

Kids, Junior und Teens



VSLV Anwärterschaft

Methodik

Kids, Junior und Teens

Das erste Mal im Skikurs

- Kennenlernspiele
- Aufwärmspiele mit und ohne Ski
- Kinder bekommen unbewusst ein gutes Gefühl für die Ausrüstung
- Gruppenbildung

Die ersten Schritte auf den Skiern

- Ski an- und ausziehen (mit Hilfe von Skilehrer:In)
- Gehen mit Ski – Unterstützung durch Skilehrer:In
- Gehen mit Ski auf Teppich
- Standübung auf dem Teppich (Ski anheben, springen, umtreten)

Kids, Junior und Teens

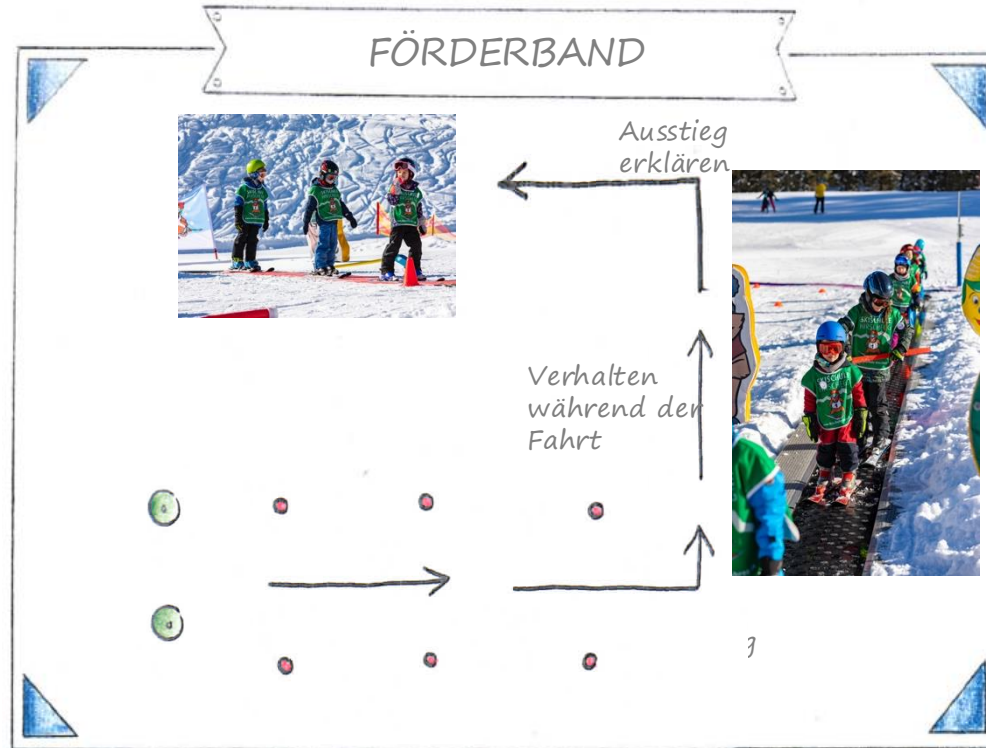


Gelände: flach

Ziel: gutes Gefühl für die Ausrüstung

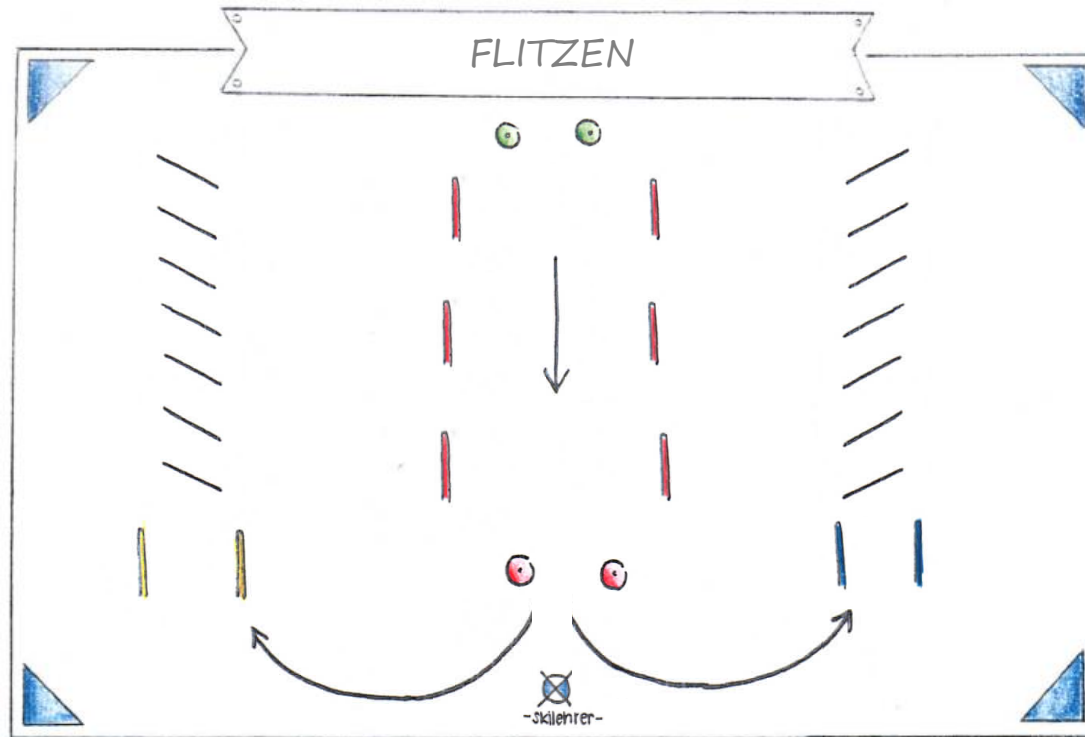
Ich erzähle meine Märchenwald-Geschichte:

Kids, Juniors und Teens



- Erklärung der Liftanlage
- Ordnungsrahmen
- Sicherheitsaspekt
- Unterstützung durch Skilehrer bei den ersten Fahrten

Kids, Juniors und Teens



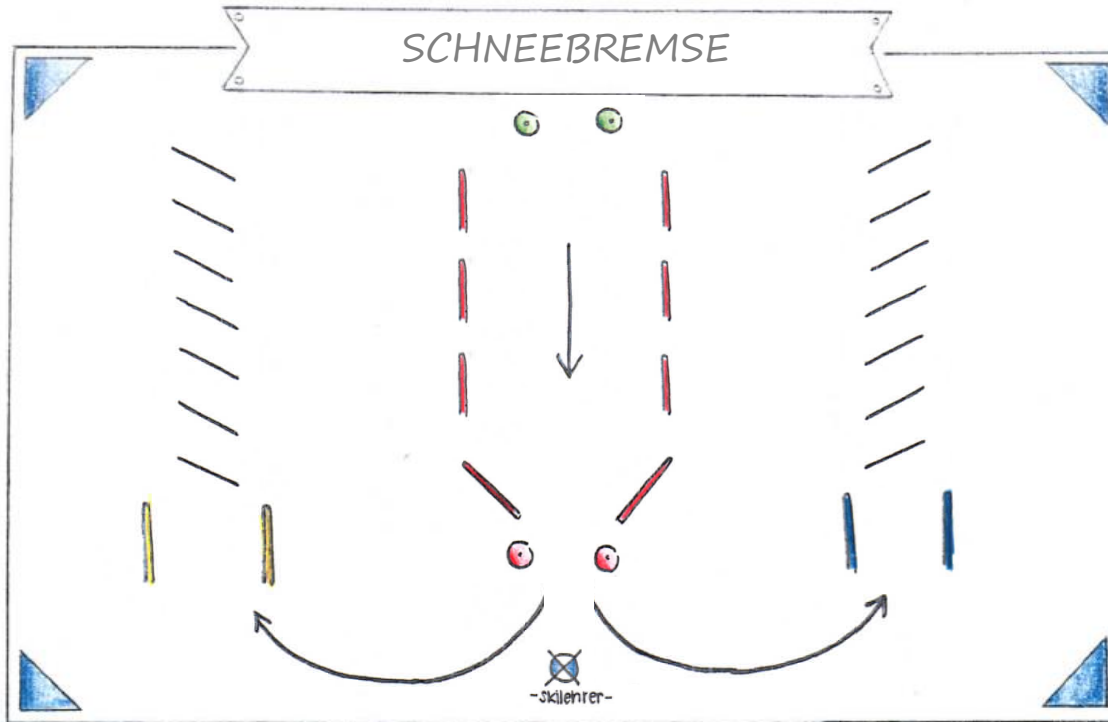
Gelände: sanft geneigt mit sicherem Auslauf – Kinderland
Tipp: für den Anfang Strecke kurz halten (8 – 12 Meter)

