

10 | 2018

Swiss-Ski Skills für Kinder

Inhalt Monatsthema

Inhalt

Sport- und Athletenentwicklung FTEM	2
Lehrmitteltrilogie Swiss Ski Skills	3

Praxis

• On-Snow-Training «Best Practice»	4
• Off-Snow-Training für Kinder	8
• Swiss-Ski Skills Aufgaben und Rätsel	16
Hinweise	17

Kategorien

- Alter: ca. 5–9 Jahre
- Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, festigen und anwenden, variieren (Foundation Phase F1 und F2)



Die Lehrmittel von Swiss-Ski und Swiss Snowsports liefern praxisgerechte Unterlagen zur Schneesport-Ausbildung von Kindern: Mit dem Test- und Lehrstufenbüchlein «Swiss-Ski Skills für Kinder» können Trainer, Kinder und Eltern die Trainingsfortschritte festhalten. Dieses fasst die Formen des gesamten Lehrplans On- und Off-Snow zusammen und dient gleichzeitig auch als Trainingsdokumentation. Dieses Monatsthema liefert eine Anleitung zum Einsatz der Lehrmittel-Trilogie zu den Swiss-Ski Skills.

Der erste Schlüsselbereich «Foundation» in der [Sport- und Athletenentwicklung FTEM](#) (siehe S. 2) von Swiss-Ski ist entscheidend, denn hier wird die Basis für ein lebenslanges Sporttreiben gelegt. In den ersten Phasen vom Kennenlernen des Elements Schnee bis hin zu der Teilnahme an ersten Wettkämpfen soll das Booklet [«Swiss-Ski Skills»](#) (siehe S. 3) die Kinder motivieren und spielerisch einen Leitfaden vorgeben. Dabei begleiten die Figuren Lea und Luc (siehe S. 3) die Kinder mit vielen Aufgaben, coolen Parcours, kniffligen Rätseln sowie einem lustigen Wimmelbild beim Einstieg in ihre sportliche Laufbahn.

Off- und On-Snow-Training

Wer auf dem Schnee Erfolg haben will, bereitet sich in schneefreien Zeiten vor: Das Credo des Leistungssport, hat auch für Kinder seine Berechtigung. Ausgehend von Bewegungsgrundformen zeigt das Lehrmittel [«Off-Snow-Training für Kinder»](#) anhand von Schneesport relevanten Basissportarten auf, welche Inhalte in den verschiedenen Phasen des Schlüsselbereichs «Foundation» trainiert werden können. Ziel ist es, dass die Kinder leistungsfähiger und belastbarer, sprich resistenter gegen Verletzungen und Überlastungen werden. Auf dem Schnee dient das Lehrmittel [«Ideensammlung für den Skiunterricht – Best Practice»](#) von Swiss Snowsports und Swiss-Ski als Lehrplan.

Dieses Monatsthema liefert eine Anleitung zum Einsatz der Lehrmittel-Trilogie. Vorge stellt werden dabei Übungen für Ski und Snowboard aus den Phasen F1 und F2 sowie Off-Snow-Übungen für die schneefreie Zeit. Die ausgewählten Inhalte richten sich vordergründig an Trainerinnen und Trainern in Ski-Clubs. Sie können aber auch Sportlehrpersonen Inputs liefern, um sich mit diesen drei Lehrmitteln vertiefter auseinander zu setzen.

Sport- und Athletenentwicklung FTEM

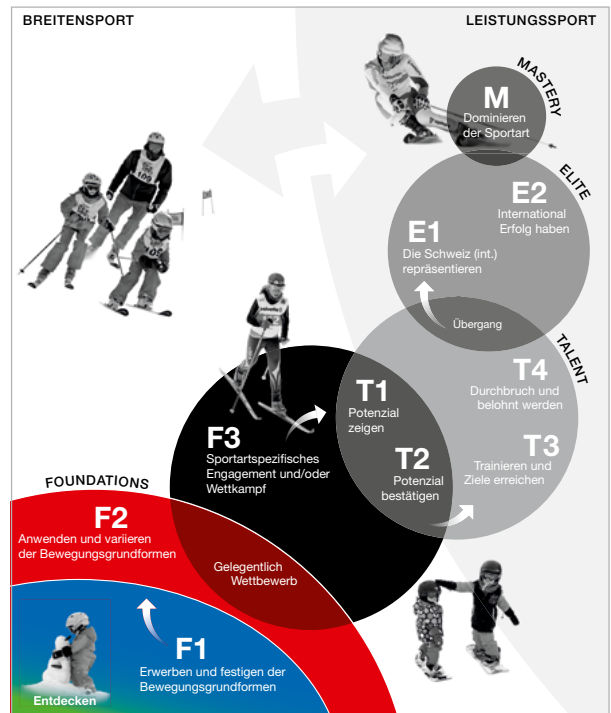
Dank des Rahmenkonzepts FTEM soll die sportliche Entwicklung von Athleten nachvollziehbar, steuerbar und optimiert werden – im Breiten- sowie im Leistungssport. Dieses Monatsthema fokussiert auf die ersten beiden Phasen der Sport- und Athletenentwicklung.

