Schneesport

mobile praxis

45

5|08 BASPO & SVSS

Unterricht mit Kindern ist eine reizvolle und erfüllende Erfahrung. Es geht dabei darum, den Kindern die Tore zu einer Sportart zu öffnen, die ihnen während des ganzen Lebens Freude bereiten kann. Diese Praxisbeilage weist den Weg.

Mauro Terribilini, Janina Sakobielski
Fotos: Swiss Snowsports; Layout: Monique Marzo

▶ Zum Thema Schneesportunterricht mit Kindern hat sich Swiss Snowsports schon viele wertvolle Gedanken gemacht und sich zum Ziel gesetzt, ein umfangreiches Lehrmittel speziell für den Kinderunterricht zu entwickeln. Auf diesen Ideen und Konzepten ist nun die vorliegende Praxisbeilage aufgebaut, eine sanft überarbeitete Neuauflage der erfolgreichen Broschüre aus dem Jahr 2002.

Im Zentrum steht dabei das Entdecken und Erlernendes 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 Schrittformen, 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. //

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.
Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:
- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobilepraxis»): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:
BASPO, 2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

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 – der Unterricht wird dementsprechend gestaltet.

▶ 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. Bei Kindern greifen wir ebenfalls auf deren (kleineren) Bewegungserfahrungsschatz zurück. Es gilt, jedes Kind aufmerksam zu beobachten und seine psychischen und physischen Eigenschaften im Schneesportunterricht zu berücksichtigen.

Ein kindgerechtes 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 Schneepflug? Kann es sie umsetzen?
- Kinder brauchen mehr Energie zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur – friert jemand?
- Unterstützt das Material die Ausführung der Übung? Etc.

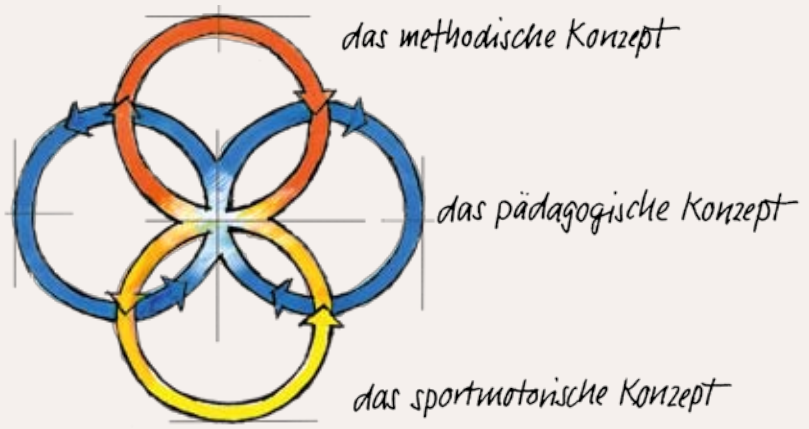
Wie kann ich Kinder begeistern?

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 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 sportmotorische Konzept beschäftigt sich vor allem mit Lerninhalten und der Frage nach dem «Was?». Im Schneesport befasst man sich mit den Formfamilien der Schrittformen, Fahr- und Bremsformen, Schwungformen, Sprungformen und Kombinationsformen.
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. Diese abstrakten Begriffe sind 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?». //

Das Unterrichtsmodell



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.

«mobile»: In welchem Alter und mit welchem Gerät sollen Kinder mit Schneesport beginnen? Snowli: Sobald ein Kind gehen, springen und rennen kann, besitzt es die Voraussetzungen, um mit dem Schneesport 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.

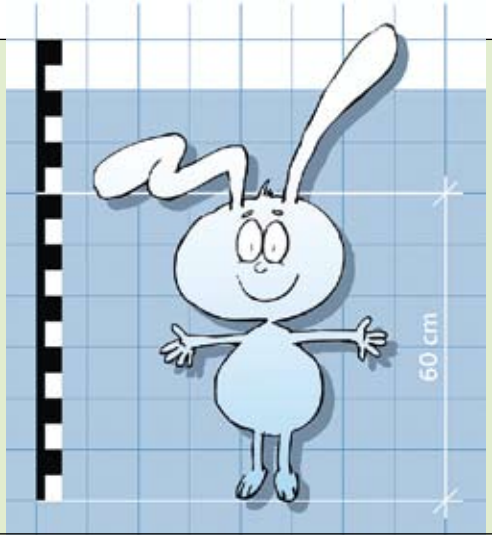
Inwiefern spielt die Entwicklung des Kindes eine Rolle? Jede Entwicklungsphase hat ihre Eigenheiten und Charakteristik. Kinder im Vorschulalter (2-5 Jahre) sind beispielsweise schnell müde und können sich nicht sehr lange konzentrieren, Kinder im frühen Schulalter (ca. 6–8 Jahre) sind sehr abenteuerlustig, 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, Taubenzucker, Sonnencreme, eine Ersatzbrille, Ersatzhandschuhe und eine Ersatzmütze.

