

### Kinder: „Fahren lernen ist kinderleicht – Merkmale für optimales Kurvenfahren – kindgerecht

Kernaussagen:

- Fahrphilosophie im Kinderunterricht
  - ...offenes, situatives Handeln – souveräne Situationsbewältigung
  - ...optimales Kurvenfahren kindgerecht – Kinderentwickeln ihre eigene Skitechnik
  - ...Kinder lernen natürlich
- Situationen bewältigen
  - ...durch Kontrolle von Gleichgewicht, Geschwindigkeit und Richtung

2 Bereiche der Bewegung Dich Schlau Aufgaben im Skiunterricht (Karten zwischen drin mit einbauen):

- koordinativ anspruchsvolle Aufgaben lösen festgefahrene Bewegungsmuster
- das gezielte Anwenden von Bewegung dich schlau -Aufgaben steigert die Aufnahmefähigkeit

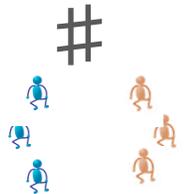
### AUFWÄRMEN

#### „Drei gewinnt“

Staffelspiel zum Aufwärmen: Mit Stöcken 3x3 Felder markieren; 2 Mannschaften bilden, die sich im Abstand von ca. 10 Metern zum Spielfeld aufstellen. Pro Team werden drei gleichfarbige Handschuhe als Spielsteine benötigt.

Ablauf: Immer ein Spieler pro Team ist auf der Strecke und platziert sein Spielstein in einem der 9 Felder; liegen alle 3 Steine, darf der Spieler, der an der Reihe ist, einen Stein umlegen.

Ziel des Spiels: Drei Steine in einer Reihe oder Diagonale zu platzieren und ebendies bei den Gegnern zu verhindern.



#### „Kommando Hühnerstall“

Spielfeld abstecken; alle Teilnehmer bewegen sich ohne Ski darin; Skilehrer demonstriert, der Rest imitiert.

Zahlen zuweisen: 1=vorwärts, 2=rückwärts, 3=seitwärts, 4=Hopslerlauf, 5=einbeinig, 6=beidbeinig

\* Zahlen verbinden: 14 = vorwärts Hopslerlauf, 25 = rückwärts einbeinig,...

\* Rechnen

\* Zahlen vertauschen

### Altersgemäßer Skiunterricht mit Kindern – Besser Unterrichten Kinder (Altersstruktur)

inkl. Anwenden der Bewegung Dich Schlau! Von Felix Neureuther Aufgaben (Kartenset) im Kinderunterricht

#### Kernaussagen:

Die Broschüre bietet dem Schneesportlehrer eine Aufgabensammlung, die nach den motorischen, psychischen und sozialen Entwicklungsstufen gegliedert ist.

Es wird hierbei nach 3-5 jährigen „**Entdeckern**“, 6-9 jährigen „**Mitdenkern**“ und 10+ jährigen „**Teamplyern**“ unterschieden. Die genannten Zuordnungen stehen beispielhaft für eine Vielzahl möglicher Entwicklungsstufen, in der sich die Kinder gerade befinden können. Die Aufgaben und deren Ausgestaltung greifen diese feinen aber überaus wichtigen Unterschiede an entsprechender Stelle auf.

Die Broschüre dient als Ergänzung zum Lehrplan und geht mit den dort beschriebenen Lernebenen und Lernzielen konform. In den einzelnen Kapiteln ist die A-O-V Struktur passend zur Entwicklungsstufe ausformuliert und zu jedem Lernziel sind die START-Gegebenheit, ein passendes ZIEL und der in diesem Alter angemessene WEG dargestellt.

Bei allen Lernzielen sind zwei Schwerpunkte angegeben, die im Fokus stehen sollen. Auch die Unterscheidung nach „Basis&Plus“ wird schnell nachvollziehbar und übersichtlich mit einbezogen.

BESSER UNTERRICHTEN – KINDER soll eine echte Praxishilfe für den Skiunterricht mit Kindern im Schnee sein und hat keinerlei Prüfungsrelevanz.

Inhalte:

Durchspielen der im Folgenden aufgeführten Beispiele unter besonderer Berücksichtigung der jeweiligen Alter- und Entwicklungsstufe. Dabei kann, je nach Gruppe, mehr oder weniger vom Ausbilder vorgegeben werden. Ideen der Teilnehmer, die zum jeweiligen Thema passen und die Altersgemäßheit beachten, sind erwünscht und können / sollen dann ebenfalls durchgespielt werden.