Der Weg vom Einstieg bis zur Spitze im Schneesport ist lang und geprägt von verschiedenen Abschnitten und Verzweigungen. Damit möglichst viele diesen Weg zum persönlichen Leistungsmaximum mit Freude und zielgerichtet durchschreiten können, wurde «FTEM Schweiz» das Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung in der Schweiz von Swiss Olympic (siehe «Literatur», Seite 17) erstellt.

Diese Struktur dient als Raster für den langfristigen Trainingsaufbau in den Sportverbänden. In diesem Monatsthema sind einige Übungsideen im Bereich On-Snow und Off-Snow-Training für Kinder aller Schneesportarten der ersten beiden Phasen F1 und F2 aufgeführt.

Dieser erste Schlüsselbereich «Foundation» stellt den Einstieg in den sportlichen Lebenslauf dar. Die während dieser Phase gemachten Erfahrungen bilden die Grundlage für die sportliche Tätigkeit, sei es im Breiten- oder Leistungssport.

Es werden Voraussetzungen für das Sporttreiben durch den Erwerb einer breiten und vielseitigen Basis an motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten geschaffen. Im Zentrum steht die Bewegungsfreude, die Basis für ein lebenslanges Sporttreiben.



Lehrmitteltrilogie Swiss-Ski Skills

Swiss-Ski und Swiss Snowsports haben mit der sukzessiven Einführung dieser Lehrmittel die Grundlage gelegt für die Schneesport-Ausbildung der Kinder auf dem Schnee sowie für die schneefreie Zeit. Hier die Anwendung der Lehrmittel-Trilogie im Überblick.

Angenommen, wir haben eine Gruppe Kinder der Phase F2, wo es um das Anwenden und Variieren der Bewegungsgrundformen geht: Während der schneefreien Zeit werden die Off-Snow Skills trainiert. Wir wählen eine Basissportart aus – wie z. B. Turnen – und trainieren die Inhalte wie Rollen oder Stütze während drei bis fünf Trainingseinheiten.

Mit Hilfe der Broschüre [Off-Snow-Training für Kinder](#) suchen wir die entsprechenden Übungen zum Thema. Jede Übung hat ein konkretes Ziel, das erreicht werden muss, damit die Übung als erledigt markiert werden kann. Für das Einlaufen und den Ausklang des Trainings, gibt es in jedem Kapitel konkrete Ideen.

Hat das Kind nun 10 von 17 Off-Snow Skills erfüllt, kann der Leiter dies mit der Unterschrift bestätigen und den Off-Snow Kleber F2 verteilen.

Auf dem Schnee werden die Formen anhand der Broschüre [Best Practice](#) (Ski/Snowboard) trainiert. Hier findet man aufbauende- und erschwerende Übungen sowie Wettkampfformen. Sind dann auch noch die Parcours gemäss Kriterien absolviert, wird dies wieder mit der Unterschrift und einem Kleber bestätigt.

Wenn sowohl die Off-Snow Skills als auch die On-Snow Skills der Phase F2 gemäss Zielen und Kriterien erledigt sind, kann der Leiter den grossen roten Phasenkleber verteilen. Die Kinder kleben diesen nun in ihr Heft [Swiss-Ski Skills für Kinder](#) (Ski/Snowboard).



Legende zu den Icons

- | | |
|---|--|
| F1 Bewegungsgrundformen erwerben und festigen | F2 Bewegungsgrundformen anwenden und variieren |
| Aufbauende Übungen | Erschwerende Übungen |
| Knotenpunkte, Zusatzinformationen, Hinweise | Wettkampfformen |
| Variationen | Organisationsform |

Lea und Luc als Lernbegleiter

Die beiden Schneesportfans Lea und Luc begleiten die Kinder durch die Lehrmittel-Trilogie hindurch. Wenn es zum ersten Mal schneit, werden die beiden kribbelig und wollen endlich auf den Schnee. Sie zeigen in den «Swiss-Ski Skills für Kinder» (Skifahren/Snowboard, siehe S. 17), wie die Kids mit coolen Parcours, kniffligen Rätseln sowie einem lustigen Wimmelbild (siehe S. 16) die ersten Schritte in der sportlichen Laufbahn machen können.

Video

[Anwendung der Swiss-Ski Skills](#)

On-Snow-Training

Ab auf die Piste: Die Kinder lernen die Basics auf dem Schnee. Die folgenden Übungen sind eine Auswahl aus den Phasen F1 und F2 und gelten für Ski- oder Snowboard-Trainings.

Skifahren F1 Gold

Switchfahren in V Stellung mit Richtungsänderung

Fließendes, kontrolliertes Switch fahren in V-Stellung. Kleine Richtungsänderungen durch Drehbewegungen.



- In einfachem auslaufenden Gelände in V-Stellung geradeaus Switch fahren
- Über leichte Rücklage die Fersen belasten
- Switch fahren in der Falllinie in V-Stellung mit Fahren und Bremsen
- Kontrollieren und variieren des Tempos durch vergrössern/verkleinern der V-Stellung in Falllinie
- Richtungsänderung mit Blick über die Aussenschulter zuerst im Stand, anschliessend in einfachem Gelände üben
- Richtungsänderungen mit jeweiligem Blick über die Aussenschulter aneinanderreihen
- Partnerübung: Vorwärtsfahrende/-r hält Switchfahrenden an zwei Slalomstangen und gibt ihr/ihm Sicherheit



- Switchfahren in der Falllinie und auf Kommando stoppen
- Gegenserfahrung: Switchfahren mit Vor- oder Rücklage



- Wer kann in der vorgegebenen Spur der Lehrperson fahren?
- Switchfahren um leicht drehende Markierungen. Wer schafft den Parcours in der kürzesten Zeit?