Gibt es noch etwas Spezielles, das du erwähnen möchtest? Für die kleineren Schneesportler/-innen 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. //

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 gelehrig, 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?

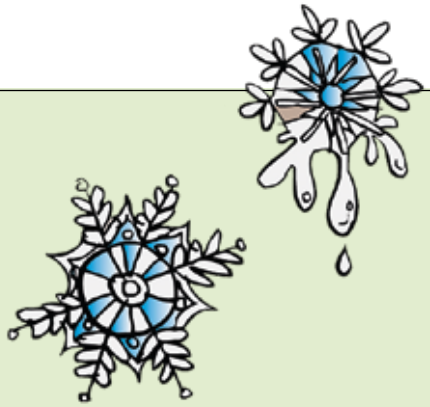
Wie? Lustige Kennenlernspiele können die Beziehung der Kinder untereinander und zur Lehrperson fördern. Versucht zuerst einmal, euren Namen in den Schnee zu schreiben. Danach wird ein Gegenstand in die Luft geworfen und ein Name aufgerufen. Wer gerufen wird, fängt den Gegenstand, wirft und ruft wieder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

Snowli's Tanz

Wie? Mit Snowli's 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

Wie? 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 gibt's noch eine gegenseitige Massage, bevor zum Start geeilt wird. Dann geht's 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

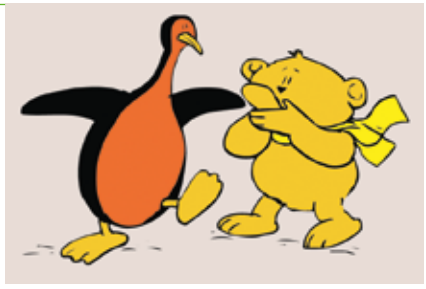
Wie? Snowli verwandelt alle mit dem Zauberstab in Kängurus. Je zwei Kängurus stehen einander gegenüber und probieren auf einem Bein stehend, sich hüpfend umzustossen. Das macht warm, ist eine Herausforderung fürs Gleichgewicht und nimmt gleichzeitig Berührungsängste.

Schlangenlauf

Wie? Zu einem gesungenen Lied oder Musik ab Tonträger (Polonäse) beginnen wir hintereinander her 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

Wie? 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

Wie? Schnalle die Ski 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

Wie? 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.

Bärige Stürze

Wie? 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?

Gleichgewicht ist alles

▶ 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

Wie? Wir erzählen eine beliebige Geschichte, wobei die Kinder (mit oder ohne Schneesportgerät) 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

Wie? 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 «grosses Maul». Könnt Ihr mit den Skis eine grosse Sonne in den Schnee zeichnen?

Das Spiel des Bären

Wie? 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?» Als Lernzielkontrolle oder Repetition.

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 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. 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, nicht bremsen zu können, erlebt werden!

Pinguin-Champion

Wie? Das erste Gleitgefühl soll ganz ungefährlich in der Ebene erlebt werden. Die Kinder, nun alles 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

Wie? An einem sanften Hang mit Gegensteigung oder allmählich auslaufend, sammeln wir mit der Fahrt in der Falllinie weitere Gleiterfahrungen – das Bergaufsteigen hat der Pinguin ja bereits vom Bären gelernt. Beim hinunter Fahren macht ihr euch einmal ganz klein, einmal ganz gross. Wer schafft es auf einem Bein Ski oder rückwärts Snowboarden zu fahren?

Stopp den Pinguin!

