



HANDBUCH



SKI EASY HANDBUCH

Pocket Manual



Herausgeber: Saša Pišot und Rado Pišot
 Herausgeber für den Bereich Life Sciences: Boštjan Šimunič
 Chefredakteur des Verlags: Tilen Glavina
 Technische Redaktion: Saša Pišot, Alenka Obid
 Design und Layout: SportArta
 Herausgeber: Znanstveno-raziskovalno središče Koper,
 Annales ZRS / Science and Research Centre Koper, Annales
 ZRS, Slowenien
 Für den Herausgeber: Rado Pišot
 Hauptsitz: Garibaldijska 1, 6000 Koper, Slowenien
 Koper, 2023
 Online-Ausgabe
<https://doi.org/10.35469/978-961-7195-36-1>

Die Veröffentlichung ist geschützt ©2023 Wissenschafts- und
 Forschungszentrum Koper, Annales ZRS

*Die Autoren garantieren die Urheberschaft der Beiträge und
 übernehmen die volle Verantwortung für die veröffentlichten
 Beiträge.*

Co-funded by the
 Erasmus+ Programme
 of the European Union



Das Projekt wird von der Europäischen Union mitfinanziert. Diese
 Veröffentlichung spiegelt ausschließlich die Ansichten des Autors wider
 und die EU übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der
 darin enthaltenen Informationen.

*Aus Platzgründen werden im Handbuch Ausdrücke in der grammatikalischen
 Form des männlichen Geschlechts neutral verwendet und gelten
 gleichermaßen für beide Geschlechter.*

Katalogische Zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni
 knjižnici v Ljubljani
 COBISS.SI-ID 201747203
 ISBN 978-961-7195-36-1 (PDF)



Warum ein weiteres SkiHandbuch?

Da es alle Ergebnisse des Erasmus+-Projekts „SKI EASY“ enthält und das erste Handbuch ist, welches einen einheitlichen Ansatz für den Ski-/Schneesportunterricht bietet. Die Projektpartner haben gemeinsam mit der International Association for Education and Science in Snow Sports (IAESS) Materialien entwickelt, die die Arbeit von Skilehrern auf der ganzen Welt erleichtern und das Erlernen des Skifahrens effizienter und unterhaltsamer machen. Mit einer mobilen Anwendung, die dieses Material ergänzt und in den meisten Weltsprachen verfügbar ist, übertragen wir die Inhalte direkt in die Praxis. Skilehrer nach der SKI EASY-Methode zu werden bedeutet, mehr zu wissen und einen Schritt in Richtung Exzellenz im Beruf des Skilehrers zu machen.

Wo Spaß und Lernen zusammenkommen ... beginnt SKI EASY.

Warum in Taschenformat?

Weil das Durchblättern einer Broschüre und das Lesen eines gedruckten Textes immernoch der einfachste und romantischste Weg ist. Das SKI EASY-Handbuch ist eine kompakte Sammlung der wichtigsten Tipps und Hinweise zur Auffrischung Ihres Wissens bei der Arbeit mit Einsteigern im Wintersport. Alle Ratschläge basieren auf wissenschaftlichen Grundlagen und praktischen Erfahrungen der Autoren des Handbuchs.

Mehr zum Projekt erfahren Sie am Ende des Handbuchs und auf der Website.

Mehr über das Projekt:



skieasy.eu

Download der APP:



Scannen zum
Herunterladen

Notizen



INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis

- 07** Einheitliches Ski Easy-Lernmodell
- 09** Vorstellung des SKI EASY-Lernmodells *(Rado Pišot, Blaž Lešnik)*
- 14** SKI EASY Kompetenzen und Lernziele *(Pete Allison, Vanessa Mann)*
- 16** Wie geht das „EINFACH“? *(Rado Pišot)*
- 24** Nützliche Tipps für die Arbeit am Hang
 - 25** Motorische, emotionale, kognitive und soziale Entwicklung des Kindes *(Dieter Bubeck)*
 - 38** Wann beginnt der Schneesportunterricht *(Rado Pišot, Saša Pišot)*
 - 44** Mythen und Wahrheiten
Physiologische Fakten über Kinder *(Lana Ružič Švegl)*
 - 54** Was sollten Kinder beim Skifahren essen?
Ernährungsvorschläge *(Kaja Teraž)*
 - 60** Sicheres Skifahren und Umweltschutz *(Marco Del Zotto)*
 - 64** Sprachliche und kulturelle Vielfalt am Hang *(Saša Pišot)*
- 67** Verweise, Präsentation des Projekts

EINHEITLICHES LEHRMODELL SKI EASY

Das einheitliche Unterrichtsmodell des Skifahrens SKI EASY (UTM SKI EASY) ist ein einfaches Modell zum Erwerb skimotorischer Kenntnisse. Es handelt sich um einen Prozess, der auf kritischen Phasen im Lernprozess, den Motor Skills Triggers (MST), basiert, wobei jede Phase beim Erlernen des Skifahrens besonders wichtig ist und besondere Berücksichtigung im Unterrichtsprozess erfordert. Diese Niveaus wurden nicht mit dem Ziel ausgewählt und präsentiert, eine neue Skischule zu schaffen, sondern vielmehr, um die Gemeinsamkeiten und wesentlichen Überschneidungen methodischer und technischer Elemente verschiedener Skischulen auf der ganzen Welt hervorzuheben.

**Koordiniertes
Skifahren**

**Den Körperschwerpunkt
kontrollieren**

**Richtungswechsel /
Kurven fahren**

**Gleiten, Geschwindigkeitsregula-
tion und Anhalten**

Anpassung/Gewöhnung

Die Fünf Stufen des SKi Easy UTM

Die fünf Schritte/Auslöser der motorischen Fähigkeiten stellen somit einerseits einen wichtigen Leitfaden dar, den wir nicht außer Acht lassen können, andererseits ermöglichen sie auch sensibleren und begabteren Schülern den Weg zu sportlichen Höchstleistungen. Die skizzierten Niveaus, die im Folgenden – hauptsächlich am Beispiel des alpinen Skilaufs – definiert werden, lassen sich verallgemeinern und auf die meisten Schneesportarten anwenden bei denen das Gleiten auf Schnee die Grundbewegung darstellt, z. B. beim Snowboarden, Telemark, Langlauf.

