Kurven. Wer kann viele kleine Kurve fahren? Ihr könnt auch zu zweit, dritt, viert hintereinanderher fahren.

Möglich ist auch eine vom Unterrichtenden vorgegebene Strecke (z. B. mit Hilfe eines Seils am Boden oder Fähnchen) mit unterschiedlich grossen Kurven.



Schlängenkopf

Schlangen haben sehr bewegliche Köpfe. Die Kinder fahren hinunter und schauen so weit es geht auf die eine, dann auf die andere Seite. Der Körper und das Gerät folgen dieser Bewegung, und es entstehen Kurven. Der oder die Unterrichtende steht oberhalb der Kinder und winkt ihnen, wenn sie in den Kurven jeweils heraufschauen.



Schlangenimitation

Auf der Suche nach einer Beute gleitet die Schlange ruhig im Sand. Sie schaut nach links und nach rechts. Die Schlange wird immer schneller, und während ihre Geschwindigkeit zunimmt, wird sie immer kleiner, bis sie fast unsichtbar ist. Um sich hinter einem Stein zu ver-

stecken, muss sie eine grosse Kurve fahren. Sie stoppt für einen Moment und wählt eine neue Richtung. Sie holt wieder Schwung und kommt auf einen hügeligen Weg voller Kurven. Das ist ein Slalom voller Überraschungen. Das ist super!

Die Schlange hat keine Lust mehr anzuhalten. Sie geht zum Start hoch und macht eine neue Abfahrt. Sie hat keinen Hunger mehr, hat ihre Beute vergessen und will nur noch Spass haben.

Den Kurven auf der Spur

Auf den Skis kann das Kind im Pflug oder in paralleler Skistellung eine Kurve fahren. In der Auslösephase (im Pflug gibt es keinen Kantenwechsel, in paralleler Skistellung gibt es einen Kantenwechsel) werden die Skis in Richtung Falllinie geführt. Anschliessend folgt die Steuerphase, in der die Skis wieder von der Falllinie weggesteuert werden.

Es gibt verschiedene mögliche Bewegungskombinationen, die einen Richtungswechsel bewirken. Die spielerische Natur

des Kindes hilft ihm, sich freier und leichter als der Erwachsene an die aktuelle Situation (Unterlage, Schnee, Geschwindigkeit, Kurvenradius ...) anzupassen. Es setzt häufig Kombinationen von verschiedenen Formen und verschiedenen Auslöseprinzipien um, die es vorher gelernt hat. Deshalb müssen wir diese individuellen Formen respektieren.



Schlangentanz zu zweit

Zwei Kinder reichen sich die Hände. Versucht, in dieser Form den Hang hinunterzutanz, ohne die Hände loszulassen, und euch gegenseitig in den Kurven zu unterstützen.



Vogelflug

Die Kinder stellen sich vor, sie sind Vögel und fliegen mit ausgebreiteten Flügeln den Hang hinunter. Was kennt ihr für verschiedene Vögel? Adler machen große, langsame Kurven, Spatzen machen kleine, schnellere Kurven. Durch Erhöhen der Geschwindigkeit und Verkleinern der

Pflugstellung können die Kinder mit Skis allmählich ins Parallelschwingen übergehen. Nutze wenn möglich Gelände-rundformen.



Das Spiel der Schlange

Als Lernzielkontrolle oder Repetition: Eine sympathische Schlange ist zum Geburtstag von Yo-Yo, dem kleinsten Kind einer Kängurufamilie, gekommen. Sie amüsiert sich köstlich, aber beim Blindkuh spielen bekundet sie die ersten Schwierigkeiten. Das Ziel besteht darin, das

Känguru zu berühren, das in alle Richtungen springt, ohne sich jemals fangen zu lassen. Und sie kann nichts sehen wegen des Tuches, das ihre Augen verdeckt. Snowli, der nicht sprechen kann, kann ihr nicht helfen. Frage an die Kinder: «Welche Ratschläge können

wir der Schlange geben, um den kleinen Schlaukopf Yo-Yo zu fangen? Wer hilft mit?»