Wie? 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 Fallinie 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 soll das Gelände zum Gleiten animieren, 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

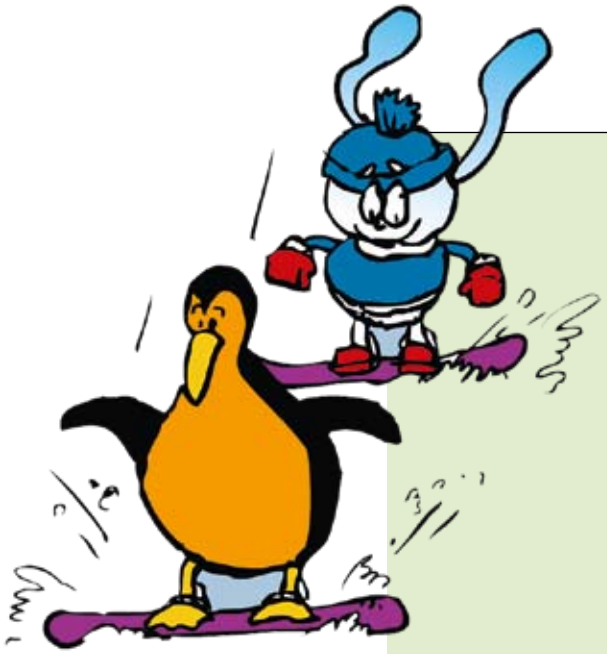
Wie? Für die erste Liftfahrt beginnt ihr am besten an einem kleinen Kinderschlepplift. Nach den langen, mühevollen Aufstiegen ist es eine Wohltat, sich vom Lift hinauf ziehen zu lassen. Geniesst es, hinauf und herunter zu fahren! Wer möchte noch einmal mitkommen?

Pinguinimitation

Wie? 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.

Das Spiel des Pinguins

Wie? 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 Neuankömmling, 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?» Als Lernzielkontrolle oder Repetition



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

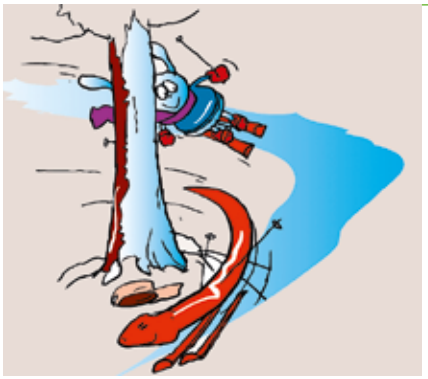
Was der Parallelschwung fürs Skifahren, ist der Basic Turn fürs Snowboarden: die Grundlage für alle anderen Schwungformen. Grosse und kleine Kurven sind wichtige Meilensteine auf dem Weg zum Schneesportprofi!

Den Kurven auf der Spur

▶ Auf den Skiern 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 Skier 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.

Autoschlange

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



Schlangenkopf

Wie? 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 folgt dieser Bewegung und es entstehen Kurven. Der oder die Unterrichtende steht oberhalb der Kinder und winkt ihnen, wenn sie in den Kurven jeweils herauf schauen.

Vogelflug

Wie? 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 Skiern allmählich ins Parallelschwingen übergehen. Nutze wenn möglich Geländerundformen.

Schlangentanz zu zweit

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

Schlangenimitation

Wie? 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 verstecken, 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.

Das Spiel der Schlange

Wie? Eine sympathische Schlange ist zum Geburtstag von Yo-Yo, dem kleinsten Kind einer Kängurufamilie, gekommen. Sie amüsiert sich köstlich, aber beim Blindekuh 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 dem 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?» Als Lernzielkontrolle oder Repetition.

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 berauschende Gefühl spielerisch auf kleinen Sprüngen oder Hügeln, angepasst an das Niveau und die Grösse der Kinder, vermitteln.

Känguruhupf

Wie? 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 hoch springen?

Pfotenabdruck

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

Schanzenrekord

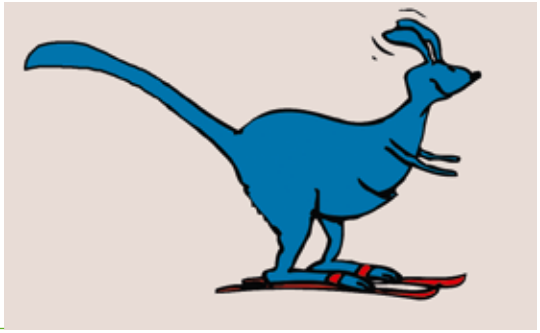
Wie? Wir bauen eine Schanze und nehmen Anlauf wie ein richtiger Schanzenspringer. Wer fliegt am weitesten?