Die fünf Stufen von UTM SKIEASY werden im Folgenden ausführlich erläutert, wobei die ausgewählten motorischen Auslöser durch folgende Aspekte definiert werden:

- P** - psychologisch
- B** - biomechanisch
- M** - motorische Steuerung
- D** - didaktisch

Anpassung/Gewöhnung

Die Anpassung an die soziale und physische Umgebung (Schnee, Umgebung, Gruppe, Mitschüler, Skilehrer, didaktische Hilfsmittel usw.) schafft eine positive Lernumgebung und steigert den Lerntransfer (hauptsächlich motorisch) und die Motivation zum Lernen. Basierend auf Spielen zur Schneeanpassung wird die soziale und emotionale Intelligenz gestärkt, die Aufmerksamkeit von Geräuschen und anderen Ablenkungsfaktoren auf Aktivität gelenkt.

Der Einzelne gewöhnt sich an einen „verlängerten Fuß“ und entwickelt ein Gefühl für die Verteilung des Körpergewichts auf den gesamten Ski. Indem die Schüler den Körperschwerpunkt beim Gleiten nach links/rechts und vorwärts/rück bewegen, erkennen sie Veränderungen der Gleitgeschwindigkeit und erlangen Kontrolle über die Gleitgeschwindigkeit der Ski.

Durch Spiele und Übungen zur Anpassung an den Schnee erlernen die Schüler auf spielerische, entspannte und unaufdringliche Weise grobe motorische Abläufe und eine ausgeglichene Haltung (dynamisches Gleichgewicht), die eine wichtige Voraussetzung für sicheres Gleiten am Hang sind. Nach und nach kann sich das innere Gefühl entwickeln, die Skier wie ein gestreckter Fuß zu kontrollieren.

Der Schüler lernt die neue Umgebung kennen und löst in Interaktion mit der Umgebung und der Gruppe erste motorische Aufgaben durch Bewegung und Gleiten auf einer bestimmten Oberfläche – dem Schnee. Dieser Lernprozess bietet ein reichhaltiges Erlebnis und fördert den Erwerb neuer motorischer Fähigkeiten. Die effektivste Lernmethode auf dieser Stufe sind motorische Spiele im didaktischen Rahmen.

Rutschen bedeutet den Verlust der Kontrolle über den eigenen Körperschwerpunkt und die damit verbundene Angst vor dem Absturz. Andererseits wissen wir, dass Gleiten einem Kind ein gutes Gefühl gibt. Sie sind vom Gleiten und der Geschwindigkeit der Bewegung begeistert. Das Gefühl der Beschleunigung beim Herunterrutschen einer Rutsche ist für das Kind ein starkes Sinneserlebnis. Mit einem geeigneten Schritt-für-Schritt-Ansatz und Spielen/Übungen bereiten wir die Schüler darauf vor, diese Angst zu überwinden und dabei Spaß zu haben. Geschwindigkeit ist auch mit Angst und dem unangenehmen Gefühl verbunden, bei zu schnellem Gleiten die Kontrolle zu verlieren. Für Schüler ist es wichtig, sich von Anfang an bewusst zu machen, dass sie wissen, wie sie anhalten können, wo und wann es nötig ist.

Der Pflug eignet sich am Besten für Richtungsänderungen und hilft dabei die Geschwindigkeit zu regulieren. Dies wird durch die Reibung zwischen Kantenwinkel, Ski und Schnee erreicht. Je größer der Winkel, desto langsamer die Geschwindigkeit. In der Pflugstellung liegen beide Ski auf der Kante und bewegen sich seitlich zur Fahrtrichtung, was dem Skifahrer eine Geschwindigkeitsregulierung ermöglicht. Durch das Schieben des Skis in die Pflugposition erhöht er die Reibung und kann so kontrolliert zum Stillstand kommen.

Der Schüler übernimmt das motorische Muster der Parallel- und Pflugposition und das Gefühl der Kontrolle auf Skiern; erwirbt ein Gespür für Richtungswechsel entlang der Falllinie und das Anhalten in der Pflugstellung am Ende des Hangs oder in flachem Gelände.

Das Gleiten ist die Grundlage des Skifahrens und ermöglicht es uns, die Vorteile der Ausrüstung zu nutzen. Voraussetzung für den Ausbau und die Übernahme anspruchsvollerer Gleitformen ist eine ausreichende Geschwindigkeit, die von der Geländeneigung abhängt; Das Verhältnis zwischen der Geschwindigkeit der Ausführung bestimmter Bewegungen beim Gleiten ändert sich normalerweise im Verhältnis: ein minderwertiger Skifahrer – schnellere Bewegungen – langsames Gleiten oder ein leistungsfähigerer Skifahrer: langsamere Bewegungen – schnelleres Gleiten.

Richtungswechsel / Kurven fahren

Der Richtungswechsel ist eines der Schlüsselemente im Schneesport. Für einen unerfahrenen Skifahrer stellt das Überqueren der Falllinie natürlich ein Problem dar. Die Spannung nimmt zu, bis die Skierer wieder in eine stabile Position zurückkehren. Die Wahl des richtigen Zeitpunkts für den Beginn des Richtungswechsels und des Übergangs über die Falllinie bleibt ein wichtiges Element der Qualität des Skifahrens bis hin zur Höchstleistung.