Snowli trifft die Schlange

«Fahren, bremsen, nach links steigen, fahren bremsen, nach rechts steigen – das wird mit der Zeit etwas mühsam», denkt Snowli. «Ausserdem sind da überall Bäume im Weg.»

«Du musst lernen, Kurven zu fahren!», sagt da eine Stimme. Snowli dreht sich um und erschrickt nicht wenig, als er eine Schlange sieht.

«Keine Angst, ich lehre dich alle Kurven dieser Welt!», sagt die Schlange. Sie ist ein

ganz lieber und aufmerksamer Spielkamerad und erklärt Snowli, wie man Kurven fährt und allen Hindernissen im Wald ausweicht. Snowli und seine neue Freundin machen sogar Wettrennen und schauen, wer schneller ist – einmal auf den Skis, einmal auf dem Snowboard. Am Schluss fühlt sich Snowli wie eine kleine Schlange.

Mit dem Känguru auf dem Sprung

Kinder lieben das Springen. Schon sehr früh kann man ihnen dieses berauschte Gefühl spielerisch auf kleinen Sprüngen oder Hügeln, angepasst an das Niveau und die Grösse der Kinder, vermitteln.

Känguruimitation

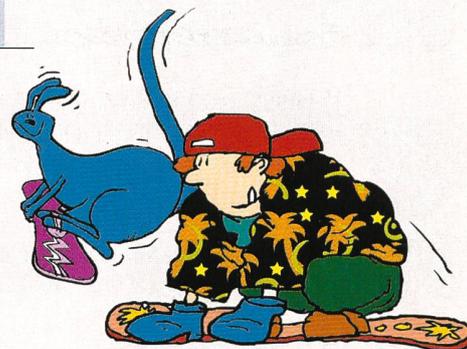
Das Känguru hat heute Morgen Australien verlassen und sieht zum ersten Mal Schnee. Seine Füsse sind eiskalt, und um sie aufzuwärmen, springt es in alle Richtungen. Die Kinder wollen dem Känguru folgen. Sie geben sich die Hände und bilden einen langen hüpfenden Zug. Danach machen sie einen grossen Kreis, wie die

Kreise der Indianerstämme und springen singend auf beiden Füssen und von einem Fuss auf den anderen. Danach versammeln sie sich beim alten Baum des Dorfes. Dort befindet sich ein frischer Berg aus Schnee, wo man sogar runterspringen kann. Werspringt am weitesten? Wer kann während des Springens einen

Schneeball werfen? Die Sprünge sind sehr lustig. Alle Kinder haben Lust, sich in den Schnee zu werfen. Das Känguru springt so hoch, dass man sogar mit Flügeln Mühe hätte, ihm zu folgen! Und wenn sich alle Kinder vorstellen würden, Federn unter den Skiern oder dem Snowboard zu haben?

Känguruhupf

Die Kinder springen aus dem Stand wie ein Känguru. Wer kann den Himmel berühren (sehr hoch springen)? Wer kann sich dabei noch drehen? Wer kann in der Fahrt in der Falllinie hochspringen?



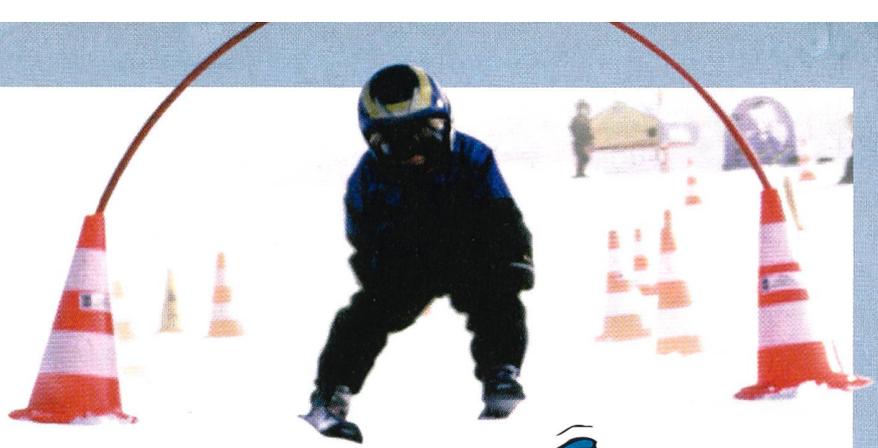
Pfotenabdruck

Im weichen Schnee gibt es von den Landungen Abdrücke. Die Kinder springen wie Kängurus und schauen, wer den tiefsten, weitesten oder schönsten Abdruck schafft.



