



Booklet

Vorwort

Skitty, der Skitiger des Deutschen Skiverbandes, ist mehr als eine Marke! Skitty wird lebendig und kommt zu den DSV-Skischulen in den Skikindergarten, die neue Skitty-World! Pädagogisch, didaktisch, methodisch und technisch wurde die Welt der Kinder im Schnee aufbereitet. Die Skitty-World ist das Erkennungszeichen für einen hochqualitativen und zielgruppengerechten Unterricht. Neben dem Konzept und der Gestaltung im Schnee gehört auch dieses Booklet dazu, dessen Ziel es ist ein ständiger Begleiter des Skitty Guides zu sein. Es hat den Anspruch jederzeit als kurzes Nachschlagewerk bzw. kleine Gedächtnisstütze zur Verfügung zu stehen, sozusagen als Spickzettel für diejenigen, die beginnen, sich mit der Materie Skitty World auseinanderzusetzen. Die Skitty World ist ein durchgängiges in sich greifendes Konzept, um einen puren Anfänger mit Sicherheit und Spass zum Gleiter, Pflugbogenchef und Liftprofi voranzubringen. Neben dem 4x4 des Skitty Guides, findet sich hier die Beschreibung der 4 Bereiche der Skitty World, die 10 Stationen, die zu vermittelnden skitechnischen Inhalte, sowie eine Liste mit den notwendigen Materialien, Dos and Donts und eine ausführliche Literaturliste rund um den Skikinderunterricht. Das 4*4 Konzept des Skitty Guide wendet sich an die Personen im Verein, die im Anfängerbereich tätig sind. Tipps und Tricks über den Skitechnischen Inhalt hinaus, sprich Aufbau, Organisation, zeitlichen Ablauf, Umgang mit den Eltern usw. sind hier ebenso wichtig, wie letztlich die inhaltliche Umsetzung der Kursgestaltung innerhalb der einzelnen

Stationen. Aus der Praxis für die Praxis -Konzipiert für die mobile Vereinsskischule.

Das 4*4 des Skitty Guides:

1. *Vor der Skitty World*
2. *An der Skitty World*
3. *In der Skitty World*
4. *Aus der Skitty World*



Vor der Skitty World

- *Der Skitty Guide ist in der Lage, die Skitty World selbstständig aufzubauen, bzw. den Aufbau mit entsprechenden Helfern zu koordinieren. Er nutzt das gegebene Gelände optimal.*
- *Der Skitty Guide hat ein Sicherheitsbewusstsein und beugt so vermeintlichen Sicherheitsrisiken vor. (Platzierung der Skitty World, Kennzeichnung bzw. Absperren entsprechender Pistenzugänge etc.)*
- *Der Skitty Guide kennt den Tagesablauf und die notwendigen Teilnehmer Informationen (Teilnehmer Listen, Art, Anzahl usw).*
- *Der Skitty Guide stellt sicher, dass seine Helfer entsprechend informiert sind und die Skitty World rechtzeitig präpariert ist.*

1.2 An der Skitty World

- **Der Skitty Guide begrüßt die Eltern mit Ihren Kindern am Eingang der Skitty World**
- **Der Skitty Guide legt klare Regeln fest: z.B. alle Kinder treffen sich draußen, verabschieden sich von den Eltern und gehen gemeinsam in die World.**
- **Der Skitty Guide informiert die Eltern über den zeitlichen Ablauf (Am besten geschieht dies in gedruckter Form mit allen relevanten Informationen).**
- **Der Skitty Guide überprüft, ob das Kind alles hat (Ski, Stöcke, Handschuhe, Brille, Rucksack mit kleinem Vesper, etc.)**

1.3 In der Skitty World

- **der Skitty Guide führt souverän durch alle 10 Stationen und bewertet, ob das gewünschte Lernziel erreicht wurde.**
- **Der Skitty Guide hat die Kompetenz, je nach Lernfortschritt einzelne Stationen zu überspringen oder zu wiederholen, um den Lernprozess jedes Kindes möglichst effizient zu gestalten.**
- **Der Skitty Guide hat sich damit auseinandergesetzt „Wie lernen Kinder“ und kann auch dementsprechende Handlungsempfehlungen an seine Helfer aussprechen.**
- **Der Skitty Guide ist zuständig für das Rahmenprogramm (Spiele, Pausen, etc.) und die zeitliche Einteilung des Tages.**

1.4 Nach der Skitty World

- **Der Skitty Guide sorgt dafür, dass jedes Kind mit den Erziehungsberechtigten zusammen kommt.**
- **Wenn Kinder die Skitty World vorzeitig verlassen, weil sie z.B. in einen höheren Kurs aufsteigen, muss der Skitty Guide dafür sorgen, dass das Kind wieder an der Skitty World abgegeben wird.**
- **Der Skitty Guide informiert am Ende des Kurstages kurz über den Lernfortschritt und über die weitere Vorgehensweise.**
- **Der Skitty Guide ist für den Abbau der Skitty World zuständig.**

1 Die Skitty World

2.1. Die 4 Bereiche:

- 1.) Sammelbereich
- 2.) Kennenlern- und Aufwämbereich
- 3.) Elementarbereich
- 4.) Fahrbereich

Die 4 Bereiche enthalten insgesamt 10 Stationen. Ziel ist es ohne Vorkenntnisse in die Skitty World hinein gehen zu können und beim Verlassen bereit zu sein für den Lift und die erste Abfahrt.

