DSV SKI SCHULE
Skisport-Meerbusch

SKISPORT



SKISPORT
MEERBUSCH

Leitfaden

Kinderskitraining


SKISPORT
MEERBUSCH
DSV SKI SCHULE
Skisport-Meerbusch

Inhalt

1. Skisport-Meerbusch Team und Organisation
2. Fortbildungen und Förderung durch den Verein
3. Methodisches Konzept
4. Leitfaden Praxis

Verein und Organisation

Geschäftsstelle



Sabine Granderath

Alle Infos auf der Homepage

https://skisport-meerbusch.de/skischule-kinderskitraining/

Skisport-Meerbusch

- Skischule
  - DSV-Skischule
  - 39 lizensierte Skilehrer
- Kinderskitraining: Leitung Dr. Stefan Federlein
  - 80 Kinder in der Skihalle Neuss
  - 15 Skilehrer und Helfer
  - Fördergruppe Stangentraining zusammen mit Skiclub Ennepetal
  - Kooperation mit TuRa Büderich
- Familienskifreizeit Ostern
- Skitechnikcamp Alpbachtal
- Rookie Reise für Familien mit Kindern im Vorschulalter

Fortbildungen & Förderung

- Weiterbildung schafft Bindung an den Verein
- Netzwerk & Freundschaften durch Ausbildung
- Gemeinsames Hobby „Sport ist im Verein am schönsten“
- SSM fördert Fortbildungsmaßnahmen nach individueller Absprache
- Kinder zum Weitermachen animieren

Methodisches Konzept

1. DSV-Skitty Skiabzeichen
2. Grundlagen - Skiunterricht mit Kindern
3. Umgang mit Minderjährigen
4. Praxis Tipps

DSV Skitty Skiabzeichen

SKISPORT MEERBUSCH

Einsteiger – ich kann:

- mich in der Ebene bewegen und aufsteigen
- gleiten und alleine im Pflug anhalten
- alleine Liftfahren
- (Pflug-) Kurven alleine fahren

Könner – ich kann:

- rote Pisten nahezu parallel fahren
- Teile der Kurve sportlich auf der Kante fahren
- alle roten Pisten parallel fahren
- in unterschiedlichen Radien fahren
- vielseitig verschiedene Gelände- und Schneesituationen befahren

Fortgeschrittener – ich kann:

- auf blauen Pisten Kurve an Kurve fahren
- jederzeit anhalten
- blaue Pisten nahezu parallel fahren
- meine Geschwindigkeit und Fahrspur verändern und anpassen

Experte – ich kann:

- schwarze Pisten bewältigen
- harte und eisige Pisten fahren
- eine Buckelpiste befahren
- im Tiefschnee fahren

Einsteiger



- Gleite zum ersten Mal und steige auf
- Fahre alleine die ersten (Pflug-) Kurven

Fortgeschrittener

- Meistere erste Abfahrten
- Fahre parallel
- Festige und variiere das parallele Kurvenfahren



Könner

- Fahre vielseitig und angepasst
- Bewältige schwerere Gelände- und Schneesituationen
- Fahre hochwertige sportliche Kurven



Experte



- Fahre in steilem Gelände
- Fahre auf harten und eisigen Pisten
- Fahre in buckligem Gelände

Mit Spaß zum Erfolg! Das DSV-Skitty-Skiabzeichen.

DSV SKI SCHULE
Skisport-Meerbusch

DSV-Skitty Skiabzeichen

- Lernziele und Inhalte für jede Könnensstufe
- Aktueller DSV-Lehrplan
- Bundesweites einheitliches Unterrichtsbild
- Erfolg wird für die Teilnehmer sofort sichtbar
- Einteilung in Kursklassen wird erleichtert
- Motivation zum Weitermachen steigt
- Helmaufkleber macht Erfolg sichtbar





DSV SKI SCHULE
Skisport-Meerbusch

DSV Skitty Skiabzeichen



Skisport-Meerbusch



SKISPORT MEERBUSCH

Skiunterricht mit Kindern

Skiunterricht mit Kindern

Kindergartenalter	Grundschulalter	Schulkindalter
können das Gelernte noch nicht auf andere Bewegungsfelder übertragen	zunehmend kindgerechtes Erklären funktionaler Zusammenhänge	Wachstumsschub kann zu koordinativen Schwächen führen
brauchen sehr viel individuelle Betreuung	bildhafte Sprache und fantasiereiche Geschichten	Sie wollen ernst genommen werden
„magische Alter“	haben starken Bewegungsdrang	Bestehende Bewegungs-vorstellungen heranziehen
verständliche, einfache Sprache	Materielle Belohnung (Gummibärchen,…)	Immaterielle Belohnung
Bilder und Geschichten		Bilder aus dem Alltag

