

Eltern – Kind – Skifahren

Die Freude am Gleiten

Kinderleichtes Skifahren
mit Kindern ab zwei Jahren



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Warum fahren wir mit unseren Kleinsten Ski?	11
2 Ausrüstung	15
Kinderski	15
Pflege der Kinderski	17
Skischuhe, Stöcke, Helm, Brille, Handschuhe	19
Hilfsmittel	23
3 Ein guter Skitag	29
Eltern	29
Kinder	29
Verpflegung	31
4 Methodik und Pädagogik	33
Wie lernen Kinder?	33
5 Aufstiegshilfen	41
Der Zauberteppich	41
Der Seillift	42
Der Schlepplift, Ankerlift oder Bügellift	44
Der Tellerlift	47
Der Sessellift, die Gondel und die Zahnradbahn	47
6 Technik, Übungen, Spiele	51
Erstes Lernziel: Gleiten	52
Zweites Lernziel: Kleine Richtungsänderungen	56
Drittes Lernziel: Bremsen	61
Viertes Lernziel: Bögen	66

Was wir unseren Kindern noch beibringen	70
7 Das Skigebiet	73
Das nahe Skigebiet	73
Brauneck - Lenggries	75
SkiWelt Wilder Kaiser	77
Garmisch Classic	79
8 Fortgeschrittene Kleinkinder	81
Schanzen und Wellen	81
Hüpfen	83
Schussfahren	84
Auf einem Bein fahren	85
Geländeformen und Tiefschnee	87
9 Skischulen	89
Wann in den Skikurs?	89
Wie finde ich eine gute Skischule?	89
Einzelunterricht	92
10 Freude an Bewegung in Winter und Sommer	93
11 Über uns	99
Literatur	102
Impressum	103

Jeder Lernvorgang ist eingebettet in ein gefühlsmäßiges Erleben.
Kurt Singer

1 Warum fahren wir mit unseren Kleinsten Ski?

Viele Leute finden es erstaunlich, dass wir unsere Töchter bereits mit eineinhalb Jahren auf Ski gestellt haben. Doch für uns schien es das Natürlichste der Welt, die Freude am Skifahren sehr früh mit unseren Kindern zu teilen.

Wir sind selbst sehr skibegeistert. Wann immer die Möglichkeit besteht auf die Ski zu kommen, sind wir unterwegs. Unsere Kleinen bekommen das mit und so ist ihr Wunsch "Ich will auch Skifahren" selbstverständlich.

Nachdem wir dann ein Paar *BigFoots* geschenkt bekamen und günstig Skischuhe Größe 24 erstanden haben, probierten wir es einfach aus. Die Mädchen strahlten bei ihren ersten Abfahrten zwischen den Beinen oder am Seil und wollten gar nicht mehr aufhören. Nun konnten sie also das Gleiche wie Mama und Papa machen. Und unsere Kleinste das Gleiche wie ihre großen Schwestern, die für sie sowieso das Maß aller Dinge sind.

Welch Freude gemeinsam Skifahren zu gehen!

Grundsätzlich sind wir der Meinung: Macht möglichst viel mit euren Kindern was euch selbst auch Spaß macht. Wir sehen viele gelangweilte und genervte Eltern, die etwas ihren Kindern zuliebe unternehmen, ohne selbst dabei echte Freude zu empfinden. Welch Quälerei für die ganze Familie.



Draußen im Schnee und am Berg haben wir immer echte Freude. Diese Freude mit allen zusammen genießen zu können, ist ein erklärtes Ziel.

Der beste Grund also, die Kinder so früh auf die Ski zu stellen ist das gemeinsame freudvolle Erleben von Bewegung in der Natur mit der ganzen Familie.

Gerade im Winter verbringen wir verhältnismäßig viel Zeit im Haus. Die Tage sind kurz und uns erscheint das Wetter trüb und kalt, denn nicht immer lockt eine verschneite Landschaft und ein blauer Himmel zum Rausgehen.

Beim Skifahren mit unseren Kindern verbringen wir viele Stunden draußen an der frischen Luft.

Mit eineinhalb Jahren stand Carla zum ersten mal auf Ski und rutschte mit Begeisterung die Anfängerpisten hinab. Manchmal war es zu kalt, dann mochte sie nicht lange fahren. Oftmals plagte sie bereits nach zwei, drei Fahrten gewaltiger Hunger und wir mussten eine Hütte aufsuchen und sofort ein paar Wiener kaufen. Spaß hatten wir immer.

Dann kam der Sommer und Carla lernte sprechen. Sobald sie irgendetwas von Schnee hörte, z. B. bei 30 Grad beim Baden am See, rief sie laut: "Carla will auch Skifahren!"

Wir toben, lachen, lernen gemeinsam und können dann abends die Enge unserer Wohnungen und Häuser als wohlig genießen.

Nach einem ereignisreichen, bewegten Tag in der Natur sind unsere Kinder - und auch wir - immer entspannt und ausgeglichen.

Berühmte Zwergerl-Fahrer

Anfangs sind wir davon ausgegangen, dass das sehr frühe Skifahren eine Entwicklung unserer Zeit ist. BigFoots oder Carvingski und feste Skischuhe erleich-



tern den frühen Beginn mit den Kleinsten. Im Laufe der Zeit mussten wir uns jedoch selbst berichtigen, da wir auch in unserem eigenen Alter immer mehr kennengelernt haben, die bereits mit zwei Jahren Bögen fahren konnten.

Eine weitere Recherche zeigte, dass es auch viele Berühmtheiten gibt die bereits ganz Klein auf Ski standen: Maria Riesch, Marlies Schild und Franz Klammer machten ihre ersten Pflugversuche bereits mit zwei Jahren. Da scheint Lindsey Vonn mit drei Jahren beinahe spät angefangen zu haben.