Der Richtungswechsel bestimmt eine Reihe biomechanischer Eigenschaften beim Skifahren. Davon hängen die Gleitgeschwindigkeit und Geschwindigkeitskontrolle, die Breite des Gleitkorridors, die Genauigkeit der Führung der gewählten Fahrspur und schließlich die Sicherheit des Gleitens über das gewählte Gelände ab. Für erfahrene Skifahrer und Rennfahrer bestimmt es einen direkten Kampf gegen die Zeit und hat einen erheblichen Einfluss auf das Ergebnis.

Das Erlernen des Gefühls, einen Richtungswechsel einzuleiten, ist ein sehr wichtiger Auslöser für die Verbesserung der motorischen Fähigkeiten, die für das erfolgreiche Bewältigen von Schneehängen erforderlich sind. Mit ausgewählten Übungen zur Bewegungskoordination – Beweglichkeit – können wir bereits vor dem Ausflug in den Schnee einen großen Beitrag leisten. Durch die motorische Übertragung (vertikal und lateral) kann der Einzelne dieses motorische Problem schneller lösen.

Auch aus didaktischer Sicht ist dieser motorische Auslöser äußerst wichtig. Wenn sich die Schüler das Bewusstsein aneignen, die Falllinie zu überwinden – was in der Anfangsphase durch das Beladen und Gleiten der Skier erfolgt –, können sie dies kontrollieren und bewältigen, der Lern- und Lehrprozess kann viel schneller und sicherer ablaufen. Die Dynamik des Unterrichts und die Auswahl an Übungen und Spielen nimmt rasant zu.

Den Körperschwerpunkt kontrollieren

Von Geburt an erlernen wir die Kontrolle über den Körperschwerpunkt. In der frühen Kindheit ist die Instabilität noch vorhanden, dann stabilisiert sich diese im Rahmen natürlicher, motorischer Muster. Das Gefühl sicherer Bewegung geht wieder verloren, wenn die Einwirkung von Fliehkräften auf den Körper auftritt – ähnlich wie beim Gleichgewichtsverlust beim Gleiten. Mit verschiedenen Übungen und Spielen können wir Schülern dabei helfen, mit Spaß mit dem eigenen Körperschwerpunkt zu spielen.

Durch die Kontrolle bzw. das Spiel mit dem Schwerpunkt beim Gleiten wird den Schülern eine neue Dimension des Kurvenfahrens eröffnet, die unter anderem auch die Geschwindigkeitskontrolle und die Breite des Skikorridors bestimmt. Die Antworten auf die Fragen, wann der richtige Zeitpunkt der Be- und Entlastung, bzw. der Überquerung der Falllinie oder wie die entsprechende Geschwindigkeit bei den Aktionen zu wählen ist, bestimmt die Qualität des Skifahrens für alle Niveaus.

Dieser Auslöser eröffnet den Weg zu einer koordinierten und harmonischen Bewegungsausführung, die auch die rationalste Art und Weise darstellt, wie ein Mensch mit einem geringeren Energieaufwand eine hohe Effizienz erreichen kann. Wir müssen uns jedoch darüber im Klaren sein, dass dies für ein jüngeres Kind (vor 6-7 Jahren) eine äußerst anspruchsvolle oder sogar unerreichbare Aufgabe ist.

Auf dem Weg des Skiunterrichts ist die Beherrschung des Körperschwerpunkts einer der wichtigsten Sprünge, die die motorischen Fähigkeiten auslösen. Es entführt die Schüler in eine neue Welt der Schneeslebnisse. Wenn sie das Gefühl bekommen, dass durch das Loslassen der Skier ein Richtungswechsel beim Skifahren deutlich einfacher und mit weniger Kraftaufwand gelingt, vergrößert sich die Auswahl an Übungen und Spielen ins Unermessliche. Ebenso wie die Dynamik des Unterrichts, die Wahl des Geländes und die Organisationsformen der Arbeit.

Koordiniertes Kurvenfahren

Eine vollständig koordinierte Kurve ist nur möglich, wenn der Schüler zuvor alle oben genannten Schritte/ Motorikauslöser beherrscht. Eine koordinierte Kurve ist die am weitesten fortgeschrittene Ebene in dieser Hierarchie. Sie entsteht, wenn Präzision und Geschwindigkeit der Bewegungsausführung im gewählten Zeit- und Rhythmus kombiniert werden. Wenn ein Schüler von seinen Kenntnissen und Fähigkeiten überzeugt ist, stellt nur eine abwechslungsreiche natürliche Umgebung neue Herausforderungen dar.

Eine koordinierte Kurve kennzeichnet sich durch eine abgestimmte, flüssige und bewusste Bewegung, die nicht durch überflüssige Bewegung gestört wird. Der Bewegungsablauf einzelner Körpersegmente bildet ein vollständiges und synchrones Ganzes. Der Verlust des Gleichgewichtes tritt nur noch bei komplexen Aufgaben, höheren Geschwindigkeiten oder schwierigem Gelände auf. Die überlegene Leistung einer koordinierten Kurve hängt zunehmend von der Qualität der Ausrüstung und dem Zusammenspiel mit der Art und Qualität des Schnees und des Geländes ab.

Um eine gewisse Qualität einer koordinierten Kurve zu meistern, ist außerdem ein hohes Maß an motorischer Kontrolle erforderlich. Kontrollierte Bewegung ist am rationalsten und ökonomischsten geworden. Zur Ausführung der Bewegungen wird nur ein geringes Energieniveau benötigt, gleichzeitig ist die Effizienz der Bewegung sehr hoch. Wenn die Schüler dieses Niveau erreichen, können sie die Aktivität lange Zeit mit unverminderter Effizienz ausüben.

Auch aus didaktischer Sicht stellt die letzte Stufe in der Hierarchie motorischer Auslöser neue Herausforderungen und Möglichkeiten dar. In dieser Phase können wir in komplexere Lernformen, Lehrmethoden und Organisationsformen der Arbeit eingreifen. Das reichhaltige Erlebnisumfeld, das unterschiedliche Aufgabenstellungen / Polygone, Skifahren zu zweit oder in Formationen bieten, zeigt sich auf dieser Ebene der Skimotorik besonders deutlich.