Gelände: Einsteigertergelände, blaue einfache, gut präparierte Piste

Sicherheit: Breite, übersichtliche Pistenwahl, Beachtung anderer Pistenutzer, Stöcke ausschlaufen

Hilfsmittel: Slalomstangen für die Partnerhilfe, Pilze, Pylonen, Handstoppuhr usw.

Metaphern: Verkehrte Welt: Wir machen alles rückwärts (Switch)

Spielformen: Spielerische Umrahmung der Lektion: Namen von nun an nur noch rückwärts sagen

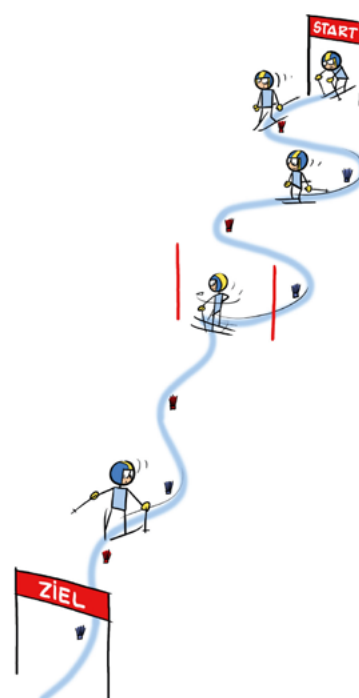
Tipps: Zuerst ohne, später mit Stöcken üben.

Parcours Pflugschwingen/Switchfahren

Pflugschwingen um 8–10 Markierungen, in der Mitte Drehung 180° zu Switch, Switchfahren in V-Stellung um Markierungen.

Kriterien

- Pflugschwingen (Hauptdruck auf dem Aussenski) mit Schrägfahrt in paralleler Skistellung
- Switchfahren
- Form mit Leichtigkeit absolvieren



Skifahren F2 Bronze

Parallelschwingen (gerutscht)

In natürlicher Grundposition selbständige Schwünge in paralleler Skistellung fahren, Schwunghasen sind vorhanden.



- Anfänglich aus Schrägfahrt, anschliessend aus der Falllinie Schwünge bergwärts fahren (Schwungfächer). Den Spuren der Lehrperson entlangfahren
- Ab der Falllinie Richtungsänderung entlang am Boden liegenden Markierungen (z.B. Seil) mit parallel geführten Skis fahren
- Gast fährt in der Schrägfahrt (oberhalb des Lehrers) auf den Lehrer zu und streckt seine Stöcke zu ihm hin. Dieser ergreift die Stöcke und zieht den Gast um die Kurve
- Oberkörper talwärts drehen, um den Schwung auszulösen (eine Schubkarre ins Bogeninnere kippen)
- Die parallele Auslösung (Ski abkanten) durch Strecken des Bergbeins und Beugen des Talbeins üben (Girlanden fahren)
- Durch Erhöhen der Geschwindigkeit und verkleinern der Pflugstellung allmählich ins Parallelschwingen übergehen – Geländerrundformen nutzen (z.B. Steilwandkurve)
- Parallelschwingen anfänglich nahe der Falllinie, anschliessend immer mehr von der Falllinie entfernt. Schwunghasen bewusst fahren
- Bewusst in schmaler/breiter Skistellung fahren (Dynamische Grundposition/parallele Skistellung)
- Bei Schwunganfang die Zehen, gegen Schwungende den ganzen Fuss belasten



- Für verbesserte Steuerung ab der Falllinie den Aussenstock in den Schnee drücken. Dabei Beine beugen und Knickbewegungen verstärken
- Ab der Falllinie aktives Steuern über Hüfte, Beine und Füsse (Aktives Skifahren)
- Parallelschwingen in verschiedenen Radien und Geschwindigkeiten



- Wer schafft es um, rhythmisch gesetzte Markierungen in paralleler Skistellung zu fahren?
- Wer fährt den Parcours am schnellsten?

Gelände: Einfache, gut präparierte Piste/Geländerrundformen

Hilfsmittel: Markierungen, Fähnchen, Seil, Pilze, Stangen

Metaphern: Pedalo, Fahrradfahren, Quad – Spurenbilder

Spielformen: Vorstellen, dass die Piste dunkel ist und wir mit einem Scheinwerfer am Bauch die Piste beleuchten

Tipps: Den Stockeinsatz gezielt als Timing-, Stütz- und Drehhilfe einsetzen. Während der Auslösung Skiende des Talbeins anheben/entlasten. Diese Bewegung begünstigt das Kippen vor-/talwärts.

Parcours Parallelschwingen gerutscht/Walzer

Parallelschwingen gerutscht im Korridor (6 – 8 Meter breit), 3 – 4 Markierungen umfahren und jeweils zwischen den Markierungen einen Walzer (360° Drehung) ausführen.