Wichtig: Lösungsansätze für verschiedene Situationen, spezielle Tipps und Tricks sowie Geschichten aus dem eigenen Erfahrungsschatz mit Kindern machen die Station lebendig und spannend.

### Erster Baustein - „Entwicklungsorientierter Kinderunterricht“

Inhalte und Übungen sind dem individuellen Entwicklungsstand der Kinder angepasst. Darstellung von unterschiedlichen Aufgaben, Organisations- und Vermittlungsformen bei vergleichbaren Lernzielen auf den unterschiedlichen Altersstufen (... **mindestens zwei**

**Beispiele aufzeigen um die Struktur zu erarbeiten!**)

**Bsp 1:** Aufwärmen / Kennenlernen (hierbei wichtig Magic Moment, d.h. der erste Kontakt mit den Kindern ist entscheidend und sollte somit altersentsprechend gestaltet sein!)

3-5 Jahre: Ballon aufpusten: Gruppe stellt sich im Kreis in Handfassung und Schulter an Schulter auf – Gemeinsam pustet man den riesigen Luftballon auf, bis der Kreis auf Spannung ist – auf ein Kommando pikst der Skilehrer in den Ballon – dieser zerplatzt und alle fallen rückwärts in den Schnee (Alternative: Elefantenlied – „Was müssen das für Bäume sein,...“)

Anm.: Eltern können in dieses Aufwärm- und Bewegungsspiel noch mit integriert werden, damit der Abschied der Kleinen dann leichter fällt.

6-9 Jahre: McDonalds-Spiel: Alle Kinder laufen wild umher – SL gibt bspw. eines der folgenden Kommandos:

- Pommes (3 Kinder stellen sich nebeneinander und halten die Arme hoch)
- Hamburger (3 Kinder legen sich übereinander)
- McFlurry (2 Kinder, eins hält einen Arm nach vorn, das andere stellt sich darunter und dreht sich)
- Coca Cola (3 Kinder, 2 stellen sich gegenüber und bilden einen Armkreis, das 3. steht in der Mitte und hüpfte als Eiswürfel)
- Weitere Ideen der Kinder einsammeln und diese die Ansage machen lassen
- Abschluss: Big Mac (alle auf den Skilehrer)

Anm.: Der Unterschied zu 3-5 Jahre liegt hier in dem Miteinander tun und dem Einbezug der Kinder in die Ideenfindung.

10+ Jahre: Systemisches Kreisen (Wirbelwind): Startaufstellung in einem großen Kreis. Zunächst soll sich jedes Kind unter den anderen Kindern eines aussuchen. Wer wen ausgesucht hat, soll nicht verraten werden. Danach dann die Ansage, dass man diese Person möglichst zügig drei Mal umrunden soll. Wenn man das geschafft hat, kann man wieder zu seiner Startposition rennen und laut „geschafft“ rufen.

(Alternative: Surfübung – Die Gruppe fasst gemeinsam ein Seil und lehnt sich vorsichtig zurück.)

Anm.: Ziel soll sein die Kinder so früh wie möglich zusammen zu bringen, Kommunikation zu fördern und zu versuchen, den Skilehrer als Coach zu sehen.

**Bsp 2:** Lernebene Blau: Erste Pistentricks

3-5 Jahre: „Rückwärts einparken am Pistenrand. Anm: Einfache Bildsprache, Nachahmung

6-9 Jahre: Doppelte Speerspitze: Kinder mit Stangen verbunden, einer fährt rückwärts der andere vorwärts und steuert / bremst. Anm.: Entwicklung vom „Nachahmer“ zum „Mitdenker“!

10+ Jahre: Technisch orientiertes Switch fahren mit Steuerung der Kurvenfahrt über den Blick über die Außenschulter Anm.: Technische Anweisungen können gebracht werden!

**Bsp 3:** Lernebene Blau: Erstes Kurvenfahren in paralleler Skistellung

3-5 Jahre: „Dampflok“ - Über die komplette Kurvenfahrt andauerndes Verschieben beider Ski zueinander

6-9 Jahre: „Motorrad mit Beiwagen“ - Partnerübung mit Seilfassung: Gegenseitig um die Kurve ziehen (Der Innere zieht den Äußeren um die Kurve)

10+: „Verfolgung durch's Hütchenlabyrinth“ - Kurze Radien um Markierungen fahren. Partner folgt der Spur des Vordermannes oder kreuzt diese ständig. (-> Wettkampfcharakter in 2er Teams möglich)

**Zusammenfassung:** Die altersspezifischen Anpassungen der Übungsformen erfolgen insbesondere durch Veränderungen in der Organisation und der Vermittlung der Aufgaben.