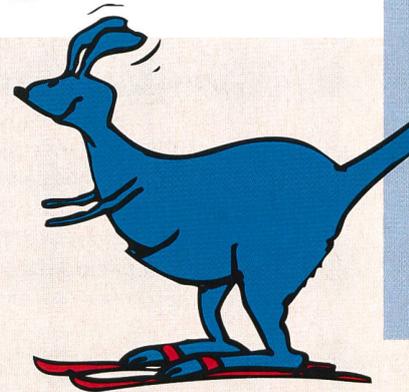
Wer hoch hinaus will ...

Das Hauptziel der Sprungformen ist das Abheben, um eine gewisse Distanz oder Höhe zu erreichen. So kann über ein Hindernis gesprungen oder eine akrobatische Figur gesprungen werden. Die Sprünge setzen sich aus drei Phasen zusammen: der Absprungphase, der Flugphase und der Landung. Für die Sicherheit der Kinder muss auf die Geschwindigkeit und die Landung geachtet werden.



Buckel und Schanzen

Wir suchen uns im Gelände kleine Buckel und Unebenheiten, die das Springen unterstützen. Was muss ich tun, wenn ich nicht weit- und hochspringen will? Was muss ich tun, damit ich nicht so hoch springe?



Schanzenrekord

Wir bauen eine Schanze und nehmen Anlauf wie ein richtiger Schanzenspringer. Wer fliegt am weitesten?



Das Spiel des Kängurus

Als Lernzielkontrolle oder Repetition: Die Kinder haben sich entschieden, dem Känguru Yo-Yo eine Überraschung zu bereiten. Sie haben an einem Baum eine Menge Geschenkpakete aufgehängt. Um sie zu erreichen, muss Yo-Yo sehr hoch springen. Was ist wohl alles in den Paketen versteckt? Nach einigen Überraschun-

gen in den Geschenkpaketen, bleibt nur noch ein Geschenk übrig, welches unser Freund, das Känguru, nicht erreicht, weil es zu hoch aufgehängt ist. Es nimmt all seinen Mut zusammen und springt mit seinen Skiern ... aber nicht hoch genug. Es nimmt sein Snowboard, probiert es noch einmal ... wieder verfehlt! Die Frage an die

Kinder: «Was muss das Känguru tun, um das letzte Geschenkpaket zu erreichen? Wer zeigt es vor?»

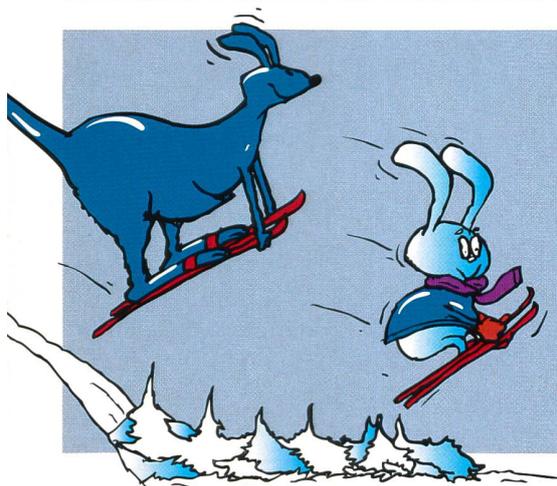
Snowli trifft das Känguru

Plötzlich fühlt sich Snowli sehr leicht, viel zu leicht ... «Aber ich kann doch gar nicht springen, geschweige denn fliegen!», ruft Snowli. Zum Glück ist der Sprung nicht zu weit, und der weiche Schnee fängt Snowli auf.