Im gemeinsamen Tun erleben Kinder etwas, was sie nicht erleben, wenn sie unterrichtet werden und wir ihnen mit den besten Absichten und den ausgefeiltesten didaktischen Verfahren etwas beizubringen versuchen. [...] In diesem gemeinsamen Tun wird ihr wichtigstes Bedürfnis gestillt: verbunden zu sein und in dieser Verbundenheit gleichzeitig zu wachsen. Um frei zu sein und autonom zu werden.

Prof. Dr. Gerald Hüther



3 Ein guter Skitag

Eltern

Viele Eltern haben uns gefragt, ob sie denn gut genug Skifahren können, um mit ihren Zwergen selbst das Abenteuer Skifahren zu beginnen. Unsere Antwort lautet dann immer:

Um mit euren Kindern das Skifahren zu beginnen, braucht ihr selbst keine sauberen Skitechniker sein.

Anfangs werden die Kinder sowohl in der Abfahrt wie im Lift viel zwischen euren Beinen fahren. Ein sicherer Stand, etwas Gefühl für eure Ski und die Fähigkeit eine rote Piste zu meistern sind daher Voraussetzung.

Am wichtigsten ist die eigene Freude an der Bewegung und dem Draußen sein. Und genauso bedeutend ist eine große Portion Geduld und Ruhe. Eltern sind keine Skilehrer - selbst wenn sie es sogar sind! Gerade in der neuen Umgebung und der ungewohnten Situation verlangen die kleinen Kinder nach der Geborgenheit und Sicherheit von Mama und Papa. Strenge und Forderung nach Disziplin kann sie



verschrecken. Geht liebevoll und spielerisch an die Sache und ihr werdet sehen, wie schnell die Kleinen lernen.

Kinder



In erster Linie müssen unsere Kleinsten selbst motiviert sein und Lust darauf haben mit uns gemeinsam etwas

Neues anzufangen. Es hilft niemandem, wenn wir ein Kleinkind gegen seinen Willen auf Ski stellen.

Körperlich müssen Kinder sicher stehen und gehen können, dann können sie auch gleiten.

Ab einem Alter von zwei Jahren können die ersten bereits mehr oder weniger ihre Ski steuern. Diese Altersangabe ist jedoch nur als eine Richtlinie zu verstehen.



TIPP

Stehen ist eine sichere Position, denn das Gewicht wird auf beiden Beinen ausbalanciert.

Gehen hingegen bedeutet ein ständiges Sich-Neu-Ausbalancieren. Gleiten findet im stabilen Stehen statt und fällt den Kleinkindern daher leichter als Laufen.

Die ganz kleinen Kinder erfahren die Ski als Stabilität, als Vergrößerung ihrer Füße und nicht als Behinderung. Wir können immer wieder beobachten, wie natürlich sich die Kleinsten auf den Ski halten. Das Erlebnis von Geschwindigkeit im stabilen Stehen ist daher für die Kinder pure **Freude**.

Das Wichtigste ist, eurem Kind und seinen Fähigkeiten zu vertrauen. Euer Kind wird euch genau zeigen und sagen, was es kann und will. Wenn wir auf unsere Kinder hören, werden wir sie freudvoll fördern, ohne sie zu überlasten und zu überfordern. Vertraut euch und euren Kindern, dann werdet ihr es richtig machen.

Da wohl niemand täglich mehrere Stunden mit einem zweijährigen Kind zum Skifahren geht, sehen wir auch keine Gefahr für Gelenke und Muskulatur. Die Kleinsten gehen nicht zum Training sondern spielen mit uns auf Skiern im Schnee. Ein gesundes Kind kann also sobald es Lust hat mit zum Skifahren kommen.



Verpflegung

Zu einem guten Skitag gehören auch erholsame Pausen. Ihr müsst selbst entscheiden, ob ihr dazu in eine Skihütte geht, euch auf einem Schlitten setzt und dabei den anderen Skifahrern zu- seht oder zum Auto geht. Hier spielen natürlich Wetter und persönliches Budget eine wichtige Rolle.

**"Ein voller Bauch
macht das Herz froh."
aus Argentinien**

*Die Erfahrung, in engster Ver-
bundenheit mit jemanden zu
wachsen, haben alle Kinder vor-
geburtlich und zumindest auch
eine Zeitlang nach ihrer Geburt
gemacht. Diese Grunderfahrung
ist tief in ihrem Gehirn veran-
kert und schon vor der Geburt
zu einer Erwartungshaltung ver-
dichtet worden. Deshalb lieben
alle Kinder solche Erfahrungen,
die es ihnen ermöglichen, sich
gleichzeitig verbunden und frei
zu fühlen.*

Prof. Dr. Gerald Hüther

Viele Hütten in der Nähe von Kin-
derländern haben sich dem Bedürfnis-
sen der Familien angepasst und bieten
Kindergerichte an. Meist ist es auch
kein Problem, wenn ihr für die Kleins-
ten Tee oder z.B. Obst dabei habt, so-
lange ihr selbst etwas zum Essen be-
stellt. Um Missverständnissen vorzu-
beugen, solltet ihr jedoch vorher bei
den Hüttenwirten nachfragen. Dann
können sich alle in der Pause wohl-
fühlen.

Im Skiurlaub sind kurze Wege zwischen
Unterkunft und Liften ein großer Vor-
teil, da können sich die Kleinsten nicht
nur stärken, sondern auch gut aufwär-
men und bei Bedarf sogar einen Mit-
tagsschlaf halten.