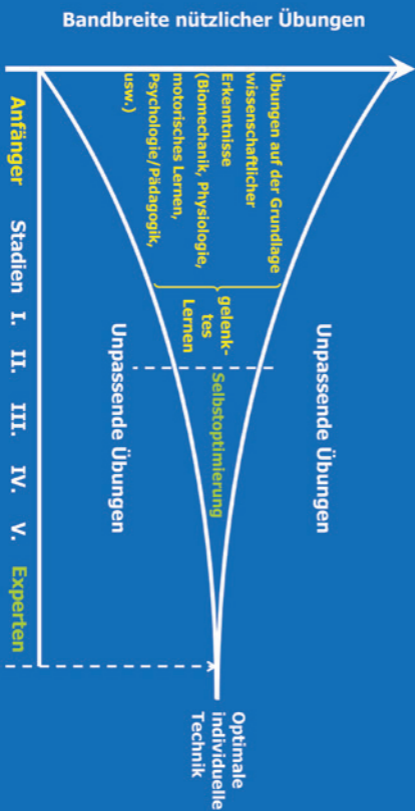
SKI EASY Lernergebnisse

Am Ende eines Ski-Easy-Kurses werden die Schüler in der Lage sein:

- Den Schwerpunkt zu koordinieren
- zum Stillstand zu kommen
- die Richtung durch Pflug- oder Parallelkurven zu wechseln
- ihre Geschwindigkeit, während der Abfahrt zu kontrollieren
- Sich auf flachem Gelände zu bewegen und/oder gleiten;
grünen und blauen Pisten zu meistern
- den Sessellift und die Schlepplifte sicher zu nutzen
- die Anweisungen eines Lehrers zu befolgen und/oder die App zur
- Durchführung der Übungen zu nutzen
- mit dem Lehrer hinsichtlich seiner Bedürfnisse zu interagieren

Das SKIEASY Unterrichtsmodell

Modell der Übungsauswahl in Abhängigkeit des Kompetenzniveaus



Wie geht das EINFACH?



ANPASSUNG / Gewöhnung

WICHTIG:

Siehe Übungen in der SKI EASY Mobile App

Sich an neue Ausrüstung gewöhnen, auf der Schneeoberfläche gleiten, eine neue Umgebung. Am besten durch soziale Spiele:

- Zuerst ohne Skiausrüstung,
- dann nach und nach mit einem Ski /
- beide Ski,
- im Anschluss die Stöcke dazu. Skistöcke sind ein wichtiger Teil der Ausrüstung.

Spielen Sie Spiele zu zweit, in Dreiergruppen usw. („Ice Kingdom“, Verfolgungsjagden, Flugzeuge“...) (siehe SKI EASY MobApp)



GLEITEN, GESCHWINDIGKEITSREGULATION UND ANHALTEN

Nachdem die Kinder die Anpassungsphase gemeistert haben, lernen sie die Gleitphase. Dabei lernen sie:

- Direkt den Hang hinunterzurutschen,
- die Geschwindigkeit durch Bremsen (in der Pflugposition) zu kontrollieren
- und sicher anzuhalten (in der Pflugposition).

Sie müssen lernen, einen Hang aufzusteigen. Zeigen Sie ihnen alle Möglichkeiten und lassen Sie sie dann selbst entscheiden, welche am besten zu ihnen passt.



Geradeaus bergab:

der Ski bewegt sich entlang der Längsachse.

Seitliches Gleiten:

Der Ski bewegt sich seitwärts.

Möglichkeiten, einen Hang zu erklimmen

Übungen:

- **Gehen Sie wie ein „Pinguin“** (flach beginnen, kleine Schritte machen, die Kanten im Schnee spüren, eine kleine Erhöhung erklimmen).
- **Treppensteigen** (Ski auf die Kanten stellen und quer auf die Kante stellen, mit kleinen Schritten aufsteigen).
- **Klettern in einer Lücke / „Dach“** (die Skispitzen sind weit gespreizt, die Enden liegen eng beieinander, die Knie sind nach vorne gebeugt, die Ski sind an den Innenkanten angesetzt). Nimm die Stöcke zur Hilfe (beidseitiges Einstecken der Stöcke hinter dem Rücken).

Pflugbogen und Pflugposition Übung:

— An Ort und Stelle positionieren (Einen Kuchen oder ein Stück Pizza, größer schneiden, kleiner schneiden; in den Pflug springen und zurück...)

— Position beim Skifahren und Anhalten im Pflug (Rufvokale: IUA-MobApp)

Bringen Sie bei, nach einem Sturz am Hang wieder aufzustehen:

Platzieren Sie die Skier quer zur Falllinie. Ziehen Sie die Beine an den Körper, beugen Sie sich nach vorne, stützen Sie sich auf die Stöcke und heben Sie den Körper an indem Sie einen Ski unter den Körper stellen, um einen Schritt zu machen.



RICHTUNGSWECHSEL/KURVE

Ein Gefühl dafür entwickeln, wie man sich dreht – die Richtung ändert, die Falllinie überquert. Probleme beim Überqueren der Falllinie können mit folgenden Übungen gelöst werden:

- **Schere**– Gehen Sie geradeaus bergab und machen Sie schnell divergierende Scherenschritte nach links oder rechts bergauf.
- **einen LKW fahren**(mit einem Reifen),
- **klopft an die Tür des Nachbarn**(mit Besen und Zapfen),
- **Teekanne** oder **Reinigen der Skispitzen** (mit Besen, Kegeln)



DEN KÖRPERSCHWERPUNKT KOORDINIEREN

Spiele mit dem Schwerpunkt, Verlagerung des Schwerpunktes durch Verlagerung auf einen höheren oder tieferen Punkt, Be- und Entladen der Skier.