Der Sammelbereich: Der Sammelbereich dient dazu sich mit den Kindern und den Eltern zu treffen, bevor es losgeht. Es bietet sich aus organisatorischer Sicht an. bereits bei der Anmeldung eine Aufteilung in kleinere Gruppen vorzunehmen. Dadurch bleibt die Übersicht und Zuständigkeit erhalten und die Kinder haben eine konkrete Bezugsperson. Für die einzelnen Gruppen (z.B. die Gruppe Tiger, Frösche, Giraffen, usw.) gibt es vor der Skitty World die Treffpunkte, welche am Besten mit Schildern, Fahnen etc. gekennzeichnet werden, um auch aus einigen Metern Entfernung erkennbar zu sein. Sobald die Gruppe vollständig ist, die letzten Fragen und Formalitäten (siehe 4*4 des Skitty Guide, An der Skitty World) geklärt sind, kann es weiter in die Skitty World, genauer in den Kennenlern- und Aufwämbereich gehen.

Kennenlern- und Aufwärmbereich: Nachdem sich die Kinder von ihren Eltern verabschiedet haben, haben sie hier die Gelegenheit zunächst mal bei sich und auch in ihrer Gruppe anzukommen. Bei den nun folgenden Kennenlern- und Aufwärmspielen wird das Eis gebrochen und die Grundlage für Aufmerksamkeit, Lernen, Spaß und 100% dabei sein gelegt. Auch das Kennenlernen des neuen, ungewohnten Skimaterials findet hier unter kompetenter Hilfestellung statt, bevor es dann fließend übergeht in den Elementarbereich.

Elementarbereich: Im Elementarbereich wird die Grundlage der späteren skitechnischen Fähigkeiten und Fertigkeiten gelegt. Im flachen Gelände werden Alltagsbewegungen auf die Ski übertragen. Bewegungen mit und auf dem Ski führen zu einer tollen Erfahrung – dem Gleiten. Erste Aufstiegsmöglichkeiten werden erkundet und der Pflug als Bremshilfe kennengelernt. Nach etwas üben sind leichte Richtungsänderungen aus der Falllinie kein Problem mehr. Optische Hilfsmittel und präpariertes Gelände sorgen für eine Festigung des Gelernten. Das Ziel Kurven fahren rückt in greifbare Nähe.

Fahrbereich – Kurven fahren: Kurven näher an der Falllinie und weiter heraus ist das Ziel in diesem Bereich. Rhythmische Belastungswechsel führen zu verbundenen Kurven. Sicherer und souveräner Umgang mit den Skiern. Steigerung des Geländes unter Beibehaltung der Tempokontrolle als Vorbereitung für die normale Piste. Das Gelernte

wird nach einem weiteren Festigungsprozess abrufbar.

2.2. Die 10 Stationen

Sie beinhalten die Steps des aktuellen Skilehrplans Praxis, plus eine Pausenstation.

- 1.) Aufwärmen
- 2.) Gerät kennenlernen
- 3.) Erste Bewegungen
- 4.) Aufsteigen
- 5.) Gleiten
- 6.) Bremsen (Gleitpflug/Bremspflug)
- 7.) Richtungsänderungen
- 8.) Kurven
- 9.) Training Lift fahren
- 10.) Pausenstation

Die 10 Stationen sind folgendermaßen beschrieben:

1. Station
Die Stationsnummer
2. Name
Der Name der Station
3. Ziel dieser Station
Eine kurze Beschreibung des übergeordneten Ziels
4. Übersicht
Eine Liste der Übungen und Themen, die innerhalb der Station behandelt werden
5. Detailbeschreibung
Detaillierte Erklärung der unter Übersicht aufgelisteten Punkte

Station 1

Name: Aufwärmen



Ziel dieser Station: Ankommen. Wach werden. Bereit sein für das kommende. Warm werden. Kreislauf in Schwung bringen. Gute Atmosphäre schaffen, sich auf die Gruppe und die neue Bezugsperson des Skilehrers einlassen können. Gewöhnung an die eingeschränkte Beweglichkeit in dicken Skiklamotten und Skistiefeln. Teambildung.