Ziel: die Kinder bekommen Stabilität und Sicherheit während dem Gleiten auf Skiern

Meine Übungsbeispiele:

- Äpfel pflücken (strecken)
- Springen wie ein Hase

Kids, Juniors und Teens



Gelände: sanft geneigt mit sicherem Auslauf – Kinderland

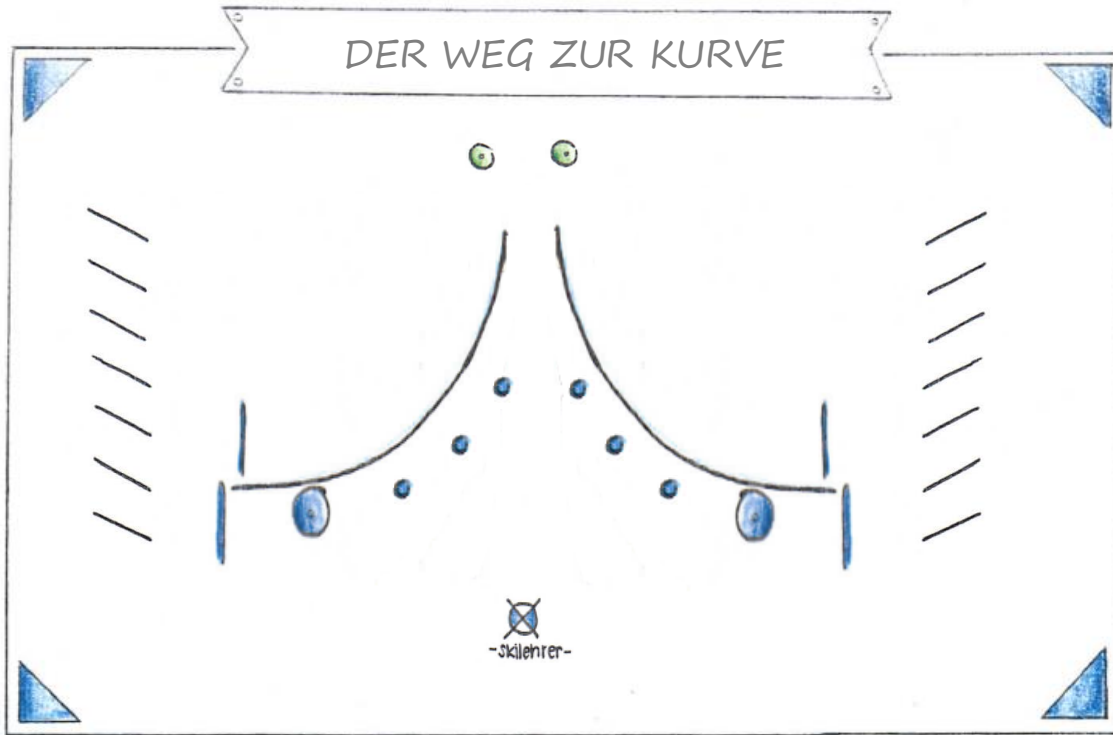
Ziel: sicheres stehen bleiben in der Pflugstellung – Tempokontrolle

Meine Übungsbeispiele:

- Standübung (steigen, springen)
- Hilfestellung im Stand – den Kindern die Fersen auseinanderdrücken
- Boot fährt in den Hafen

Tipp: verwenden von Hilfsmitteln – bspw. Zauberstab, Edge-Wedge, Snow-V, ...