- Auf und ab, außer Kontrolle geratene Hosen (Ein Reifen stellt die Hose dar, beim Skifahren fangen wir durch Auf- und Abbewegen die ausgerissene Hose).
- Zug (Zu zweit mit einer langen Stange – einem Rad, auf einer mittelsteilen Stufe ahmen wir die Bewegung der Räder einer alten Eisenbahn mit unseren Händen/Knie-hoch – runter nach).
- Stockeinsatz: (Wir spielen, um virtuelle Luftballons im Schnee platzen zu lassen, was wann gepoppt, bring uns in die Luft – wir springen).

Mit diesen Spielen ... Gleiten die Skier allmählich immer näher in die parallele Position ...



KOORDINIERTE KURVE

Perfekt abgestimmte Schwünge mit oder ohne Stockeinsatz und schließlich dynamisches Skifahren mit Schwüngen unterschiedlicher Radien. Es handelt sich um eine vollkommen koordinierte, entspannte, weiche und fließende Bewegung.

Übungen zum Erreichen einer koordinierten, entspannten und weichen Bewegung:

■ Fenster: (Oberkörper bergab gerichtet) – die Stöcke in den Händen symbolisieren das Fenster, durch das wir ins Tal blicken und Parallelkurven fahren.

■ Grissini oder heiße Kartoffel-Halten Sie beide Stöcke in der unteren Hand und in Rhythmus der Drehungen, bewegen Sie das Grissini im Moment des Entladens in die zukünftige untere Hand und lassen Sie ihn los. Legen Sie die freie Hand vor unser Gesicht und „blasen“ Sie in die heiße Hand, während Sie den heißen Stock in die andere Hand stecken. (siehe SKI EASY MobApp).

■ Polygone (Änderung des Rhythmus) – Wir stellen ein Polygon auf und definieren einen Korridor, in dem wir mit einer koordinierten Platzierung der Stange sanft abbiegen.



Nützliche Tipps für die Arbeit am Hang



Motorische, emotionale, kognitive und soziale Entwicklung des Kindes

Für einen erfolgreichen Unterricht ist es wichtig, den Unterricht zu planen und an das Alter und den Entwicklungsstand der Schüler anzupassen.

Inhalte und Übungen des Skikurses müssen:

- In Menge und Intensität dem Entwicklungsstand des Schülers entsprechen;
- Auf eine interessante Art und Weise vorbereitet werden, nicht das Wissen und die Fähigkeiten des Einzelnen hervorheben, sondern ganzheitlich Fähigkeiten, Effizienz und die Fähigkeit entwickeln, dieses Wissen zu nutzen;
- Um dies zu erreichen, entwickeln sie sich mit Hilfe von UTM (Unified Teaching Model) SKI EASY zu „souveränen“ Skifahrern und lebenslangen Wintersportfans;
- Berücksichtigen Sie außerdem den Prozess der Reflexion und Selbstkontrolle bei unterschiedlichen Schnee-, Wetter- und Geländebedingungen.

WICHTIG

Motorischer Transfer beim motorischen Lernen

- Beziehen Sie die linke und rechte Körperhälfte in die Übung ein.
- Vereinfachen Sie die Bewegungen der Beine mit den Händen.
- Beziehen Sie ähnliche, bereits bekannte motorische Aufgaben ein und erleichtern Sie so das Erlernen motorischer Fähigkeiten.
- Vergessen Sie nicht die cephalocaudale (von oben nach unten) und proximodistale (von der Mitte nach außen) Richtung des motorischen Lernens (ausführliche Erklärung auf der Webseite).



Wichtige Faktoren beim motorischen Lernen:

Emotionen (Erlebnisorientierung)

Erfolgreiches Lernen kann nur gewährleistet werden, wenn (meist positive)

Emotionen vorhanden und gegenwärtig sind.

Erlebnisorientierte Lernumgebungen

Sie ermöglichen und fördern selbstständiges Lernen, beleuchten das ergebnisorientierte Lernen aus verschiedenen Perspektiven und lenken den Lernprozess auf das Problemlösen konkreter Situationen aus dem wirklichen Leben. Weiterhin verlassen Sie sich auf die Erfahrungen der Schüler –vielfältige Interaktionsmöglichkeiten bieten eine gute Grundlage für die Entwicklung der Eigenständigkeit im Wintersport.

Auf Erfahrung basierend

Die Entstehung kontextspezifischer Fähigkeiten basiert auf Erfahrungen aus unterschiedlichen Kontexten.

Es ist wichtig, für jede Altersgruppe die entsprechenden Entwicklungsstadien zu kennen und diese als inhaltliche Grundlage für den Wintersportunterricht zu nutzen (Merkmale der Altersgruppen).

Trotz allem muss auch berücksichtigt werden, dass die motorische und kognitive Entwicklung der Schüler unabhängig vom Alter das Ergebnis ihrer individuellen genetischen Veranlagung in Verbindung mit Umwelteinflüssen ist. Deshalb ist, allen Verallgemeinerungen zum Trotz, jeder Studierende immer als Individuum zu betrachten!

Altersgruppenmerkmale und Anweisungen zum Arbeiten

**Alter von
3 – 5 Jahren**



Koordination

- Konzentration auf jeweils eine Aufgabe;
- Probieren Sie verschiedene Optionen aus.
- Ganzkörperorientierung, keine Trennung in Ober- und Unterkörper;
- Fähigkeit, schnell ein Gleichgewicht herzustellen;
- Fähigkeit, zwei- oder dreimal auf einem Bein zu hüpfen;
- Gleichgewichtsanforderungen werden durch Vergrößerung der Standfläche ausgeglichen;
- Das Gleichgewicht wird stark vom Sehen beeinflusst (achten Sie auf das Sichtfeld und die Kopfbewegungen des Kindes).