Übersicht:

- 1.) Reise durch den Zoo
- 2.) Kommen und Gehen
- 3.) Alle meine Entchen
- 4.) Japanisch Knobeln
- 5.) Phantomime
- 6.) Pferderennen

Detailbeschreibung:

1.) Reise durch den Zoo

Man nimmt die Kindern mit auf eine Reise durch den Zoo. In den verschiedenen Gehegen sehen wir die unterschiedlichsten Tiere und wir versuchen Sie nachzumachen. Am Giraffenkäfig z.B. fragen wir die Kinder: „Wie ist die Giraffe?“. Antwort: „riesengroß“. Daraufhin strecken wir uns, stehen auf den Zehenspitzen und nehmen die Arme mit hoch, um uns lang zu machen. Danach gehen wir weiter zu den Kängurus und fragen: „was können die Kängurus besonders gut?“. Genau, große Sprünge machen, usw. bis man einige Tiere im Zoo gesehen hat und somit die unterschiedlichsten Bewegungen absolviert hat.

2.) Kommen und Gehen

Alle Kinder stellen sich in einem großen Kreis auf. Nach Anweisung des Lehrers bewegen sich die Kinder auf den Lehrer zu oder von ihm weg. Kein Kind darf dabei ein anderes anstoßen.

Die hier beispielhaft angegebenen Anweisungen lassen sich beliebig verändern und ausweiten:

- Alle Kinder kommen laut stampfend zu mir.
- Alle Kinder schleichen leise zurück.
- Alle Kinder hüpfen auf dem rechten Bein zu mir.
- Alle Kinder hüpfen auf dem linken Bein zurück.
- Alle Kinder kommen singend zu mir.
- Alle Kinder laufen flüsternd zurück
- Alle Kinder kommen rückwärts zu mir.
- Alle Kinder schleichen an ihren Platz zurück und setzen sich leise hin."

3.) Alle meine Entchen.

Der Text alle meine Entchen wird mit dem Rhythmus und Takt von „We will rock you“ der Gruppe Queen dargeboten.

Dabei mit den Händen zunächst zweimal auf die Oberschenkel und dann einmal in die Hände klatschen.

4.) Japanisch Knobeln

Je zwei Kinder stehen sich gegenüber. Jedes Kind überlegt sich nun, welche der rechts genannten Knobelfiguren (Samurai, Löwe, Mütterchen) es darstellen will, um seinen Gegner zu besiegen. Auf ein Kommando hin (z. B. Klatschen) stellen sich die Kinder gegenüber auf und bilden die ausgewählte Figur.

Das Kind, das seinen Gegner dreimal besiegen konnte, hat gewonnen.

- Samurai (Ausfallschritt nach vorn und Stich mit einem imaginären Schwert)
- Löwe (hochnehmen der beiden zu Krallen geformten Hände in Brusthöhe mit einem Begleitlaut, z. B. "Grrrrrrr")
- Mütterchen (gebückte Haltung mit zitternden Händen)

Kräfteverhältnisse:

Der Löwe frisst das Mütterchen. Der Samurai tötet den Löwen. Das Mütterchen macht das Samuraischwert stumpf.

5.) Pantomime

Alle Kinder bewegen sich locker durch den Raum. Je nach Anweisung der Lehrerin oder des Lehrers ersetzen die Kinder das "normale" Gehen durch eine besondere Gangweise:

- Wir gehen durch knietiefen Matsch.
- Wir waten durch knietiefes Wasser.
- Wir laufen durch Herbstlaub.
- Wir gehen barfuss über Kiesel.
- Wir schleppen uns mühsam bergauf.
- Wir gehen leicht und locker bergab.
- Wir gehen in weißen Strümpfen über eine sumpfige Wiese.
- Wir gehen barfuss über heißen Sand.
- Wir schleichen auf Zehenspitzen an unseren Platz zurück.

5.) Pferderennen / Reitturnier

Alle Kinder sowie die Lehrerin oder der Lehrer sitzen im Kreis. Die Lehrerin oder der Lehrer erzählt den Kindern den beliebig auszuweitenden Ablauf eines Reitturniers und führt dazu

Bewegungen aus, welche die Kinder spontan mitmachen können:

- Das Rennen beginnt, die Pferde stehen nervös in der Startbox, das Rennen beginnt.
- Die Pferde setzen sich in Bewegung." (auf die Oberschenkel klatschen und dabei den gleichmäßigen Reiterrhythmus " Trab, talab, talab "sprechen; diese Bewegung und das " Trab " während des ganzen Spiels beibehalten)
- "Achtung, eine Rechtskurve!" (nach rechts legen und "Oooh!" rufen)
- jetzt kommt eine scharfe Linkskurve." (nach links legen und "Aaah ! "rufen)
- "Vorsicht, ein Oxer !" (Sprungbewegung andeuten und laut , ' Hopp! ' rufen)
- jetzt der schwierige Doppeloxer!" (zweimal Sprungbewegung andeuten und "Hopp, hopp!" rufen)
- toll, geschafft!" (Arme hochreißen und jubeln)
- jetzt nur noch rasch über den Wassergraben! " (mit den Fingern an den Lippen "blubbern")
- "Puh, das Rennen ist zu Ende." (sich schütteln, den Kopf hängen lassen, tief aus- und einschnaufen,