«Hallo Kleiner, soll ich dir das Springen beibringen?», sagt ein seltsames Tier mit grossen Pfoten.

«Aber gerne», antwortet Snowli, «aber wer bist denn du?»

«Ich bin das Känguru, der König der Sprünge», sagt das Känguru und baut für Snowli viele Buckel und Sprünge. Snowli glaubt manchmal, mit den Händen den Himmel zu berühren. Oft springt er so hoch, dass er meint, nie mehr den Boden zu berühren. Vom König der Sprünge bekommt er so viele Tipps, dass er glaubt, selber ein kleines Känguru zu sein.



Snowli kombiniert

Was nun noch fehlt, sind die attraktiven, originellen und akrobatischen Kombinationsformen, die sich aus dem bisher Gelernten kreieren lassen. Snowli ist der absolute Spezialist für diese Formen, und die Kinder, die ihm nacheifern wollen, brauchen viel Fantasie!

Wer kann ...?

Eigentlich sind sehr viele gelernte Formen Kombinationsformen, wie beispielsweise fahren und dabei springen. Wir stellen nun aber gezielte Aufgaben, die individuell, zu zweit oder in der Gruppe gelöst werden sollen. Wer kann also beispiels-

weise fahren und dabei Schritte machen oder in eine Kurve springen oder Schritte während einer Kurve machen?



Snowli-Imitation

Snowli ist sehr speziell. Er ist so speziell wie die Kunststücke, die er erfunden hat. Er gleitet bäuchlings, er dreht sich wie ein Kreisel, er rollt auf dem Schnee, er lehnt sich über die Spitzen oder die Enden der Skis. Er macht dies alles mit einer Leichtigkeit, die ihresgleichen sucht und einem Lächeln, das bis hinter die Ohren reicht.

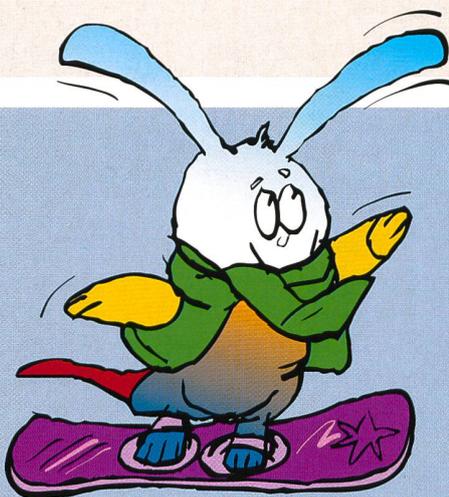
Die Kinder beobachten ihn und versuchen herauszufinden, was er macht und welche Tricks dahinter stehen. Sie probieren ihn ohne Skis oder Snowboard zu kopieren. Sie werden sich, wenn sie einmal gross sind, an seine Tipps erinnern und die Kunststücke selber machen.



Das Spiel von Snowli

Als Lernzielkontrolle oder Repetition: Snowli hat alles gelernt, was möglich war. Snowli möchte aber noch mehr wissen, und dafür hat er einige neue Formen erfunden. Er amüsiert sich, und die Kinder

des Dorfes schauen ihn staunend an. Frage an die Kinder: «Wie können wir uns in den kleinen Snowli verwandeln?»



Snowlis Verwandlung

Als Snowli aus seinem Traum erwacht, ist eine wunderbare Veränderung vorgegangen: Seine Beine sind blau und fest geworden, sein Oberkörper ist schon orange und gleicht dem eines Pinguins, seine Pfoten sind ganz gelb und behaart, und als er sich umdreht, sieht er einen roten Schlangenschwanz! Das Einzige, was sich nicht verändert hat, ist sein hübscher Kopf: weiss und weich, mit den grossen, blauen Augen und den langen Ohren.

Snowli trifft sich mit den Kindern des Snow Kids Village, die ihn mit einem Lied begrüssen und unbedingt Ski- und Snowboardfahren lernen wollen. Alle sind interessiert, weil er mit Leichtigkeit vor- und rückwärts gehen, fahren, schwingen, springen und lustige Tricks erfindet, was seine eigentliche Spezialität ist.