Körperliche Fitness

- Häufiger Wechsel hoher kurzer intensiver Belastungen mit Ruhephasen;
- schnelle Ermüdung, aber auch schnelle Regeneration;
- hohe Mobilität;
- Stärke hängt vom Bewegungsstatus und Geschlecht des Einzelnen ab;
- Eine geringe Rumpfstärke wirkt sich negativ auf die Gleichgewichtsfähigkeit aus.

Emotionale kognitive Dimension (exekutive Funktionen)

- Hochemotionale Reaktionen – Egozentrismus
- Benötigt direkte und umfassende Aufmerksamkeit.
- Geschichten, Charaktere und Fantasie spielen eine wichtige Rolle.
- Die Aufmerksamkeitsspanne ist kurz (<10 Minuten).
- Oft durch andere Dinge abgelenkt – impulsives Verhalten.



Soziale Kompetenzen

- Das Kind ist selbstorientiert/egozentrisch.
- Ab dem 4. Lebensjahr besteht eine größere Chance, vom Einzel- zum Gruppenspiel überzugehen.
- Kommunikation durch Lachen und Weinen. Das Kind beginnt zu teilen (zögert möglicherweise noch).
- Spaß ist ihnen wichtiger als Wettbewerb.
- Ihre moralischen Werte sind binär (gut ist gut und schlecht ist schlecht).

Allgemein

- Ein großer „Erkundungsdrang“.
- Bewegung macht Kindern großen Spaß.
- Sie wissen nicht, wie sie sich selbst gut einschätzen sollen.
- Hohe Lernmotivation.
- Der Spaß steht im Vordergrund.
- Durch Nachahmung lernt man viel (Bilder oder Demonstrationen sind wichtig!)

Was beim Unterrichten von Kindern im Alter von 3 – 5 Jahren wichtig ist

- Seien Sie darauf vorbereitet, viel individuelle Aufmerksamkeit zu schenken.
- Einfach und kurz – Aufgaben und Anweisungen nicht verbinden.
- Die Aufgaben sollten kurz und abwechslungsreich sein.
- Schauen Sie bei der Vorführung in die gleiche Richtung wie die Schüler, halten Sie die Anweisungen klar, sprechen Sie jedes Kind direkt an und behalten Sie seine Aufmerksamkeit.
- Fantasievoller Unterricht mit Geschichten und Charakteren, Liedern und rhythmischen Spielen, ohne Konkurrenz.
- Es ist wichtig, dass wir alle gemeinsam Spaß haben. Ermutigen und belohnen.
- Erklären Sie, welches unerwünschte Verhalten dem Kind und der Gruppe schadet.
- Betrachten Sie Wintersport als „spaßige Aktivität“ (Entwicklung positiver Gefühle gegenüber Wintersport).



Merkmale der Altersgruppe und Arbeitsanweisungen

Von 6 bis 9 Jahren



Koordination

- mehr Erfahrung mit Bewegung ermöglichen (verschiedene motorische Situationen).
- "goldenes Alter" – dies ist das geeignete Alter zum Erlernen von koordinativen Aufgaben (Fähigkeit, anspruchsvollere oder komplexere Aufgaben auszuführen).
- Rhythmus kann für motorische Aufgaben genutzt werden.
- Fähigkeit, mehrere Aufgaben gleichzeitig auszuführen.
- Sensorische Informationen helfen dabei die Muskelaktivität zu lenken, um das Gleichgewicht aufrechtzuerhalten.

Körperliche Fitness

- Entwicklung der Ausdauer
- Steigerung der Relativkraft und Rumpfstärke.
- Kinder sind in der Lage, nur ein Bein zu belasten und einbeinige Sprünge auszuführen.



Emotionale kognitive Dimension (exekutive Funktionen)

- Kinder wissen bereits einigermaßen, wie man Gefühle ausdrückt und können Realität von Fantasie trennen.
- Sie können motorische Aufgaben kognitiv verarbeiten (können Dinge verstehen, die sie nicht sehen können).
- Sie sind in der Lage, 15 Minuten oder länger konzentriert zu bleiben und zwischen linker und rechter Seite zu unterscheiden.
- Die Fähigkeit, Handlungen vorherzusagen, entwickelt sich.
- Sie sind nicht in der Lage, Gefahren (Geschwindigkeit, Skipiste etc.) vollständig einzuschätzen.
- Sie verstehen den Zusammenhang zwischen Bewegung und Aktion-Reaktion.
- Ihre Aufmerksamkeit, ihr Arbeitsgedächtnis und ihre kognitive Variabilität werden verbessert.



Soziale Fähigkeiten

- Sie verstehen und befolgen Spielregeln.
- Es fällt ihnen schwer, Niederlagen zu ertragen, aber sie wissen, wie sie sich in andere hineinversetzen können.
- Sie werden wettbewerbsfähig (Selbstwertgefühl ist mit Leistung verbunden).
- Sie sind bereit, Verantwortung zu übernehmen.
- Sie fühlen sich in der Gruppe wohl und kommunizieren mit anderen Mitgliedern.
- Soziale Beziehungen zu anderen Kindern und gemeinsame Aktivitäten mit anderen sind ihnen wichtig.

Allgemein

- Starkes Bewegungsbedürfnis, um unabhängiger zu werden
- Streben bereits danach, ihre eigenen Lernziele zu erreichen. Sie übernehmen bereits Verantwortung.
- Können ihre Leistung bis zu einem gewissen Grad einschätzen
- Sehr geeignetes Alter zum motorischen Lernen
- Sie sind in der Lage, „technische“ Aufgaben zu übernehmen.

Was ist beim Unterrichten von Kindern im Alter von 6–9 Jahren wichtig?