### Zweiter Baustein - Spezielle Tipps und Lösungsmöglichkeiten für Situationen die Lernfortschritte verhindern

Die Gruppe soll hier nach Möglichkeit zunächst selbst Schwierigkeiten aus der Praxis nennen. Gemeinsam können dann Lösungsmöglichkeiten genannt und getestet werden. Spätestens ab hier soll die Gruppe gemeinsam am Thema „arbeiten“, um es besser zu verinnerlichen und auch entdecken, dass es auch weniger praktikable Ansätze gibt. Die beiden unten genannten Schwierigkeiten sollen, wenn möglich, mit eingebunden werden, da sie die am häufigsten auftretenden Problematiken darstellen. Es müssen aber nicht alle Punkte auch durchgefahren werden, wenn die Gruppe andere passende Ideen bringt.

Wichtig: Dabei immer etwas Positives herausstellen, aber auch weniger sinnvolle Ideen korrigieren.

### 1. Situation: „Verkrampfung- motorische Blockade“

Verkrampfte Körperpositionen führen im Kinderunterricht immer wieder Blockaden im Lernfortschritt. Dies ist im Übrigen auch auf den Erwachsenenbereich übertragbar. Stichwort: „Mobilität auf Stabilität“

3-5 Jahre: Arme raus und fliegen wie ein Vogel / Schmetterling – breite Arme öffnen in der Regel auch die Beinstellung - wichtiges Thema für den Lernfortschritt!

Anm.: Arme raus und fliegen wie Vogel sowie Hände flattern abwechselnd fahren!

Achtung: „Hände auf die Knie bewirkt oft das Gegenteil und verkrampft noch zusätzlich“

6-9 Jahre: Flummy fahren (erste aktive Vertikalbewegungen initiiert aus den Sprunggelenken fördern)

Anm.: In dieser Altersstufe wird die Ganzkörperorientierung langsam aufgelöst.

10+ Jahre: Partneraufgabe „Heiße Ware“: Beim Kurvenfahren soll zu zweit ein Seil transportiert werden, ohne dass gespannt wird oder es den Schnee berührt.

Alternative: „Wellenbad“: 2 - 4 nebeneinander Hand in Hand und Wellenbewegung machen

Anm.: Fordern und Mitgestalten als Teamwork oder Coaching im Vordergrund!

### 2. Situation: „Wechsel der Pflug- und Parallelstellung“

(Vorab die grundlegenden methodischen Vorgehensweisen wiederholen.)

Ein Wechsel der Pflug- und Parallelstellung fällt den Kindern (und auch Erwachsenen) oftmals schwer. Übungen für Lösungen im Lernfortschritt wären bspw. folgende:

3-5 Jahre: „Hampelmann springen“ im Stand in der Ebene und in der leichten Geradeausfahrt bergab oder während der Kurvenfahrt „um die Kurve hoppeln“

Anm.: Wichtig sind ständige Tempovariationen. Wichtig: Immer im flachen Geländebereich bleiben!

6-9 Jahre: „Rallyekurven“: Am Ende der Kurve diese driftend beenden oder bei Schrägfahrten driften

Anm.: Viele Kontrastaufgaben anbieten, um die Bewegungsspielräume und die Koordinationsfähigkeit auszunutzen und zu verbessern.

10+ Jahre: „Gegenteiltag 2.0“:

Vordermann variiert zusätzlich zu den Radien die Skistellung, d. h. fährt der Vordermann schmale Skistellung, dann fährt der Hintermann eine breite Skistellung.

Anm.: komplexe Aufgabenstellungen, um das motorische goldene Lernalter zu nutzen!

### Dritter Baustein: Wettkämpfe mit Kindern

Dieser Baustein sollte als Team-Erlebnisprogramm mit den Teilnehmern gestaltet werden: 2 Teams agieren gegeneinander in einer Art Wettbewerb. Mindestens vier Aufgaben – je nach Gruppenstärke – auswählen.

Ausbilder und evtl. 2. Person sind Schiedsgericht. Gewinner je Übung 3, Verlierer 1 Punkt.

Hintergrund: Teilnehmer sollen unmittelbar in die Arbeit mit integriert werden.

3-5 Jahre: hier nicht relevant! Eher als kleine Herausforderungen anlegen („Wer kann...?“)

6-9 Jahre: Kurzsprung, dabei als Gruppe synchron so viele Kurven wie möglich fahren  
Zueinander fahren mit Abklatschen in der Mitte (Erschwerung: als Zöpfe fahren)

10+ Jahre: „Kreisel“: Partnerübung, Partner 1 fährt in gleichbleibendem, mittlerem Tempo kleine Radien; Partner 2 startet hinter 1 und versucht diesen mit kleinen Radien und variablem Tempo zu umkreisen; Wer schafft auf einer definierten Strecke die meisten Umrundungen?

oder belgischer Kreisel bei 4er Teams!