Name: Gerät kennenlernen

Ziel: Möglichst selbstständiges An- und Abschnallen der Ski. Sicherer Umgang mit Ski und Skistiefel beim Laufen und Tragen. Auf Skistöcke wurde bewusst verzichtet, da sie zu diesem Zeitpunkt zumeist noch hinderlich sind.

Übersicht:

- 1.) Ski
- 2.) Skibindung
- 3.) Skistiefel
- 4.) Skistöcke
- 5.) Ski tragen
- 6.) Wie gehen die Ski zusammen und auseinander
- 7.) Anschnallen
- 8.) Abschnallen

Detailbeschreibung:

- 1.) Ski erklären, Begrifflichkeiten definieren. Sie bestehen aus einer Skispitze, einer Skibindung, 2 Kanten und einer Lauffläche.
- 2.) Skibindung erklären, eine Bindung besteht aus 2 Teilen. Der vordere Teil ist fest, den hinteren Teil kann man herunter drücken. Wie kommt man rein, wie wieder heraus.
- 3.) Skistiefel erklären: Wo und wie passt der Schuh in die Bindung. Wenn die Stiefelschnallen zu fest zu sind dann drückt der Schuh, wenn sie zu lose sind, dann rutscht man hin und her.
- 4.) Skistöcke erklären: Die Stockspitzen zeigen auf den Boden. Mit den Stöcken wird nicht

herumgefuchelt. Die Hand geht von unten durch die Schleife und dann von oben zum Griff. Weiche Stockschlaufen sind für Kinder besser zu handhaben. Behindert der Stock das Kind eher, als das er hilft, so kann in diesem Stadium auf ihn verzichtet werden.

- 5.) Ski tragen: Bei Kindern am Besten entweder vorne – die Ski zusammengesteckt - über die Arme quer gelegt, oder einen in jeder Hand an der Bindung gegriffen..
- 6.) Wie gehen die Ski am Besten zusammen und auseinander, so dass sie sich nicht an den Bremsstoppfern verhaken.
- 7.) Ansnallen: Ski vom Schnee befreien. Schuhe vom Schnee befreien. Bindung öffnen und dann zuerst vorne rein und hinten fest – mit ganzem Gewicht- runter drücken.
- 8.) Abschnallen: Den Fersenbacken nach unten drücken und dabei die Ferse hoch ziehen, indem man gleichzeitig leicht mit dem Knie nach vorne geht.

Station 3

Name: Erste Bewegungen

Ziel: Bewegen mit den Ski in der Ebene. Alltagsbewegungen wie Gehen, Stehen, Umdrehen usw. mit den Ski durchführen, um sich an den/die angeschnallten Ski zu gewöhnen.

Übersicht:

- 1.) 1 Ski vor und zurück
- 2.) 1 Ski im Kreis
- 3.) Roller fahren
- 4.) Umtreten um Skispitzen
- 5.) Umtreten um Skienden
- 6.) 2 Ski vor und zurück
- 7.) 2 Ski durch einen Parcours mit Bewegungen (Hoch – Tief, Vor – Rück, Links - Rechts)

Detailbeschreibung:

- 1.) Mit 1 Ski vor und zurück laufen. Zwei Hütchen oder ähnliches in gerader Linie in der Ebene aufstellen. Die Kinder laufen mit einem Ski zwischen den Hütchen hin und her. Mögliche Variationen sind z.B. Watscheln wie ein Pinguin oder ganz fest stampfen wie ein Eisbär.
- 2.) Mit 1 Ski im Kreis laufen. So wie bei 1.) nur im Kreis – dargestellt durch ein Seil, quasi „um den gefrorenen See herum“. Das Seil kann auch als „S“ ausgelegt werden, so dass bereits hier erste leichte Richtungsänderungen mit den Skiern zu vollziehen sind. Ein Anheben der Ski, um über

das Seil drüber zu steigen bietet sich ebenfalls als Übungsform an.