Kriterien

- Korridor in der Breite ausnutzen
- Parallele Skistellung ([Racing Basics 1](#))
- Hauptdruck auf dem Aussenski ([Racing Basics 4](#))
- Angepasstes/fliessendes Tempo



Snowboard F1 Gold

Speedcheck

Beide Speedchecks (Frontside und Backside) auf einfacher Piste. Aus Fullbase aktives Gegendrehen wieder zu Fullbase.



- Fullbase fahren, kurz bremsen und fullbase weiterfahren
- Bewegungsablauf im Stand ohne Brett ausführen
- Erste Speedchecks in der Traverse fahren
- Vordere Hand und Zehen des hinteren Fusses treffen sich in Fahrtrichtung vorne (Fersenkante)
- Vordere Hand und Ferse des hinteren Fusses treffen sich in Fahrtrichtung vorne (Zehenkante)
- Körper verdreht sich wie ein Putzlappen beim Auswinden
- Scheibenwischer: Bewegungen beider Speedchecks schnell aneinanderreihen
- Zu zweit hintereinander: Der hintere kopiert den vorderen und führt den vorgegebenen Speedcheck am genau gleichen Ort aus



- Mit hoher/wenig Körperspannung den Speedcheck fahren
- In Falllinie jeweils zwei Speedchecks auf Zehen- und zwei auf Fersenkante im Wechsel fahren
- Vorgegebene Strecke Fullbase fahren und bei vorgegebener Markierung Speedcheck machen
- Sehr kurz vor einer Kuppe einen Speedcheck machen
- Im Park bei der Anfahrt auf eine Box oder einen Sprung anwenden



- Zu dritt synchron fahren. Wer macht die schönste Kür?

Sicherheit: Der Speedcheck ist Voraussetzung für ein sicheres Anfahren auf einen Sprung oder eine Box

Spielformen zum Aufwärmen/Einfahren: Scheibenwischerübung. Speedcheck-Tanz zum Einwärmen, um die Bewegung kennenzulernen

Tipps: Zu Beginn bewusst nicht auf die Bewegungsabfolge eingehen. Die SchülerInnen mit einer Aufgabe zum Speedcheck zwingen (z.B. Scheibenwischer oder erste Übung beim Aufbau (siehe oben).

Parcours Speedcheck

In Falllinie Fullbase-Fahren. Bei jeder Markierung ein Speedcheck (beidseitig)



Snowboard F2 Bronze

Ollie/N'Ollie auf der Piste

Absprung/Landung/Weiterfahrt Fullbase. Absprung leicht über hinteres/vorderes Bein sichtbar. N'Ollie-Bewegung angedeutet.



- Im Stand Bewegung ohne/mit Brett üben. Bild von Fechter im Angriff (Ollie), von Sprung nach vorne (N'Ollie)
- Auf dem Tail wippen und Brettspannung fühlen. Von belastetem Bein abspringen
- Bei leichtem Gefälle Ollie/N'Ollie von Fullbase springen. Mit vorderer Hand/hinterer Hand an einem unsichtbaren Seil das Brett hochziehen, dann von belastetem Bein abspringen
- Olliebewegung ausführen wie ein Delphin, der aus dem Wasser springt und flach aufs Wasser klatscht
- Wie ein Pferd, welches über ein Hindernis springt. Die ReiterIn gibt dem Pferd vor dem Hindernis mit der hinteren Hand einen Klaps auf das Gesäss (Tail)



- Lautlos landen wie eine Feder. Bei Landung sehr tief in die Knie gehen. Oberkörper bleibt aufrecht
- Hügel auf Piste als Absprunghilfe benutzen
- Über Schneebälle springen oder sie bei der Landung mit der Fullbase zerdrücken
- Mit Ollies/N'Ollies eine gestrichelte Linie (Fullbase) in den Schnee zeichnen
- Auf Kommando von PartnerIn abspringen (z.B.: «Hoo – Hopp»)
- Ollie/N'Ollie in der Traverse von Zehen- und Fersenkante abspringen



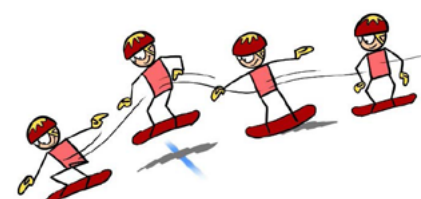
- Brett oder Schuhe berühren in der Luft
- Wer macht den höchsten Ollie? Evtl. Hilfsmittel zum Überspringen nutzen
- 5 Ollies/N'Ollies nacheinander in Falllinie fahren. Auch im Pulverschnee
- Das Brett biegt sich durch beim Absprung. Flex wird ausgenutzt. Kontrolle mit Video

Aufwärmen/Einfahren: Einfahren mit viel Beugen/Strecken in den Beinen und der Hüfte, beidbeinige Absprünge und Wheelies. Lehrperson fährt vor, alle fahren die selben Formen nach

Hilfsmittel: Pistenunebenheiten nutzen, über Schneebälle, Handschuhe der Lehrperson oder andere Hilfsmittel springen

Parcours Ollie/N'Ollie

In Falllinie 3x Ollie über Bäseli oder kleine Schneehaufen und 3x N'Ollie über Linie ausführen. Brettspannung beim Absprung ausnutzen, Hindernis ohne Berührung überspringen und fullbase landen.