2er oder 4er Teams: während der Fahrt werden 1-2 Bälle oder Ringe zugepasst. Welches Team schafft auf der vorgegebenen Strecke beim Kurvenfahren mehr als 5 erfolgreiche Pässe, ohne stehen zu bleiben.

Sammeln von Fahrsinnwechseln bei Spurfahrten der Gesamtgruppe. Wie viele Fahrsinnwechsel sind möglich auf einer begrenzten Strecke!

Anm: Wettkampf: sich an anderen und an sich selbst messen schafft Anreize, die dem Verhalten der Kinder ab 10 Jahren entgegenkommen – Lehrer als Coach!

### Resümee:

Unter Beachtung der Altersgemäßheit ist Kinderskiunterricht NOCH effektiver, lebendiger und lustiger, als er es eh schon ist. Beide Parteien, Kinder und Skilehrer, werden es noch viel mehr genießen können, auf Schnee unterwegs zu sein.

Altersabhängige motorische, psychische und soziale Entwicklung und die dazu passenden Lerninhalte			
Alter	Lerninhalte	A - Aufgaben	
3 bis 5 Jahre	LE GRÜN	<b>Koordination</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konzentration auf nur eine Aufgabe</li> <li>• vielfältiges Ausprobieren</li> <li>• Ganzkörperorientierung, keine Trennung in Ober- und Unterkörper</li> <li>• Gleichgewichtsfähigkeit entwickelt sich sehr schnell</li> <li>• Hüpfen auf einem Bein ist 2 bis 3 mal möglich</li> <li>• Gleichgewichtsanforderungen werden durch Vergrößerung der Standfläche kompensiert</li> <li>• Gleichgewicht sehr stark vom visuellen System gesteuert</li> </ul>	<b>Kondition</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• häufiger Wechsel von hohen intensiven Belastungen mit Ruhephasen</li> <li>• schnelle Ermüdung aber auch schnelle Regeneration</li> <li>• hohe Beweglichkeit</li> <li>• Kraft abhängig vom individuellen Bewegungsstatus und zwischen Mädchen und Jungs</li> <li>• geringe Rumpfkraft beeinflusst Gleichgewichtsfähigkeit negativ</li> </ul>
	LE BLAU		
8 bis 9 Jahre	LE GRÜN	<b>Koordination</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verfügen schon über vielfältige Bewegungserfahrungen in vielfältigen Bewegungssituationen</li> <li>• gutes koordinatives Lernalter – schwierige, komplexe Aufgaben können bereits gelöst werden</li> <li>• Rhythmus kann für Bewegungsaufgaben herangezogen werden</li> <li>• mehrere Aufgabenstellungen können gleichzeitig bearbeitet werden</li> <li>• Gleichgewichtsanforderungen werden vermehrt durch sensorische Informationen aufgenommen und durch muskuläre Aktionen kompensiert</li> </ul>	<b>Kondition</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauerleistungsfähigkeit entwickelt sich gut</li> <li>• Steigerung der relativen Kraft</li> <li>• Belastungen und Sprünge auf einem Bein können bereits ausgeführt werden</li> <li>• Rumpfkraft verbessert sich deutlich</li> </ul>
	LE BLAU		
	LE ROT		
10 bis 16 Jahre	LE GRÜN	<b>Koordination</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bestes motorisches Lernalter</li> <li>• Extremitäten-Rumpf Verhältnis wird optimal</li> <li>• komplexe Aufgaben können gut gelöst werden</li> <li>• vielfältige Bewegungserfahrungen aus anderen Bereichen helfen bei der Umsetzung im Schneesport</li> <li>• Bewegungen können in Feinform gelernt werden</li> </ul>	<b>Kondition</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraft und Ausdauer sind bereits sehr gut entwickelt und können auch gut gesteigert werden</li> <li>• Rumpfstabilität ist sehr gut und beeinflusst das Gleichgewicht positiv</li> </ul>
	LE BLAU		
	LE ROT		
	LE SCHWARZ		