- 3.) Roller fahren. Erstes Gleiten.
 - a. Die Kinder gleiten mit einem Ski (mit dem anderen Fuß fest vom Boden abstoßen).
 - b. Der Pinguin/Eisbär rutscht auf einer Eisscholle.
 - c. Die Kinder eine längere Strecke gleiten lassen. Der Pinguin/Eisbär rutscht/gleitet über den gefrorenen See.
 - d. Ski wechseln, anderer Fuß
- 4.) Umtreten um Skispitzen. Die Kinder bekommen einen halben Ball oder ein Hütchen. Sie sollen dann mit angeschnallten Skiern das Umtreten um die Skispitzen üben.
- 5.) Umtreten um Skienden. Genauso wie 4.) nur um die Skienden
- 6.) Vor und zurück mit 2 Ski. (Siehe 1.) bis 3.) Die Kinder immer in beide Richtungen fahren lassen. (Hin und zurück.)
 - a. Gleiten mit beiden Ski: „Der Wind bläst so kalt am Nordpol“ Hierbei das Kind leicht anschieben und gleiten lassen.
 - b. Gleiten mit Liftbügel: Der Übungsleiter zieht zwei Kinder mit dem Liftbügel ein Stück.
 - c. Gleiten mit aktivem abdrücken des einen Ski (Schlittschuhschritt)
 - d. Beinwechsel beim Schlittschuhschritt und auch Richtungswechsel.
- 7.) Durch einen Parcour mit 2 Ski. Das bisher gelernte in einem Parcour nochmals umsetzen lassen. Parcour so gestalten, dass Bewegungen auf

dem Ski provoziert werden. Bilder und Geschichten unterstützen, z.B.

- a. Links – Rechts: über ein Seil steigen
- b. Vor – Rück: Starke Wind, die Tannen bewegen sich hin und her.
- c. Hoch – Tief: Tore (Höhleneingänge), wo sich der Bär klein machen muss.
- d. Etc.

Station 4

Name: Aufsteigen

Ziel: Mit möglichst wenig Kraftaufwand einen Punkt erreichen von dem man wieder runterfahren kann.

Übersicht:

- 1.) Treppenschritt. Quer aufsteigen zur Falllinie
- 2.) Halbtreppenschritt. Wie 1. nur das der Bergski jedes Mal parallel nach vorne versetzt wird
- 3.) Grätenschritt. Den Hang hinauf im V. (Wir zeichnen einen Tannenbaum)
- 4.) Skilehrer schiebt die Kinder hoch
- 5.) Skilehrer zieht die Kinder hoch
- 6.) Teppich
- 7.) Seil

Detailbeschreibung:

Das Aufsteigen zu diesem Zeitpunkt ist eine kraftraubende, aber wichtige Erfahrung. Kleinere Höhenunterschiede werden hauptsächlich mit Gräten-, Halbtreppen- und Treppenschritt überwunden. Dabei lernt das Kind bereits den ersten nützlichen Einsatz der Kanten kennen und macht Bekanntschaft mit der Falllinie. Geht die Kraft zwischendurch aus, so ist der Skilehrer motivierend zur Stelle, um ein paar Meter schiebend oder ziehend – hier kann auch ein manuell betriebener Liftbügel bereits zum Einsatz kommen – zu überbrücken. Sobald die Höhenunterschiede größer werden, sind rutschfeste Aufstiegshilfen (Matte, Teppich) eine große Hilfe, besonders in Kombination mit einem extra Seil zum Festhalten.

Station 5

Name: Gleiten

Ziel: Faszination Gleiten. Sicheres fahren bergab (Falllinie), in (sehr) leichtem Gefälle. Angepasste Bewegungen auf den Ski. Freude am fahren. Bewegungsbereitschaft.

Übersicht:

- 1.) Geradeaus gleiten.
- 2.) Bewegungskomplex Hoch - Tief
- 3.) Bewegungskomplex Links – Rechts
- 4.) Bewegungskomplex Vor - Rück
- 5.) Mit Sicherheit
- 6.) Mit Material
- 7.) Mit Gelände

Detailbeschreibung:

- 1.) Geradeaus gleiten. Zunächst in der Ebene, um an das Erlernte anzuknüpfen. Danach selbständiges geradeaus Fahren den Hang hinunter. Erfahren der Beschleunigung der Ski. Sich nicht abwerfen lassen. Sicherheit durch Auslauf bzw. Skilehrer.
- 2.) Bewegungskomplex Hoch – Tief.
 - a. Klein machen wie ein Zwerg, groß machen wie ein Riese.
 - b. Schwer machen wie ein Elefant, leicht machen wie eine Feder
 - c. Mit Umfang arbeiten. Äpfel von mittleren und von großen Bäumen pflücken.
 - d. Auf Zuruf, schneller groß oder klein machen.

3.) Bewegungskomplex Links – Rechts.

- a. Während der Fahrt sich zum einen oder anderen Bein hin bewegen.
- b. Wir sind eine Dampflokomotive und sammeln Kohle ein, die links und rechts neben den Schienen liegt.
- c. Jeweils ein Bein anheben.