- Benutzen Sie nicht mehr zu viel Fantasie, behandeln Sie sie nicht wie Kleinkinder.
- Es ist bereits möglich, einfache Wettbewerbe zu veranstalten, aber jeder sollte sich selbst schlagen und nicht andere.
- Verwenden Sie eine große Vielfalt und technisch orientierte Aufgaben. Nutzen Sie ähnliche Aufgaben oder Anweisungen, jedoch nicht zu viele auf einmal (2–3).
- Erwarten Sie mehr Gleichgewicht und Feinmotorik.
- Sie haben sich vom „Nachahmer“ zum „aktiven Denker“ entwickelt. Helfen Sie ihnen Regeln festzulegen und sich an der Entscheidungsfindung zu beteiligen.
- Erlauben Sie ihnen nicht, die Regeln zu brechen!



Wenn der Unterricht beginnt ...

Tipps für erfolgreiches Lernen



LERNEN SIE DEN SCHÜLER/DIE GRUPPE KENNEN

Informieren Sie sich über Alter, Geschlecht, Vorerfahrungen und Skikenntnisse, motorische Fähigkeiten aus anderen Sportarten, besondere gesundheitliche Probleme etc.

Organisatorische Merkmale: Dauer des Kurses (täglich, wöchentlich, Winterschule...), Erwartungen der Schüler und ihrer Eltern)

Stellen Sie sich vor (Der erste Eindruck ist wichtig: Name, Erfahrung und Rolle in der Gruppe)

Achten Sie auf Ihr Aussehen (gepflegtes Erscheinungsbild: saubere Uniform und persönliche Hygiene)

AUFMERKSAMKEIT!

Ein Skilehrer ist im Unterricht ein Vorbild, daher gibt es keinen Platz für ungesunde Gewohnheiten: Rauchen, Alkoholkonsum und andere illegale Substanzen. Benutzen Sie das Telefon nur, wenn es nötig ist!



Weisen Sie auf die Sicherheitsvorschriften hin

Interne (Sicherheits!)-Regeln: Treffpunkt klar definieren, Anhalten erklären, Skifahren in „einer Schlange“, Schilder, Warnungen. Überprüfen Sie die Vorgehensweise bei

Unfällen und legen Sie mit den Schülern Vorgehensweisen für den Fall fest, dass sie stürzen, verloren gehen oder sich verletzen.

Überprüfen Sie, dass alles verstanden wurde und belohnen Sie diejenigen, die mit gutem Beispiel voran gehen.

Wiederholen Sie das Verhalten im Skilift (Beschränkung für Kinder, Be- und Entladeverfahren)

WÄHLEN SIE DAS PASSENDE GELÄNDE

Fördert die von Ihnen gewählte Neigung das Lernen und fühlen sich die Schüler wohl?

Ist die von Ihnen gewählte Piste sicher genug (nicht zu überfüllt, vereist, ...)



WÄHLEN SIE PASSENDE INHALTE UND RESSOURCEN, METHODEN, WERKZEUGE

Es liegt in der Verantwortung des Lehrers, unter Berücksichtigung der Wetterbedingungen, des Alters, der Erfahrung und des Skiwissens der Schüler sowie der Ziele des Unterrichts mit den lerndidaktischen Mitteln die gewünschte und angemessene motorische Lernsituation zu schaffen. Stellen Sie sicher, dass die Gruppe so aktiv wie möglich ist.

Hinweis: Die Studierenden haben sich zum Skifahren angemeldet, nicht für Skidebatten!

Didaktische Spiele

Funktionieren als grundlegender Ansatz und Methode für die Arbeit mit Kindern und gehen über die Definition von Lehrtechniken, -methoden und -strategien hinaus. Spiele sind eine Aktivität, die Kinder ganzheitlich betrifft.

Vergessen Sie bei der Durchführung verschiedener Spielarten nicht, den Schülern klare und kurze Anweisungen für das Spiel zu geben, die Regeln zu erklären und einen Zeitrahmen (Anfang und Ende) festzulegen. Als Lehrer müssen Sie:

- das Hauptziel von Spielen kennen (einander kennenlernen, neue Fähigkeiten erlernen usw).
- für eine sichere Umgebung sorgen (sowohl physisch als auch emotional).

NUTZEN SIE ANGEMESSENE KOMMUNIKATION

- sprechen Sie nicht zu ausschweifend und deutlich (mit Blickkontakt, Gesichtsausdruck, Stimmlage,
- klare und sichtbare Demonstration und Anleitung (Beispiele und/oder Assoziationen verwenden)
- freundlich, loben und nicht beschuldigen
- bieten Sie einen Weg zur Antwort an (keine Einwortantworten, keine endgültigen Antworten, sondern bereiten Sie einen Weg...)

SICHERN SIE EINE POSITIVE GRUPPENDYNAMIK

(Gruppenzusammenhalt)

Der Lehrer ist für die Gruppendynamik verantwortlich und muss in der Lage sein, Konflikte zwischen Schülern und deren Verhalten zu bewältigen.

Strategien zur Stärkung des Gruppenzusammenhalts:

- Beobachten Sie die Gruppenmitglieder sorgfältig (wer ist ruhig, wer ist der Anführer usw.)
- Die Rollen in der Gruppe werden weitgehend durch die Kombination der Persönlichkeit des Einzelnen und seiner Erfahrungen mit der Umwelt bestimmt.
- Kennenlernen: Es ist wichtig, dass sich alle Mitglieder der Gruppe den anderen vorstellen und genügend Gelegenheiten erhalten, sich besser kennenzulernen und Beziehungen aufzubauen.

Warum ist das so wichtig?

Menschen neigen dazu mehr von sich preiszugeben, wenn sie mit Menschen zusammen sind, die sie kennen. Es ist sehr wichtig, sich etwas Zeit zu nehmen, um sich kennenzulernen. Wie? Mit verschiedenen Arten von Gesellschaftsspielen.

STÄRKEN SIE IHRE GRUPPENIDENTITÄT MIT

mit Hilfe eines Gruppen-Spitznamens, eines Slogans, eines Anreizliedes, einer besonderen Begrüßung usw.

FEEDBACK UMSETZEN: Wann ist der (Ski-)Unterricht erfolgreich?