Off-Snow-Training

Wer gut werden oder es bleiben will, trainiert auch in der schneefreien Zeit. Die folgenden Vorschläge aus verschiedenen Sportarten beinhalten Schneesport relevante Übungen, die während des ganzen Jahres in der Halle oder draussen durchgeführt werden können.

Turnen

F1 Rolle vorwärts

Ziel: 5 Rollen vw hintereinander auf Mattenbahn ausführen.



- Rückenschaukel (Softball zwischen Knie und Oberkörper einklemmen)
- Auf schräger Matte (Reuterbrett unter Matte legen) mit Softball zwischen Knie und Oberkörper
- Auf Mattenbahn mit Footbag zwischen Kinn und Brustbein
- Auf der Fuge zweier Matten (Kontrolle für gerade Achse)



- Gerade Rotationsachse (genau über Kopf)



- Auf verschiedenen Matten
- Rollen wie ein: Basketball, Tennisball usw.



- Rolle vw zum Stand (ohne Hilfe der Hände)
- Rolle vw auf einem Schwedenkastenoberteil



- Als Übung in einem Stationentraining
- Als Aufgabe in einem Hindernislauf
- In einem Gerätegarten



F2 Barren – Stützen

Ziel: Im Stütz eine halbe Barrenlänge laufen («stützeln»).



- Affe: Barren auf allen Vieren überqueren
- Verkehrter Affe: Mit Bauch nach oben auf allen Vieren den Barren überqueren
- Faultier: Mit Händen und Füßen unter dem Barren eine Länge hangeln
- Wechsel Affe – Faultier – Affe
- Papagei: 10 Sekunden Stützen können
- Laufender Papagei: 1-2m weit «stützeln»



- Tiere laufen rw
- Holmen schräg oder unterschiedlich hoch einstellen



- Winkelstütz
- Zeit stoppen



- Als Übung in einem Stationentraining/Leiterispiel
- In einem Gerätegarten



Leichtathletik

F1 Metapher Laufen

Ziel: Anhand von Gegensatzerfahrungen differenziert laufen und ökonomischen Laufstil entwickeln.

Die Kinder laufen schnell auf einer Strecke von 20–30 m mit unterschiedlichen Gangarten, anschliessend laufen sie locker zurück.



- wie ein Elefant: schwerfällig/laut
- wie eine Gazelle/Reh: leichtfüssig/leise/hohe Knie
- wie ein Riese: gross machen, aufrecht
- wie ein Zwerg: klein machen, tief laufen
- mit Händen in den Hosentaschen: ohne Armarbeit
- mit grosser Armbewegung: Hemmung der Beinarbeit
- mit Riesenschritten: Sprunglaufen
- mit Mäuseschritten: Frequenz/Fussballenlauf



F2 10erli Seilspringen

Ziel: 10erli Seilspringen flüssig und fehlerfrei ausführen. Zuerst Grundformen erlernen, dann 10erli üben, steigern und ohne Unterbruch durchführen.



- 10× Grundsprung mit Zwischensprung
- 9× Grundsprung ohne Zwischensprung
- 8× Grundsprung rückwärts
- 7× Galopp
- 6× Grundsprung einbeinig
- 5× Sprung in der Hocke
- 4× Hampelmann
- 3× von vw auf rw und zurück wechseln
- 2× kreuzen
- 1× Doppelsprung



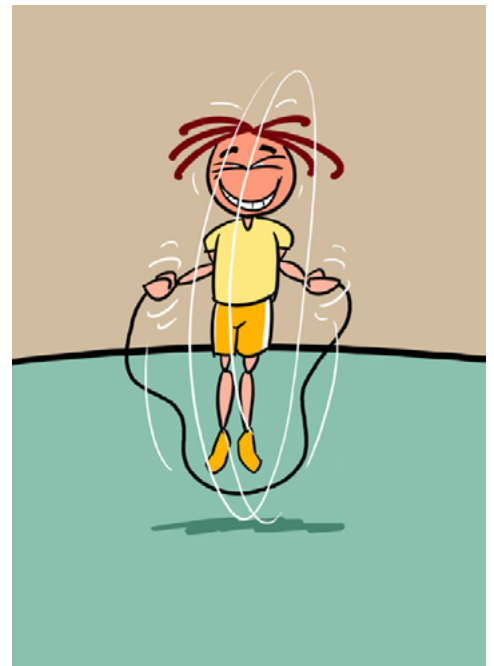
- Seillänge: Wenn man in der Mitte des Seils steht, sollte es bis knapp unter die Achseln reichen



- Jede Übung des 10erli mehrmals hintereinander machen.



- Als Einstimmung
- Als Zwischenbeschäftigung, wenn Leiter als Helfer absorbiert ist
- Als Hausaufgabe
- Als kleiner Wettkampf



Geländetraining

F1 Mein Lauf

Ziel: Den selbst ausgesuchten Lauf 3 x flüssig und fehlerfrei durchlaufen.

Jedes Kind sucht sich einen Lauf im vorgegebenen Sektor, markiert diesen wenn nötig mit Kreide oder Pylonen und läuft ihn dann 3 x durch.