4.) Bewegungskomplex Vor – Rück

- a. Wir versuchen mit den Händen Richtung Skispitzen zu kommen.
- b. Wir sind eine Tanne im Wind
- c. Wir haben Zitronen im Schuh und wollen sie auspressen
- d. Wir ziehen uns an einem imaginären Seil nach vorne
- e. Ball oder Stofftier, das vor dem Körper gehalten wird

5.) Mit Sicherheit

- a. Wir nehmen das Kind bei beiden Händen und laufen vor ihm mit ihm mit, so dass es nicht Gefahr läuft umzufallen oder zu schnell zu werden.
- b. Wir sind mit dem Kind mittels einer kleinen Stange verbunden und laufen parallel nebenher. Über die Stange kann Geschwindigkeit und Position beeinflusst werden.
- c. Augenkontakt
- d. Wir stehen am Ende der Gleitbahn und können das Kind im Notfall auffangen.

6.) Mit Material

- a. Gegenstände die eingesammelt werden

- b. Bahnen mit Wedeln, die Wedel laden zum Berühren mit der Hand ein.
- c. Markierung an der Ski angehoben werden
- d. Tore zum Tiefgehen
- e. Torbögen mit Luftballon am höchsten Punkt, Hand geht Richtung Luftballon
- f. Wippe

7.) Mit Gelände

- a. Welle, Wellenbahn.
- b. Schanze
- c. Tretorgel
- d. Kleiner „Gegenhang“, vorwärts leicht hochfahren, rückwärts langsam zurückrutschen

Station 6

Name: Bremsen

Ziel: Pflug, Bremspflug und Gleitpflug. Gleichmäßige Pflugstellung, die Bremswirksam ist.

Übersicht:

- 1.) Halbpflug im Stehen
- 2.) Pflug im Stehen
- 3.) 1 Ski während der Fahrt raus schieben
- 4.) Mit beiden Ski im Pflug langsam gleiten
- 5.) Wechsel kleine Pflugstellung -> große Pflugstellung
- 6.) Wechsel Parallel -> Pflug
- 7.) Im Pflug anhalten.

Detailbeschreibung:

- 1.) Halbpflug. Anknüpfen an Umtreten um die Skispitzen.
 - a. In der Ebene, mit Hilfestellung
 - b. Einen Ski raus schieben
 - c. Einen Ski raussetzen
 - d. Vorstellung wie ein großes Schiff, welches durchs Wasser fährt, oder die Form eines Kuchen- oder Pizzastücks.
- 2.) Pflug.
 - a. In der Ebene mit Hilfestellung
 - b. Erst einen dann anderen Ski raus schieben
 - c. Gleichmäßig raus schieben
 - d. Bei leichtem Gefälle selbständig ausprobieren lassen, bis sie selbständig fest stehen und nicht mehr rutschen.

- 3.) Einen Ski während der Fahrt raus schieben
 - a. Einmal zur einen Seite, dann zur anderen
 - b. Mehrmals zur einen Seite, dann zur anderen
 - c. An Wedeln Ski raus schieben
 - d. An Torbögen Ski zum Bogen hin schieben
- 4.) Mit beiden Ski im Pflug langsam gleiten
 - a. Gleichmäßige Fahrt im Pflug
 - b. Spitzen bleiben zusammen, Hilfestellung
 - c. Eine Fahrt mit größerem Pflug, eine Fahrt mit kleinerem Pflug
- 5.) Wechsel kleine Pflugstellung – große Pflugstellung.
 - a. Auf Zuruf während der Fahrt Pflugstellung variieren
 - b. Breitere und enger Tore geben die Größe der Pflugstellung vor
 - c. Zu zweit nebeneinander
 - d. Groß machen -> kleinere Pflugstellung, kleiner machen -> Pflugstellung vergrößern (Arme mit hoch nehmen und eher parallel fahren -> Arme runter nehmen, tiefer gehen und dabei die Skienden raus schieben zum Pflug)
- 6.) Wechsel Parallel – Pflug.
 - a. Pflug – Parallel – Pflug
 - b. Parallel – Pflug – Parallel
 - c. Hoch gehen parallel, tiefer gehen Pflug
 - d. Mit Markierungen arbeiten
 - e. Vor Torbogen Pflug, im Torbogen Parallel, danach wieder Pflug
 - f. Im Straßenverkehr ist mal wieder Stop and Go angesagt, ob es schneller (parallel)

oder langsamer (Pflug) voran geht zeigt der Skilehrer durch seine Kelle (Fliegenklatsche oder Arme) an.

7.) Im Pflug anhalten.

- a. An einer bestimmten Markierung anhalten
- b. Ab einer bestimmten Markierung bremsen und sehen wie lange es dauert bis man zum Anhalten kommt.
- c. Auf Zuruf
- d. Zu zweit auf Zuruf, wer hält schneller an

Station 7

Name: Richtungsänderungen

Ziel: Aus der Falllinie wieder herauskommen. Erste kleine Kurve fahren. Bestimmen in welche Richtung man sich bewegt.