Kids, Juniors und Teens



Gelände: sanft geneigt mit sicherem Auslauf – Kinderland

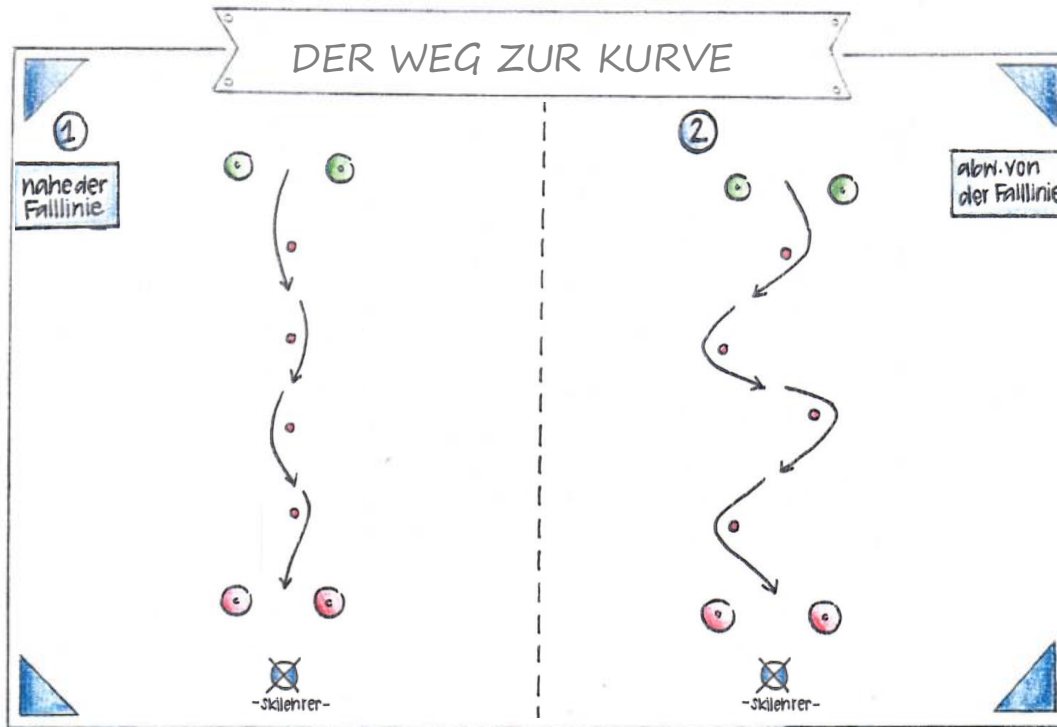
Ziel: die erste Richtungsänderung

Meine Übungsbeispiele:

- unbewusstes Hinführen – Zielvorgabe – Bewegung zu den Hütchen
- entlang dem Gartenzaun

Wichtig: beidseitiges Üben

Kids, Juniors und Teens



Unbewusstes Hinführen:

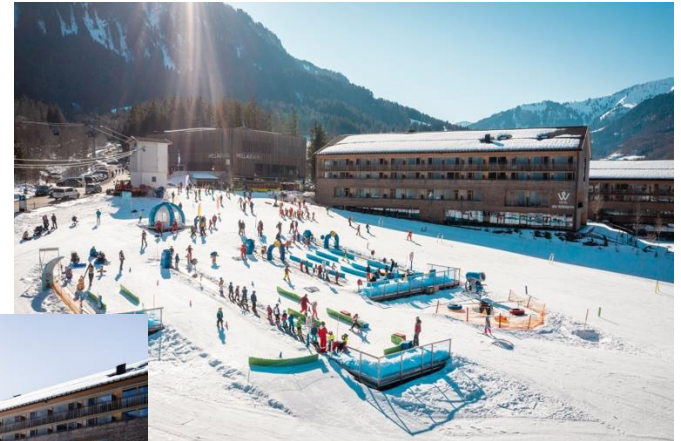
- Hilfsmittel benutzen
- Vorfahren
- Geschichte erfinden

Meine Übungsbeispiele:

- Flugzeug (Arm beim Hütchen (Felsen) muss nach oben)
- den Bäumen ausweichen

Die richtige Spur Wahl und Tempo erleichtern das unbewusste Lernen.