- Sektor prüfen und gefährliche Stellen ausschliessen



- Elemente als bestimmte Tricks einbauen
- Verschiedenes Gelände



- In ansteigendem oder abfallendem Gelände
- Immer schneller absolvieren



- Jedes Kind für sich
- Parcours gegenseitig vorstellen und bewältigen



F2 Landen und Abrollen

Ziel: 4 Bewegungsabfolgen (2 x li, 2 x re) von hüfthohem Hindernis auf Wiese ausführen und weiterlaufen.



- Nur Parkour-Rolle (beidhändig leicht seitlich abstützen, diagonal über Rücken rollen)
- Strecksprung – mit leichter Körpervorlage auf Fussballen landen und abrollen
- Von hüfthohem Hindernis landen und abrollen



- Immer über die Schulter abrollen, ohne dass der Kopf den Boden berührt.



- Beidseitig abrollen
- In der Luft Beine anziehen



- Mit Anlauf von Hindernis springen



- Als Posten in einem Stationentraining
- Als Aufgabe in einem Hindernislauf
- Als Fangspiel über diverse Hindernisse und Matten



Hinweis

[Mehr «Parkour»](#)

Rollen & Gleiten

F1 Schlittschuhschritt Pinguin

Ziel: 10 Schritte über V-förmig ausgelegte Seile laufen.



- Mit Halt an einem Stock, welcher vom Leiter hingehalten wird, aus V-Stellung abwechselungsweise einen Fuss anheben und vor den anderen stellen
- Laufen wie ein Pinguin, «Charly Chaplin» oder eine Ente



- Über V-förmig ausgelegte Seile laufen
- Bewegung über umgekippte Markierungskegel ausführen



- Geschwindigkeit erhöhen
- Rw laufen



F2 Fahren auf einem Bein

Ziel: Je 10m (li/re) fahren auf einem Bein, in einem Korridor von 1m Breite.



- Mit Hilfestellung (seitlich mitlaufen)
- Metapher «Kickboard»: Mit Schwungbein möglichst selten am Boden abstossen
- Zu zweit nebeneinander einbeinig fahren, Partner an Hand halten



- Auf korrekte Beinachse achten (Hüftgelenk-Knie-Fuss in einer Linie)



- Linie/Markierung/Partner folgen
- In verschiedenen Positionen fahren (freies Bein vorne, hinten, seitlich)



- Slalom um Markierungen fahren



- Mit der ganzen Gruppe
- Als Aufgabe in einem (Würfel-) Parcours
- Als Aufgabe in einem 10erli



Hinweis

[Mehr «Skateboard»](#)

Radsport

F1 **Spur halten** Ziel: Spurgasse, Kurve und Slalom 5 x durchfahren ohne Markierungen zu berühren.



Spurgasse:

- Pedale waagrecht
- Auf Linie am Boden fahren (Metapher: Seiltanz)
- Zwischen 2 Linien/Seilen am Boden fahren

Kurve:

- Aussenfuss Pedale unten
- Einer Kurven-Linie am Boden nachfahren
- Um einen Markierungskegel fahren
- Ein-, dann Ausfahrt zwischen Markierungen

Slalom:

- Pedale waagrecht
- Von weiten zu engeren Markierungsabständen



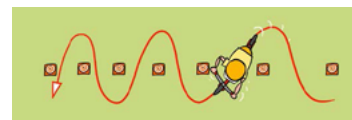
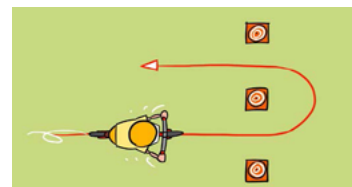
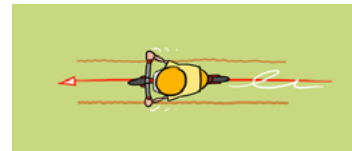
- Sitzend/stehend
- Anderer Fuss vorne
- Tempo, Gelände (Trail, Wald, Kies ...)



- Spurgasse: auf einem Brett oder über eine tiefe Brettwippe fahren
- Kurve: Spur mit Kreisen innen/aussen begrenzen
- Slalom: VR/HR versetzt



- Als Station in einem Stationentraining
- Als Aufgabe in einem (Würfel-) Parcours
- Als Verfolgung zu zweit so nahe wie möglich



F2 **Pumptrack pumpen**

Ziel: Ganzen Pumptrack nur mit pumpen durchfahren (ohne treten).



- Nur VR: Welle hinauf VR hochziehen, hinunter VR runter drücken
- Nur HR: Welle hinauf HR entlasten, hinunter HR belasten (Beine strecken)
- Zusammengesetzt: Welle hinauf zuerst VR entlasten, dann HR – auch beim hinunter fahren zuerst VR, dann HR runter drücken



- Körperschwerpunkt ständig leicht vor- und zurückschieben, dies gibt zusätzliche Beschleunigung.



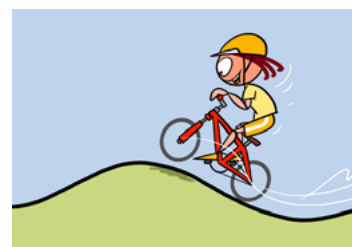
- Strecke, Unterlage (Asphalt, Plastik, Erde ...)



- Schwierigere, längere Strecken



- Als Station in einem (Würfel-) Parcours
- Als Station in einem Leiterlispel



Hinweis

[Mehr «Pumptrack»](#)

Spielen

F1 Fruchtsalat

Ziel: Auf ein Signal reagieren und schnell laufen. Alle Kinder stehen im Kreis und bekommen eine Frucht zugeordnet.