Übersicht:

- 1.) Heraustreten aus der Falllinie (beide Richtungen)
- 2.) Sicherheit
- 3.) Entlangfahren an einem Seil
- 4.) Richtungsänderungen in Pflugstellung
- 5.) Geländehilfe

Detailbeschreibung:

- 1.) Heraustreten aus der Falllinie
 - a. Ein umtreten um die Skienden während der Fahrt mit dem Ziel der Richtungsänderung, quasi um die Kurve laufen
 - b. Mit Markierungen
 - c. Beide Richtungen
 - d. Größere oder schnellere Schritte aus der Falllinie heraus
- 2.) Sicherheit
 - a. Dem Skilehrer nach gehen / fahren
 - b. Kind an der Hand nehmen
 - c. Verbunden durch Stange
- 3.) Entlangfahren an einem Seil
 - a. Seil liegt näher an der Falllinie
 - b. Seil liegt weiter aus der Falllinie heraus
 - c. Unterhalb des Seils

- d. Oberhalb des Seils
- 4.) Richtungsänderungen in Pflugstellung
 - a. Gasse mit Hütchen
 - b. Lenkrad in der Hand
 - c. Kopf geht in die Richtung der Kurve
 - d. Wie ein Flugzeug
 - e. Wie ein Motorradfahrer
 - f. Bewegungskomplex Links – Rechts
- 5.) Geländehilfe

Eine kleine Steilwandkurve unterstützt die Fahrt aus der Falllinie heraus.

Station 8

Name: Kurven

Ziel: Stabilisierung. Tempokontrolle.
Richtungsänderungen nahe der Falllinie und weiter heraus. Schulung von Rhythmus, Belastungswechsel und Druckempfinden. Festigen der Erfahrungen aus den vorherigen Stationen. Gelände steigern hinsichtlich Gefälle. Dosieren und variieren der Bewegungen.

Übersicht:

- 1.) Kurven
- 2.) Bewegung auf dem Ski
- 3.) Sicherheit
- 4.) Material
- 5.) Gelände

Detailbeschreibung:

- 1.) Kurven. Festigen der Erfahrungen in diesem Bereich.
 - a. Kurven aneinander reihen
 - b. Kurven rhythmisch verbinden
 - c. Kurven nahe an der Falllinie
 - d. Kurven weiter herausfahren
 - e. Fahren – fahren – fahren
 - f. Kinder auch experimentieren lassen
 - g. Zeit geben zum Stabilisieren und verarbeiten
- 2.) Bewegung auf dem Ski. Bewegung in den Gelenken. In den Bewegungskomplexen arbeiten, um einer Bewegungsarmut vorzubeugen

- a. Hoch – tief, bereit sein für den sich ständig wechselnden Untergrund
 - b. Links – rechts, Belastungswechsel und Druckempfinden
 - c. Vor – zurück, wenn wir Kurven fahren entspricht das einem Fahren vom flachen ins steile und wieder ins flache, dabei wollen wir mittig über dem Ski bleiben
 - d. Verwindung um die Körperlängsachse. In die neue Kurve schauen -> andrehen
 - e. Siehe auch Bereich Gleiten. Nun geht es darum die Punkte 2,3 und 4 auf den Bereich Kurven fahren nahe der Falllinie hin zu übertragen.
- 3.) Sicherheit. Da in diesem Bereich auch das Gelände langsam gesteigert werden kann ist es wichtig über geeignetes Vorgehen auch etwas ängstlicheren Kindern die Möglichkeit zu eröffnen, die Kurven zu verbinden.
- a. Skilehrer ist präsent. Er kann zur Not auffangen und nimmt somit die Angst.
 - b. Kind hält sich an den Händen des Skilehrers oder an einer Stange fest. Dadurch kann auf das Tempo ggf. Einfluss genommen werden
 - c. Die Verbindung mit dem Kind über den Augenkontakt kann als Unterstützung zum Andrehen verwendet werden. „Schau mich an“ -> dadurch Bewegung des Oberkörpers vor in die neue Richtung
- 4.) Vorgegebener Weg durch Materialeinsatz, um Bewegungsanreize zu setzen. Hier tief gehen, dort Gegenstände berühren, am Tor die

Richtungsänderung, den Wedeln entlang fahren usw.

- a. Torstangen
 - b. Hütchen
 - c. Halbkugeln
 - d. Wedel
 - e. Schlupftore
- 5.) Unterstützung durch Gelände
- a. Kleine Steilwandkurven im Kurvenverlauf. Das Kind kann entlang der Steilwandkurve fahren und wird automatisch in die neue Richtung gelenkt.
 - b. Ebener Standplatz beim losfahren lässt die Kinder entspannter warten bis sie an der Reihe sind und die Fahrbahn wieder frei ist.
 - c. Gegenhang, damit der Skilehrer nicht immer die kleinen „Raser“ abbremsen muss.
 - d. Durch einen kleinen Schneehaufen in der Falllinie kann der Schneewiderstand minimiert und das fahren der Kurve erleichtert werden.