Kids, Junior und Teens



Kids, Juniors und Teens

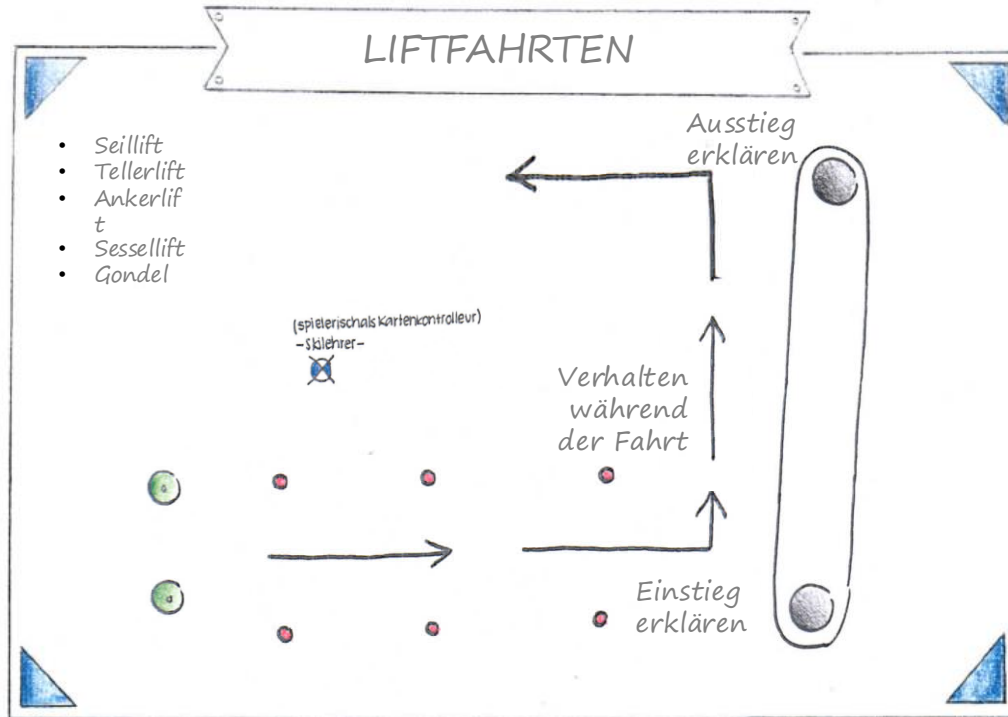
FÜHREN EINER KINDERGRUPPE

- Kurvenfahren festigen
- Anwenden des Gelernten auf der Piste
- Radius und Tempo variieren
- Technikprogramm
- Slalomfahren
- Hilfsmittel verwenden

Gelände: wir verlassen das Kinderland und fahren zu Beginn auf leichten, blauen Pisten und steigern uns je nach Können der Kinder bis hin zu leichten roten Pisten



Kids, Juniors und Teens



- Erklärung der jeweiligen Liftanlage vor der Benützung (Übungsbügel verwenden)
- Ordnungsrahmen
- Sicherheitsaspekt
- Hilfeleistung der Skilehrer

Sessellift und Gondel:

- Größe beachten
- Begleitpersonen für Kinder suchen (Hilfeleistung) die Kleinsten bzw. Schwächsten selbst mitnehmen

Wichtig: haben alle eine Liftkarte?

