

Johannes Roschinsky

# **SKIFAHREN MIT KINDERN**

Ausrüstung – Technik – Skigebiete

Meyer & Meyer Verlag

<b>VORWORT</b>	<b>9</b>
<b>1 ENTWICKLUNG DES ALPINEN SKISPORTS</b>	<b>13</b>
<b>2 PSYCHOMOTORISCHE ENTWICKLUNG IM KINDES- UND JUGENDALTER</b>	<b>17</b>
<b>3 DAS SKIEQUIPMENT FÜR KINDER</b>	<b>33</b>
3.1 KINDERSKI	34
3.2 SKIBINDUNG	40
3.3 SCHUHE	43
3.4 STÖCKE	45
3.5 KINDERSKIHELM	47
3.6 KINDERSKIBRILLE	49
3.7 KLEIDUNG	51
<b>4 GRUNDLAGEN DES SKIFAHRENS MIT KINDERN</b>	<b>53</b>
4.1 KINDGERECHTE BEWEGUNGSLEHRE	53
4.2 BEDEUTUNG UND TRAINING DER KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN IM KINDERSKILAUF	54
4.3 LERNEN DURCH VORFAHREN	56
4.4 GELÄNDEFORMEN NUTZEN	56
4.5 ELTERNKOMPETENZEN	58
<b>5 VERMITTLUNG DER SKITECHNIK</b>	<b>61</b>
5.1 DIE AUSTRÜSTUNG KENNEN LERNEN	63
5.2 DAS BEWEGEN IN DER EBENE	65
5.3 DAS BEWEGEN HANGAUFWÄRTS	68
5.4 DAS BREMSEN UND ANHALTEN	77
5.5 DAS SKIFAHREN HANGABWÄRTS	79
<b>6 CARVEN MIT KINDERN</b>	<b>85</b>
6.1 THEORETISCHE GRUNDLAGEN DES CARVENS	85
6.2 PARALLELES GRUNDSCHWINGEN	92
6.3 RACE-CARVEN	93
6.4 FUN-CARVEN	94
6.5 FAHREN IN SCHWIERIGEM GELÄNDE	100



<b>7</b>	<b>WO LERNEN KINDER AM BESTEN SKIFAHREN?</b>	<b>105</b>
7.1	ELTERNUNTERRICHT	105
7.2	SKIKINDERGÄRTEN	111
7.3	KINDERSKISCHULE	113
7.4	SCHULUNTERRICHT	114
<b>8</b>	<b>SICHERHEIT AN ERSTER STELLE</b>	<b>115</b>
8.1	VORBEREITUNG AUF EINEN SKITAG	115
8.2	SKIFLEGE UND WACHSEN	117
8.3	FIS-REGELN	117
8.4	DSV-TIPPS ZUM VERHALTEN GEGENÜBER PISTENRAUPEN	123
8.5	PISTENMARKIERUNG	126
<b>9</b>	<b>WAS ELTERN SONST NOCH WISSEN SOLLTEN</b>	<b>131</b>
9.1	LAWINEN	131
9.2	SONNENBRANDGEFAHR	134
9.3	ERFRIERUNGEN UND WINDCHILL	137
9.4	GLETSCHERSKIFAHREN	141
9.5	ERSTE HILFE BEI SKIUNFÄLLEN	143
9.6	SKISPORT UND UMWELT	144
<b>10</b>	<b>WAS KINDER SONST NOCH INTERESSIERT</b>	<b>149</b>
10.1	TIERSPUREN	149
10.2	SCHNEE	150
10.3	FÖHN	152



<b>11</b>	<b>GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR UNSERER SKIKIDS</b>	<b>155</b>
11.1	BEDARFSGERECHTE ERNÄHRUNG IM KINDESALTER	155
11.2	DAS FRÜHSTÜCK	159
11.3	DIE ZWISCHENMAHLZEIT	160
11.4	DAS MITTAGESSEN	161
<b>12</b>	<b>KINDERFREUNDLICHE SKIGEBIETE</b>	<b>163</b>
<b>13</b>	<b>INLINESKATING – DIE OPTIMALE VORBEREITUNG</b>	<b>177</b>
13.1	DIE UNTERSCHIEDLICHEN SKATETYPEN	179
13.2	TRAININGSTIPPS FÜR SKIFAHRER	182
<b>14</b>	<b>TREND- UND FUNSPORTARTEN</b>	<b>183</b>
14.1	KICKBOARDING	185
14.2	SKILANGLAUF	193
	<b>ANHANG</b>	<b>196</b>
1	LITERATUR	196
2	DAS KLEINE SKILEXIKON	197
3	LINKLISTE ZUM SKIFAHREN	199
4	FOTONACHWEIS	200



**D**er nächste Winter steht vor der Tür und für Millionen von Eltern bedeutet dies: Ihre Kinder warten fieberhaft auf den ersten Schnee und freuen sich Monate zuvor auf den lang ersehnten Skiurlaub. Dabei boomt der Kinderskilauf seit einigen Jahren wie nie zuvor. Noch zu Beginn der 90er Jahre befand sich der alpine Skitourismus in der Krise: Schneearme Winter, sinkende Verkaufszahlen bei Alpinski und ein Rückgang der Nächtigungszahlen kennzeichneten die Situation. Doch wie aus heiterem Himmel hatte die Talfahrt ein Ende. Die Carvingwelle setzte neue Impulse im Skisport und belebte die Skiszene wie selten zuvor. Zudem wurden die Skigebiete nahezu flächendeckend mit Beschneiungsanlagen ausgerüstet.

Doch eins ist geblieben: Die vielen Fragen besorgter Eltern, gleichgültig, ob sie zusammen mit ihren Kindern in den Skiurlaub fahren, oder ob ihre Kids für einige Tage einen Skikurs besuchen oder vielleicht mit der Schule oder dem Sportverein auf eine Skifreizeit fahren:

- ▶▶ Ab welchem Alter können Kinder das Skifahren lernen?
- ▶▶ Lernen Mädchen anders als Jungen?
- ▶▶ Welche Skier braucht mein Kind?
- ▶▶ Welche Skifirma ist zu empfehlen?
- ▶▶ Welches Equipment braucht man noch?
- ▶▶ Wie bringe ich meinem Kind das Skifahren bei?
- ▶▶ Welches sind die grundlegenden Techniken?
- ▶▶ Fahren Kinder anders als Erwachsene?
- ▶▶ Brauchen Kinder Stöcke zum Skifahren?
- ▶▶ Was heißt eigentlich Carven?
- ▶▶ Wie funktioniert die richtige Carvingtechnik?
- ▶▶ Wie kann ich am besten mögliche Verletzungen beim Skifahren vermeiden?
- ▶▶ Welche alpinen Gefahren sind zu beachten?
- ▶▶ Welche Regeln sind beim Skifahren zu beachten?
- ▶▶ Welche Sportarten dienen der Skivorbereitung?

Das vorliegende Buch soll möglichst viele dieser Fragen klären. Es versteht sich als umfassender Leitfaden des Kinderskilaufs und ist vor