Station 9

Name: Training Lift fahren

Ziel: Vorbereitung der Kinder auf ihre erste Liftfahrt. Die Angst vor dem Bügel nehmen.

Übersicht:

- 1.) Einsteigen
- 2.) Umschauen
- 3.) Stehen bleiben
- 4.) Raus fallen
- 5.) Aussteigen
- 6.) Trocken üben
- 7.) Beobachten

Detailbeschreibung:

- 1.) Einsteigen. Wenn die Stöcke mitgenommen werden, so kommen sie in die Außenhand. Zu Beginn ist jedoch das Liften ohne Stöcke zu empfehlen. Zügig in die Liftspur einsteigen, damit genügend Zeit bleibt, um sich umzuschauen und den Bügel in Empfang zu nehmen.
- 2.) Umschauen. Das Umschauen geschieht über die innere Schulter nach hinten. Hier wird der Bügel oder das Seil in Empfang genommen.
- 3.) Stehen bleiben. Nicht hinsetzen sondern stehen bleiben und sich ziehen lassen. Ski parallel führen mit etwas Abstand. Grundposition beim Skifahren einnehmen, indem man die Ski etwas unter den Körper rutschen lässt und sich am Skischuhschaft anlehnt.

- 4.) Raus fallen. Bügel loslassen und am Rande der Liftspur auf den Skilehrer warten.
- 5.) Aussteigen. Das Aussteigen ebenfalls vorher ansprechen. Kurz vor dem Ausstieg, wenn es möglichst eben ist, sich mit den Armen kurz nach vorne ziehen und mit 2,3 entschlossenen Schritten zur Seite gehen.
- 6.) Trocken üben. Mit Skistöcken oder einem Liftbügel kann das Lift fahren simuliert werden. Das Einsteigen und Aussteigen, das Umschauen aber auch vor allem der erste Ruck und das Stehen bleiben und sich nicht hinsetzen, wenn es losgeht.
- 7.) Das vorherige Beobachten des tatsächlichen Liftbetriebs bringt weitere Sicherheit

Station 10

Name: Pause

Ziel: Perspektivenwechsel. Kinder benötigen auch mal Pause, meist ist eine kurze Zeitspanne ausreichend.

Übersicht:

- 1.) Extra Platz
- 2.) Warme Getränke
- 3.) Sitzgelegenheit
- 4.) Bedürfnisse der Kinder

Detailbeschreibung:

- 1.) Extra Platz. Die Pausenstation bekommt extra einen Platz in der Skitty World zugewiesen. Hier kann auch mitgebrachtes abgelegt werden.
- 2.) Warme Getränke. Warmer Tee der kostenlos und jederzeit für die Kinder zur Verfügung steht.
- 3.) Sitzgelegenheit. Kleine Sitzecke. Kindergartenstühle usw. damit die Kinder nicht in den kalten Schnee sitzen müssen.
- 4.) Bedürfnisse der Kinder. Zeit zum Durchatmen und Eindrücke verarbeiten.

Literaturliste

Aufwärmspiele

Kleine Aufwärmspiele

Klaus Moosmann - Lampert Arbeitsbücher Sport
ISBN 3-7853-1643-7 Preis 14,90 €

Abenteurer im Winter. Spielen, werken, leben im Schnee.

Titus Bürgisser / Taschenbuch / Erschienen 1993
Preis: 12,00 €

Achtundachtzig Fünfminutenspiele für draußen. Für Kinder ab 5 Jahren.

Almuth Bartl / Taschenbuch / Erschienen 1995
Preis: 5,50 €

Schnee Spiele

Christine Felder & Christoph Frischmann
<http://www.robin-hood-versand.de/Ferien.htm> Preis: 18,40€
(Mein Tip für Jugendfreizeiten –Schneeeolympiade)

Aller Hand.

Thilde Lorenz / Gebundene Ausgabe / Erschienen 1995
Preis: 23,00 €

Alte Kinderspiele neu entdecken.

Hella Langosch-Fabri / Taschenbuch / Erschienen 1993
Preis: 9,00 €

Das alternative Spielebuch für Kinder I.

Susan Butler / Taschenbuch / Erschienen 1993
Preis: DM 7,50 €

Auf die Plätze, fertig, los. Minutenspiele für Kinder.

Almuth Bartl / Taschenbuch / Erschienen 1998
Preis: 14,00 €

Freche Spiele.

Peter Thiesen / Taschenbuch / Erschienen 1997
Preis: 14,50 €

Lehrpläne
Skilehrplan Praxis
Technik und Methodikleitfaden
Kinderskilehrplan (Band 3)
Neuer Kinderskilehrplan