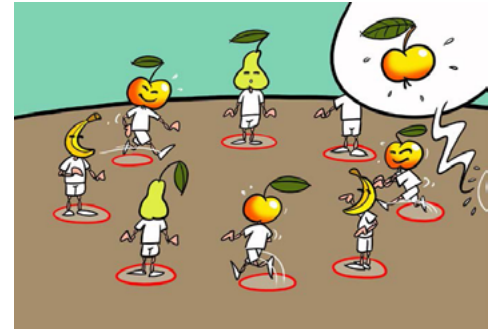
- Leiter ruft eine Frucht auf
- Kinder mit dieser Frucht suchen einen neuen Platz
- Leiter besetzt einen Platz
- Das Kind ohne Platz ruft nun eine neue Frucht auf; es kann auch «Fruchtsalat» rufen, dann müssen alle den Platz wechseln



- Platzsuchspiele eignen sich für jüngere Kinder sehr gut, um die Orientierungsfähigkeit zu schulen. Wenn ihr Platz mit einem Reifen, Seil, Stein, Pylone ... markiert ist, gelingt dies noch besser.



- Begriffe variieren (Tiernamen, Comicfiguren ...)
- Nur gegen rechts rennen
- Zusatzaufgaben wie z.B. Hallenwand berühren, eine Drehung machen ...



F2 Schnappball 3:3

Ziel: In Bewegung einen Ball annehmen und abspielen, Zuspiele verhindern, sich freilaufen, in der Gruppe spielen.

In Dreiergruppen den Ball so oft wie möglich zuwerfen. Die Gegner versuchen, dies zu verhindern indem sie den Ball abfangen und selber mit zupassen beginnen. Welches Team schafft mehr Zuspiele?



- Mit dem Ball darf weder gelaufen, noch geprellt werden



- Mannschaftsgrösse
- Alle Mitspieler müssen den Ball einmal erhalten haben, damit das Team einen Punkt bekommt

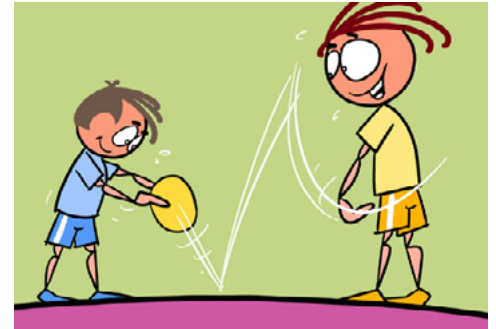


- 2 bis 3 x 5 Min.
- 3 bis 5 x 3 Min. mit je 1 min Pause (während Pause Gegner oder Spielobjekt wechseln)



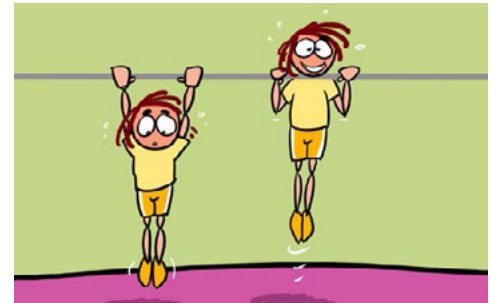
Kraft & Stabilität Rumpf/Oberkörper

F1 Ballpreller
Ball aus der Hochhalte auf den Boden prellen und einem Partner zuspielen



F2 Leichten Medizinball aus der Hochhalte auf den Zehenspitzen auf den Boden prellen und einem Partner zuspielen.

F2 Hangen am Reck
In die Mitte des Recks hangeln, dort einen Beugehang ca. 10 Sek. halten und anschliessend weiter hangeln



F1 Das Reck von A nach B hangelnd queren (Reck etwas über Reichhöhe)

Kraft & Stabilität Beine

F1 Ausfallschritt seitwärts
Lli – re wechseln oder nur li/nur re



F2 Mit Gewicht (Ball/Keulen/Stab) in den Händen, in Vorhalte oder über dem Kopf

F2 Brücke
Brücke einbeinig mit Beinheben.

F1 Brücke beidbeinig, Hüfte heben und senken

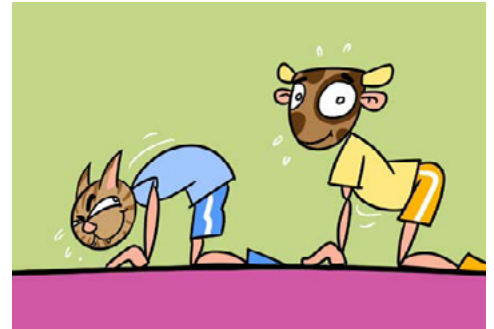


Beweglichkeit

Katzenbuckel

10 x im Vierfüsslerstand Position wechseln von der «Katze» zur «Kuh» und zurück.