O - Organisation / V - Vermittlung / SK - soziale Kompetenz			Fazit
<p><b>Psyche/Emotion/Kognition (exekutive Funktionen)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reagieren <b>sehr emotional</b></li> <li>• benötigen direkte und enge Bezugsperson</li> <li>• Geschichten, Figuren und Fantasiewelt spielen eine wichtige Rolle</li> <li>• nur kurze Konzentrationsphasen (&lt; 10 min)</li> <li>• hoher Grad an Ablenkbarkeit durch andere Dinge</li> <li>• impulsives Verhalten</li> </ul>	<p><b>soziale Kompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „ich“ orientiert</li> <li>• ab 4. Lebensjahr mehr Interesse am Spielen mit anderen Kindern</li> <li>• Kommunikation durch Lachen und Weinen</li> </ul>	<p><b>Allgemein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hoher „Forscherdrang“ (viel entdecken)</li> <li>• viel Spass an Bewegung</li> <li>• können sich nicht gut selbst einschätzen</li> <li>• hohe Lernbereitschaft</li> <li>• Spass steht im Vordergrund</li> <li>• lernen viel durch Nachahmung (Demonstration oder bildliche Vorstellung ist wichtig)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fantasievoller Unterricht mit Geschichten und Figuren</li> <li>• Lieder und Rhythmusspiele spielen eine wichtige Rolle</li> <li>• viel Spass und Erleben</li> <li>• Schneesport als „freudvolles Tun“ (positive Emotionen zum Schneesport entwickeln)</li> </ul>
<p><b>Psyche/Emotion/Kognition (exekutive Funktionen)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• können Gefühle teilweise schon mitteilen</li> <li>• Bewegungsaufgaben können kognitiv verarbeitet werden (Bewegungsvorstellung entwickelt sich)</li> <li>• können sich bereits 15 min und länger konzentrieren</li> <li>• Links und Rechts kann unterschieden werden</li> <li>• bewusstes Handeln entwickelt sich</li> <li>• können Gefahren teilweise nicht einschätzen (Tempo, Fahrspur, ...)</li> <li>• verstehen den Zusammenhang von Bewegung und Funktion</li> <li>• Verbesserung von Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis und kognitiver Flexibilität</li> </ul>	<p><b>soziale Kompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• können Regeln in Wettspielen verstehen und einhalten</li> <li>• können nur schlecht verlieren</li> <li>• können sich in andere hineinversetzen</li> <li>• fühlen sich in Gruppen wohl und kommunizieren gegenseitig</li> <li>• soziale Beziehungen zu anderen Kindern und das gemeinsame Tun sind wichtig</li> </ul>	<p><b>Allgemein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgeprägter Bewegungsdrang</li> <li>• Kinder werden selbständiger</li> <li>• verfolgen bereits eigene Lernziele</li> <li>• übernehmen bereits Verantwortung</li> <li>• können sich teilweise schon selbst einschätzen</li> <li>• sehr gutes motorisches Lernalter</li> <li>• Lernen auch „technisch orientiert“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erste Wettspiele sind möglich</li> <li>• hohe Variabilität bei spielerisch organisierten Aufgaben zu lassen bzw. fordern</li> <li>• vielfältige Aufgabenstellungen</li> <li>• Entwicklung vom „Nachahmer“ zum „aktiven Mitdenker“</li> <li>• technisch orientierte Aufgaben können zur Anwendung gebracht werden</li> </ul>
<p><b>Psyche/Emotion/Kognition (exekutive Funktionen)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hohe Motivation zur Bewegung</li> <li>• bei Überforderung kann sich Angst entwickeln</li> <li>• sehr gute Konzentrationsleistung</li> <li>• komplexe Bewegungen werden verstanden</li> <li>• kognitive Bewegungsvorstellung entwickelt sich</li> <li>• Unaufmerksamkeit, Impulsivität und Ablenkbarkeit lässt nach</li> </ul>	<p><b>soziale Kompetenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppe und Freunde sind wichtig</li> <li>• Wettkampfinderesse und -bereitschaft ist stark ausgeprägt</li> <li>• Teamgeist spielt eine wichtige Rolle</li> <li>• starke Identifikation mit Peer Group (Freunden)</li> </ul>	<p><b>Allgemein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hohe Leistungsbereitschaft und natürliche Motivation</li> <li>• bestes motorisches Lernalter</li> <li>• große Bereitschaft zum Eingehen von Risiko, suchen Herausforderungen</li> <li>• Verantwortung wird gerne übernommen aber auch eingefordert</li> <li>• „Fördern durch Fordern“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppe muss als Team verstanden werden</li> <li>• besser Gruppen-, als Einzelunterricht</li> <li>• viel Teamarbeit (in Kleingruppen) einfordern</li> <li>• Bewegungsvorstellung sollte gefördert werden</li> </ul>

Dr. Dieter Bubeck