Willst du auch lustige Tricks ausprobieren auf dem Schnee? Frag doch einfach Snowli um einige Tipps!



Ein Spielparadies für Kinder

Ein Kinderparadies aus Schnee sollte eine erste grosse Abenteuerwelt für die kleinen Schneesportlerinnen und Schneesportler sein! Als Anregung für weitere Lernfortschritte, aber auch als Spiel- und Begegnungsplatz leistet ein solcher Ort unschätzbare Dienste.

Das Kind ist ein sensibles Wesen voller Fantasie und Gefühl. Es fühlt sich angezogen von der Bewegung, vom praktischen Tun, von allem, was nicht abstrakt ist. Ein Kinderparadies soll die Kinder so empfangen, wie es sich die Kinder wünschen. Es soll lustig und abwechslungsreich sein; ein verzaubertes Königreich im Schnee. Dort stehen dem Kind verschiedene Dinge zur Verfügung, mit denen es die einfachsten und fantasievollsten Spiele erleben kann. Das Gelände soll das Kind zur Aktivität motivieren und es im Lernprozess unterstützen.

Schnee als Baustoff

Es gibt unzählige Möglichkeiten, das Gelände vorzubereiten und zu gestalten: ein Slalom in der Ebene und am Hang, verschiedene Tunnels, eine Wellen-Mulden-Bahn, eine Orgeltret- oder Pedalobahn, unterschiedlich hohe Schanzen, eine Mini-Pipe etc. Von Vorteil ist, wenn die verschiedenen Stationen mit

einander verbunden sind, d. h. wenn ein Weg durch den Parcours führt. Weiter hat sich bewährt, wenn die Stationen mit Farben oder Formen gekennzeichnet werden, so dass auch entsprechende Aufgaben gestellt werden können. Auch hier können je nach Niveau der Kinder bauliche Anpassungen, vorgenommen werden: Für die Fortgeschrittenen darf die Schanze etwas höher und der Hang etwas steiler sein.

Attraktiv wird ein Abenteuerspielplatz natürlich auch mit weiteren Hilfsmitteln. So kann er mit verschiedenem Material wie Fähnchen, Ballons, Teppichreste für den Aufstieg, Slalomstangen, Signalhüte, Seile etc. ausgeschmückt werden. Auch hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.



Das Buch hinter der Praxisbeilage

Die Abbildungen und Übungen stammen aus dem Lehrmittel «Vom Swiss Snow Kids Village zur Swiss Snow League». Das Lehrmittel sowie die Musik zu Snowlis Tanz kann unter folgender Adresse bezogen werden: Swiss Snowsports, Hühnerhubelstrasse 95, 3123 Belp, Postfach 182. Telefon 031 810 41 11, Telefax 031 810 41 12, E-Mail: info@snowsports.ch, www.snowsports.ch

mobile

Die Kraft der Sportpraxis

Was bieten wir euch demnächst an?

- Balancieren
(«mobile» 1/03)
- Kräftigen
(«mobile» 2/03)
- Spiele im und am Wasser
(«mobile» 3/03)



Ich möchte!

- Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 50.-/Ausland: € 41.-).
- Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 35.-/Ausland: € 31.-).
- Ich profitiere vom Spezialangebot für Vereine/Schulen und abonniere zusammen 5 Exemplare à je Fr. 30.-.
- Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.-/Ausland: € 10.-).

Vorname/Name _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Fax _____

Verwendung der Abonnenten-Adresskartei zu Marketingzwecken

Das Sponsoringkonzept für die Zeitschrift «mobile» sieht vor, den Sponsoren die Abonnenten-Adresskartei zu Marketingzwecken zu überlassen. Falls Sie nicht damit einverstanden sind, dass Ihre Personalien an unsere Sponsoren weitergegeben werden, muss dies explizit vermerkt werden.

- Ich will nicht, dass meine Personalien verwendet werden.

Datum, Unterschrift _____

Einsenden oder faxen an:

Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Fax 032 327 64 78,
E-Mail: mobile@baspo.admin.ch