Wer hoch hinaus will...

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

Buckel und Schanzen

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

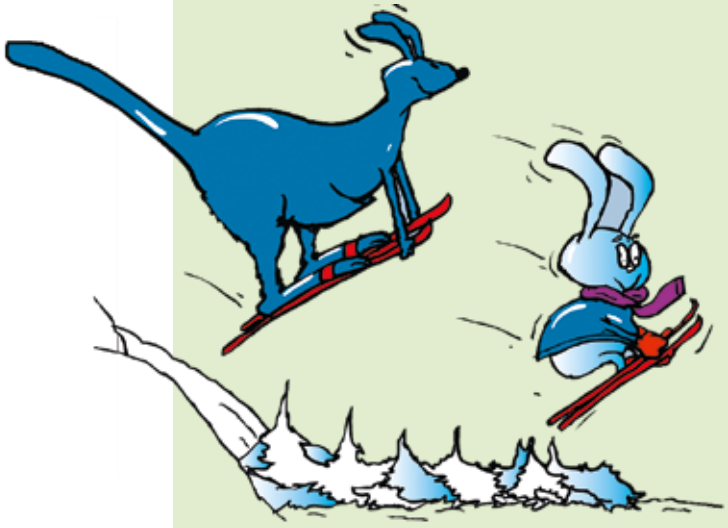


Känguruimitation

Wie? 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. Wer springt am weitesten? Wer kann während dem Springen 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?

Das Spiel des Kängurus

Wie? 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 Überraschungen 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 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...?

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

Snowli-Imitation

Wie? Snowli 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

Wie? 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?» Als Lernzielkontrolle oder Repetition.

Snowli's 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 fröhlichen Lied begrüssen und unbedingt Ski- und Snowboardfahren lernen wollen. Er bereitet allen Freude und alle sind interessiert, weil er mit Leichtigkeit vor- und rückwärts

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.

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, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp.
Tel.: 031 810 41 11,
Fax: 031 81041 12,
E-mail: info@snowsports.ch,
Website: www.snowsports.ch > shop

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 miteinander verbunden sind, d.h. wenn ein Weg durch den Parcours führt. Weiter hat sich bewährt, wenn die Stationen mit Farben oder Formen gekennzeichnet werden, sodass 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. //

gehen, fahren, schwingen, springen und sogar eigene lustige Tricks erfindet, was seine eigentliche Spezialität ist.
Willst du auch lustige Tricks ausprobieren auf dem Schnee? Frag doch einfach Snowli um einige Tipps!

Bergbahnen bewegen

Angebote der Bergbahnen in Graubünden für die Schulen.
Saison 2008/2009 mit sehr günstigen Preisen und praxisnahem Schul- und Sportunterricht in den Wintersport einsteigen.
All-inclusive Angebote, welche «Schule» mit dem Erlebnis Schnee verbinden.

Bergbahnen

graubünden

Wettbewerb: Wieviel Pistenkilometer gibt es in Graubünden?
Bitte richtige Antwort ankreuzen: ☐ 220 km ☐ 2'200 km ☐ 22'000 km
Unter den richtig Antwortenden werden drei Schulklassen ausgelost. Diese erhalten für die ganze Schulklasse je einen speziellen Winter-Schnuppertag mit allem «Drum und Dran». Teilnehmer können nur erwachsene Vertreter einer Schule sein. Es ist nur eine Wettbewerbsteilnahme möglich. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

☐ Bitte senden Sie mir die neue Angebots-Broschüre Winter 2008/2009 «Schule im Schnee» der Bergbahnen Graubünden.

Vorname _____ Name _____

Schule _____

Adresse _____ PLZ/Ort _____

Einsenden bis Ende Oktober an: Bergbahnen Graubünden, Postfach 63, CH-7031 Laax

Telefon +41 (0)81 936 61 81, Fax +41 (0)81 936 61 82
info@bergbahnen-graubuenden.ch, www.bergbahnen-graubuenden.ch

Bitte abtrennen und zurückschicken.

Mobile 2008