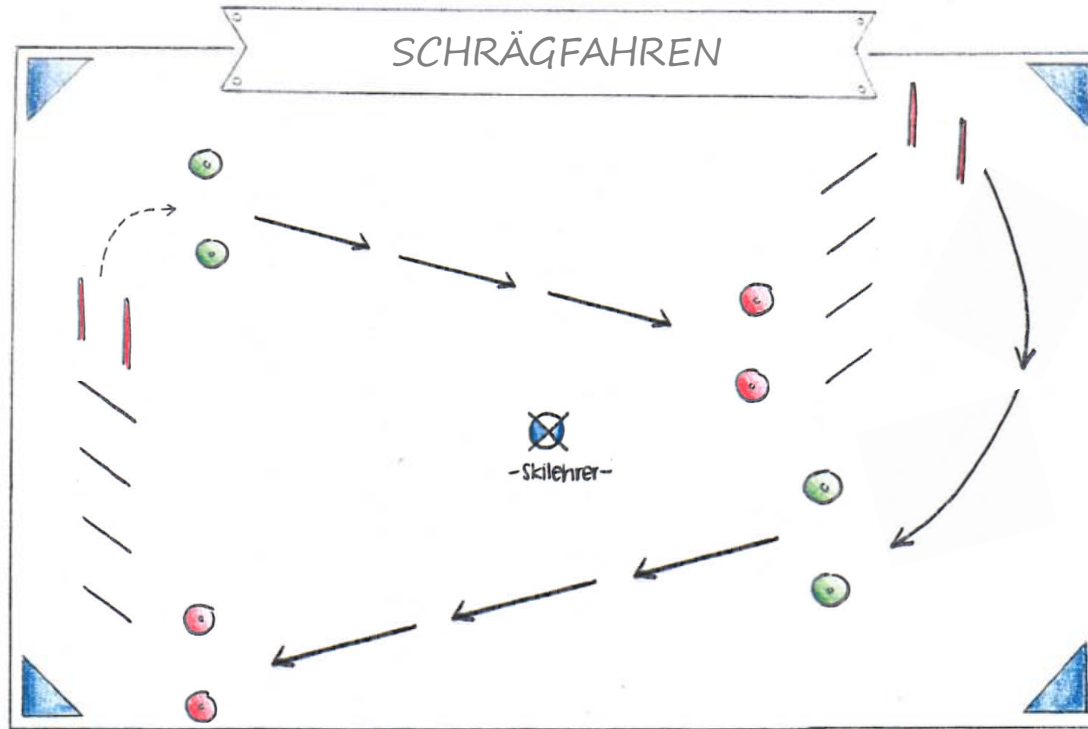
Festigen des Erlernten

üben, üben, üben !

- probieren lassen – dann Übungsaufgabe geben
- Geländeformen nutzen (Wellenbahnen, Funslopes, etc. – Sicherheitsaspekte beachten)
- geeignete Organisationsformen beim Kinderskikurs: Stationsbetrieb, Skilehrer:In als Dirigent:In: zeigt vor – ruft zu – macht Übung von unten spiegelverkehrt mit, Schlangefahren, Partnerübungen, Girlanden, usw.



Kids, Juniors und Teens



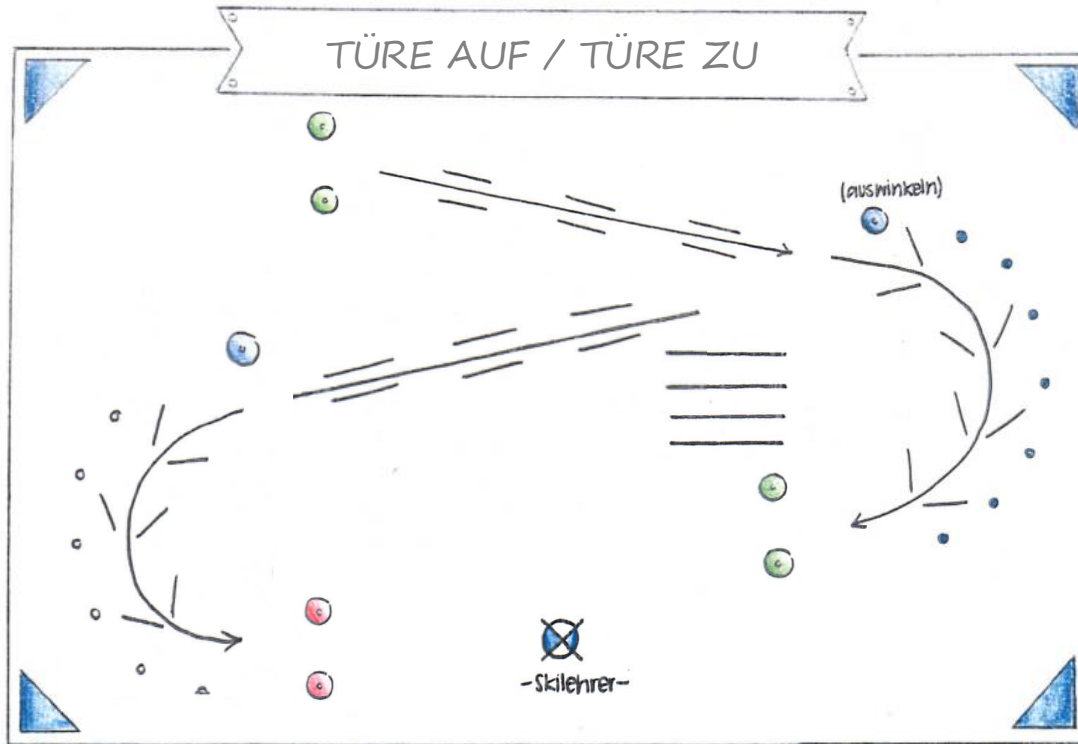
Gelände: mittelsteil

Ziel: das Schrägfahren auf den bergseitigen Kanten

Meine Übungsbeispiele:

- Standübung (parallel zum Hang stehen üben)
- Zug wechselt die Gleise

Kids, Juniors und Teens



Gelände: mittelsteil

Ziel: hinführen zum parallelen Skifahren – Abbau der Winkelstellung

Meine Übungsbeispiele:

- während der Fahrt anwenden!
- Schrägfahrt Tür bleibt zu – für die Kurve geht die Tür auf

Wichtig: zu steiles Gelände vermeiden – erschwert den Lernfortschritt

Kids, Juniors und Teens



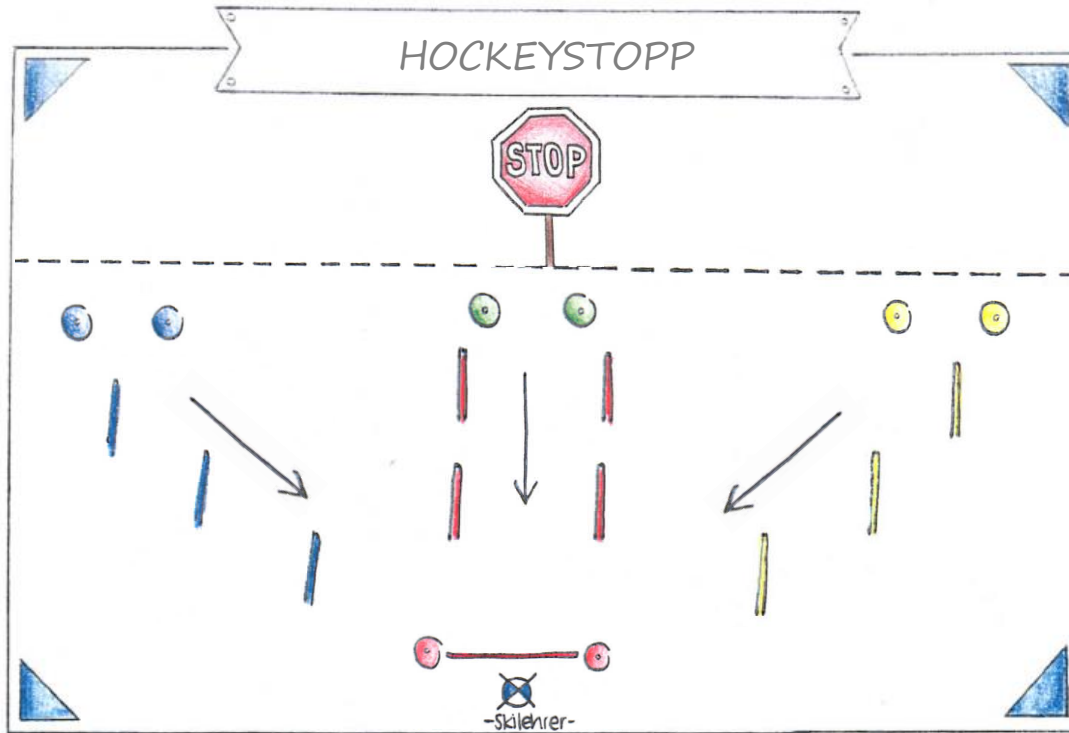
- Standübung / Schräg zum Hang stehen
- Springen im Stand
- Treppenschritte
- 100.000 Mäuseschritte
- Springen während der Fahrt
- Skikünstler (Talski heben – Bergski auf Bergkante)
- unbewusstes hinführen (z.B. Spur fahren)
- Schrägrutschen (bis zur Falllinie – Geländeformen nutzen)
- Girlanden mit starken und weniger starkem Drehen/Kanten