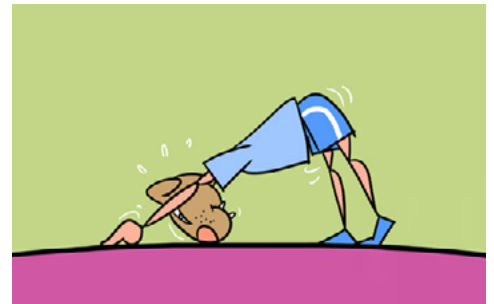
- Position «Katze» in Rundrücken
- Position «Kuh» in Hohlkreuz



Hund

9 x dynamisch dehnen im Hund

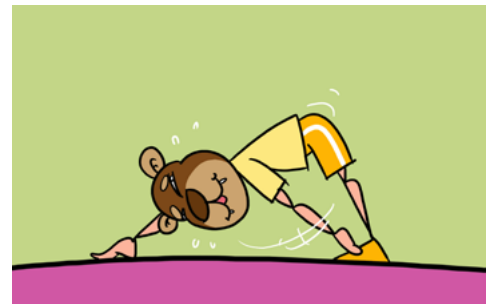
- Beine gestreckt, li/re Ferse abwechselungsweise auf Boden drücken
- Füße etwas mehr als schulterbreit
- Arme sind nach vorne gestreckt, Schultergürtel zieht zum Boden
- Gesäss zeigt nach oben (Hüftwinkel ca. 90°)



Bär

8 x wechselseitig zur Fussspitze greifen

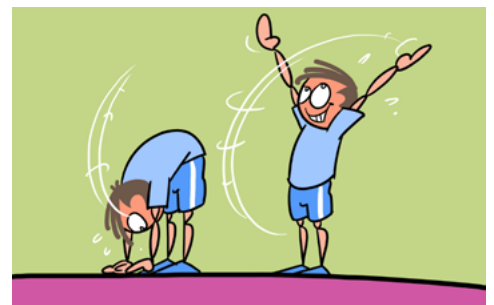
- Beine gestreckt
- Füße etwas mehr als schulterbreit
- Arme sind nach vorne gestreckt
- Gesäss zeigt nach oben (Hüftwinkel ca. 90°)
- Mit der Hand wechselseitig zur gegenüberliegenden Fussspitze greifen



Sonnenaufgang

7 x Sonnenaufgang im hüftbreiten Stand

- Mit beiden Händen den Boden berühren
- Position 2s halten und wieder aufrichten
- In aufrechter Position Arme nach hinten oben strecken und Hüfte gleichzeitig etwas nach vorne bringen



Wimmelbild – Aufgaben und Rätsel

Auf dem Wimmelbild sind zahlreiche Situationen auf Pisten und Hängen zu finden. Die beiden Beispiele zeigen die Art der Fragestellungen. Weitere Aufgaben und Rätsel findet man im Booklet *Swiss-Ski Skills* für Kinder.

F1

Spuren im Schnee

Wimmelbildaufgabe: Wo ist die Gemse, die den Schnee braun färbt?

F2

Was macht man nicht im Skigebiet?

Wimmelbildaufgabe: Suche drei Sportler, die eher nicht im Schnee anzutreffen sind.



Aufgaben und Lösungen

Weitere Aufgaben und Rätsel findet man im Booklet *Swiss-Ski Skills* für Kinder.

Die Lösungen gibt es im Internet.

[Lösungen anschauen](#)

Hinweise

Literatur

- Grandjean, N., Gulbin, J., Bürgi, A., (2015). FTEM Schweiz – Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung in der Schweiz. Swiss Olympic: Bern.

Links

- [Playlists Youtube «Swissnowsport.ch»](#)
- [Kindersport Swiss Ski](#)
- [Swissnowsports.ch](#)

Lehrmittel-Shop/Quellen Monatsthema

- Läubli, P., Herzig, R., Alchenberger Kempf, P. (2017): **Swiss Ski Skills für Kinder – Skifahren**. Swiss Ski: Muri b. Bern.
 - Läubli, P., Herzig, R., Alchenberger Kempf, P. (2017): **Swiss Ski Skills für Kinder – Snowboard**. Swiss Ski: Muri b. Bern.
- Für Swiss-Ski Clubs ist die Bestellung unter info@swiss-ski.ch über ein Vorstandsmitglied kostenlos. Preis für Nicht-Mitglieder: CHF 5.



- Fasser, L., Hüsler, A., Herzig, R., Läubli, P., Alchenberger Kempf, P. (2016): **Off-Snow Training für Kinder**. Swiss-Ski: Muri b. Bern.
- Für Swiss-Ski Clubs ist die Bestellung unter info@swiss-ski.ch kostenlos. Preis für Nicht-Mitglieder: CHF 15.



- Page, A., Allemann, S. (2016), **Ideen für den Ski-Unterricht «Best Practice» – Skifahren**. SWISS SNOWSPORTS Association: Belp
 - Jud, I., Beyeler, P., Imhof, T. (2016): **Ideen für den Snowboard-Unterricht «Best Practice» – Skifahren**. SWISS SNOWSPORTS Association: Belp
- Die Lehrmittel können unter www.snowsports.ch für CHF 22 bezogen werden.



Partner



Für das Monatsthema:



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Autoren: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association (siehe oben)

Redaktion: Pia Alchenberger Kempf (Swiss-Ski), mobilesport.ch

Gesprächspartner: Daniel Friedli, Bundesamt für Sport

Fotos: Swiss Snowsports Association

Videos: Swiss Snowsports Association

Zeichnungen: Rainer Benz

Layout: Bundesamt für Sport BASPO