Skisport-Meerbusch

Praxis Tipps

- Ablauf zu Beginn
- Namen der Kinder, Listen, Helmaufkleber/Namensschild, Leibchen
- Spiele zum Kennenlernen und Aufwärmen, Abschluss
- Kind weint und will zu den Eltern
- Kleidung und Ausrüstung
- Toilettengang
- Keine Gummibärchen, etc...
- Krankheiten abfragen

Leitfaden Praxis

8 Skigruppen mit verschiedenen Farben (Leibchen)

(angelehnt an Farben Pistenschwierigkeit)

Farbe	Fahrkönnen	Bereich Skihalle	Organisationsform	
1. Grün 2. Blau 3. Magenta	Einsteiger	Kinderland → Tellerlift	Umlaufbetrieb 6 Kinder	Station. SL steht oben, Helfer am Förderband und unten
4. Gelb 5. Orange 6. Rot	Fortgeschrittene	Sessellift, Piste	Skigruppe 8 Kinder	Gruppenarbeit mit SL
7. Grau 8. Schwarz	Könner	Piste, Stangentraining	Skigruppe, Umlaufbetrieb 8 Kinder	Bei Umlaufbetrieb steht Trainer unten

Leitfaden Praxis

1. Einsteiger: Bewegen in der Ebene & Grundlagen
2. Einsteiger: Erstes Gleiten und Aufsteigen
3. Einsteiger: Schneepflug und Anhalten
4. Einsteiger: Erste Pflugkurve

Leitfaden Praxis

1. Einsteiger: Bewegen in der Ebene & Grundlagen

Material kennenlernen

Gleichgewicht

Bogentreten

Tretroller fahren

Leitfaden Praxis

2. Einsteiger: Gleiten und Aufsteigen

Aufkanten lernen!

Sicheres stehen in der schiefen Ebene

Notbremse & Aufstehen lernen

Pflugstellung

Leitfaden Praxis

3. Einsteiger: Schneepflug und Anhalten

Bremsen lernen

Im Schneepflug anhalten bis zum Stillstand!

Wettkampf wer steht zuerst?

Leitfaden Praxis

4. Einsteiger: Erste Kurven

Außenskibelastung & Vor- Rückregulation

Hilfsmittel: Hütchen, Feuerwehrschlauch, Rampen
Hütchenkurve außen nachfahren
Hütchenkurve innen nachfahren
Kurve Feuerwehrschlauch außen nachfahren
Kurve Feuerwehrschlauch innen nachfahren
Über Rollbretter Rampen fahren lassen.

Leitfaden Praxis

1. Fortgeschrittene: Die erste Liftfahrt
2. Fortgeschrittene: Erste Abfahrten
3. Fortgeschrittene: Fahre Parallel
4. Fortgeschrittene: Variables Kurvenfahren

Leitfaden Praxis

1. Fortgeschrittene: Erste Liftfahrt

Mit Liftbügel in der Ebene üben

Leitfaden Praxis

2. Fortgeschrittene: Erste Abfahrt

Piste neben dem Schlepplift

Kurven aneinander reihen.

Grundposition Vor- Rück und Außenskibelastung

Leitfaden Praxis

3. Fortgeschrittene: Fahre Parallel

Pflugstellung abbauen

Innenski anheben. Erst vor der Kurve, dann über den Kurvenverlauf.

Außenskibelastung!

(teilw. Stöcke hinzunehmen)

Leitfaden Praxis

4. Fortgeschrittene: Variables Kurvenfahren

Radien variieren

Tempo variieren

Rückwärts fahren

Leitfaden Praxis

1. Könner: Fahre vielseitig und angepasst
2. Könner: Fahren im gebundenen Weg
3. Könner: Fahre hochwertige sportliche Kurven

Leitfaden Praxis

1. Könner: Fahre vielseitig und angepasst

Radien variieren

Tempo variieren

Rückwärts fahren

Rhythmus- Partnerübungen

Leitfaden Praxis

2. Könner: Fahre im gebundenen Weg

Stumpies stecken

Kurvenwinkel allmählich vergrößern

Tempo erhöhen

Leitfaden Praxis

2. Könner: Fahre hochwertige sportliche Kurven

Techniktraining Grundmerkmale

1. Regulierende Grundposition
2. Bewegungen aus den Beinen initiieren
3. Rythmische Anpassung der Bewegungen im Kurvenverlauf
4. KSP zum Kurvenwechsel nach vorne in die neue Kurve verlagern
5. Knie und Becken verwindungsfrei zur Kurvenmitte, Oberkörper gleicht aus