Gelände: sanft geneigt zu Beginn – steigern auf mittelsteiles Gelände

Ziel: von der Pflugstellung ins parallele Skifahren

Tipp: ein flaches Gelände eignet sich für das Bogentreten der Kurve

Kids, Juniors und Teens



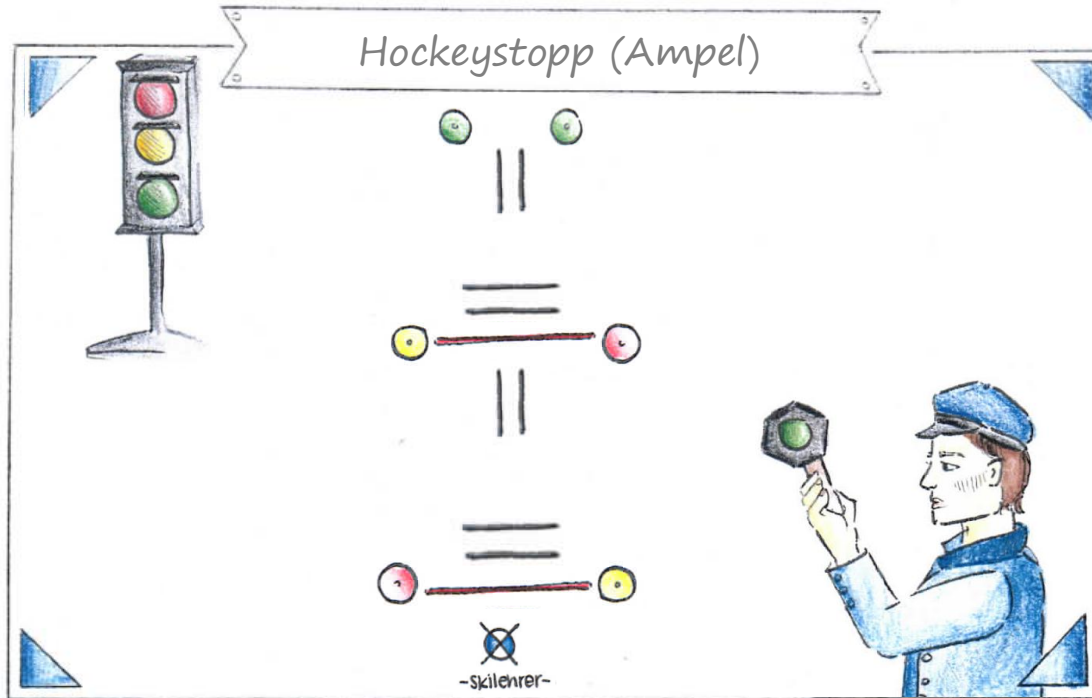
Gelände: sanft geneigt zu Beginn steigern auf mittelsteiles Gelände

Ziel: Anfahren und Anhalten in paralleler Skiführung

Meine Übungsbeispiele:

- vorzeigen!
- dem:der Skilehrer:In ein Schneeball übergeben bzw. Abklatschen bei Skilehrer:In
- Tal-Knie beim Anhalten berühren

Kids, Juniors und Teens



Gelände: mittelsteil

Ziel: paralleles Anhalten

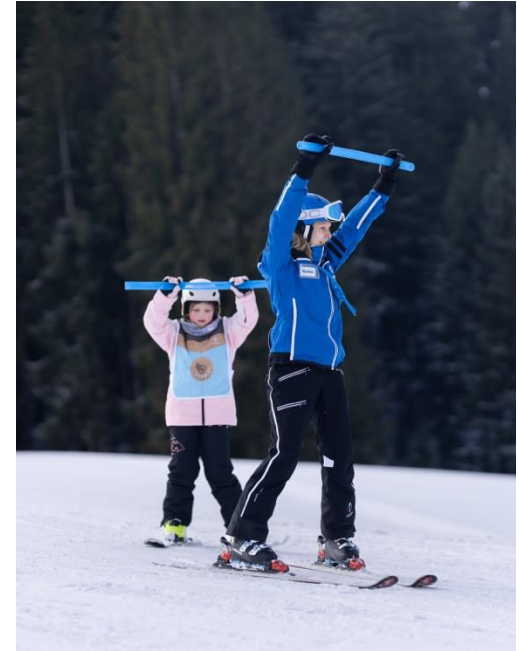
Meine Übungsbeispiele:

- Polizist:In gibt die Richtung vor – Skispitzen auf gelb oder rot

Kids, Juniors und Teens

FÜHREN EINER
KINDERGRUPPE

- Anwenden des Gelernten während der Abfahrt
- Tempo, Radius und Rhythmus variieren
- Hilfsmittel verwenden
- Befahren von Waldabfahrten, Wellenbahnen, Fun-Parks, Fun-Slopes usw. unter Einhaltung des Sicherheitskonzepts



Wir wünschen euch viel Freude beim Kinderskikurs!

Wir bedanken uns für die Aufmerksamkeit
Die Fachgruppe für Kinderskikurs des Vorarlberger Skilehrerverbandes

Quellenangabe:

Bilder:

Skischule Mellau – Stefan Leitner

Skischule Hirschegg – Frank Drechsel <https://www.alpin.photo/>

Skischule Bödele – Joe Berchtold

Stationen-Zeichnungen: Lena Eberle

Skriptum Kinderbereich: VSLV und Fachgruppe Kinder des VSLV

Copyright: Julia Ott