Wenn Mitglieder der Gruppe die grundlegenden psychologischen Bedürfnisse erfüllen:

- Akzeptanz in der Gruppe
- Bestätigung (Leistung, Lob, Kompetenzgefühl)
- Unterhalten und Lernen (durch Spiele und Lernen werden verbunden)
- Freiheit (sich unabhängig und kompetent fühlen)



Mythen und Wahrheiten

Physiologische Fakten über Kinder bei
Aktivitäten im Schnee



In diesem Kapitel werden die physiologischen Eigenschaften von Kindern im Allgemeinen und unter dem Gesichtspunkt besonderer Bedürfnisse, möglicher Verletzungen und Krankheiten vorgestellt. ***Es werden Fakten, Mythen und Wahrheiten aufgegriffen, auf die immer wieder hingewiesen werden muss, denn Kinder sind keine kleinen Erwachsenen!***

Oma hat gesagt, dass Kinder eine Mütze tragen sollten!

DAS IST TATSÄCHLICH WAHR!

Das Verhältnis von Kopf zu Körpergröße ist bei Kindern viel größer als bei Erwachsenen. Da wir fast 25 % der Körperwärme über die Blutgefäße der Haut am Kopf verlieren, ist es ratsam, dass Kinder bei Kälte den Kopf bedecken, auch wenn sie nicht Ski fahren, z. B. in den Pausen.

Bei einer Außentemperatur von $-4\text{ }^{\circ}\text{C}$ können Kinder bis zu 50 % der Wärme über den Kopf verlieren.

Kinder heizen schneller auf und kühlen schneller ab als Erwachsene

DAS IST WAHR!

Kinder haben ein höheres Verhältnis von Körperoberfläche zu Körpermasse, eine verminderte Schweißkapazität, eine geringere Muskelmasse und eine höhere metabolische Wärmeproduktion während des Trainings.

Sie beginnen möglicherweise viel früher zu zittern und zu frieren als Erwachsene und können früher überhitzen.

Bei Kindern ist das Zittern nicht so effektiv, da ihre Muskelmasse gering ist

Mehrere Schichten Kleidung, die je nach Bedarf hinzugefügt oder entfernt werden können, sind eine bessere Option im Vergleich zu einer extrem dicken oder dünnen Kleidungsschicht.

Kinder sind „elastisch“ und brechen keine Knochen

DAS IST EIN MYTHOS!

Kinderskelette haben mehr Knorpel und Kollagen. Ihre Knochen lassen sich zwar stärker durchbiegen, haben aber eine geringere Biegefestigkeit. Ihre Knochen sind also „schwächer“. Ihre Knochen haben eine geringere Kraftaufnahmefähigkeit und sind weniger belastbar. Das Verhältnis und die Häufigkeit von Frakturen der unteren Extremitäten ist bei Kindern viel höher als bei Jugendlichen, insbesondere unter 7 Jahren!

Kinder verletzen sich nicht, weil sie klein sind und „AUS NIEDRIGER HÖHE FALLEN“.

DAS IST EIN MYTHOS!

Im Verhältnis zur Anzahl der Kinder auf Pisten werden sie sehr häufig verletzt.

Beim Skifahren kommt es bei Kindern häufiger zu Unterschenkelfrakturen als bei Erwachsenen (32 % vs. 18 %).

Der Höhepunkt der Frakturen liegt bei beiden Geschlechtern im Alter von 4 bis 7 Jahren, und ebenso für Jungen im Teenageralter.

Es überwiegen Spiralfrakturen der Tibia.

Kinder sollten kein Krafttraining machen und keine Lasten tragen?

DAS IST EIN MYTHOS!

Die Belastung der Kinder mit Skiausrüstung schadet ihren wachsenden Knochen nicht und führt nicht zu Epiphysenbrüchen. Es ist erwiesen, dass Kinder durch Krafttraining deutliche Zuwächse an Muskelkraft verzeichnen können (13 – 30 %).

Kinder kommen schnell ins Übertraining, daher sollten sie weniger Sport treiben

DAS IST EIN MYTHOS!

Kinder haben im Vergleich zu Erwachsenen eine geringere anaerobe Leistung und eine 2- bis 3-fach niedrigere Blutlaktatkonzentration nach dem Training, aber die gleiche Aktivität der aeroben Ausdauerenergiebahnen! Es scheint, dass Übertraining bei Kindern psychisch häufiger vorkommt und es keinen Grund gibt, den Trainingsprozess erwachsener Sportler zu kopieren. Wenn ein Kind also Skifahren möchte, sollte es dazu ermutigt werden!

MÄDCHEN sind schwächer und die Intensität beim Skifahren sollte angepasst werden

DAS IST EIN MYTHOS!

Bis zur Pubertät gibt es dafür keinen physiologischen Grund.

Die Kraft und Ausdauer von Jungen und Mädchen ist bis zur Pubertät im Wesentlichen gleich, die Unterschiede beginnen etwa im Alter von 11 Jahren sichtbar zu werden. Erst nach der Pubertät ist die Kraft bei Jungen deutlich höher als bei Mädchen. Im Alter von 15 Jahren waren Jungen im Unterkörper etwa 12 % stärker als Mädchen.

Kinder gewöhnen sich nicht gut an Sonne und UV-Strahlung!

DAS IST WAHR!

Kinder haben eine dünnere Haut (insbesondere Epidermis), die weniger Schutz bietet, und sie produzieren weniger Melanin, sodass sie ein höheres Risiko für Sonnenbrand haben. Sonnenschutz für Kinder sollte gegen UVA- und UVB-Strahlen sein und alle 2 Stunden mindestens Lichtschutzfaktor 30 aufgetragen werden. Außerdem sind ihre Augen empfindlicher und sie sollten schon in jungen Jahren eine Sonnenbrille tragen.

SEHR WICHTIG:

Sonnenschäden häufen sich!

Kinder gewöhnen sich nicht gut an Nebel!

DAS IST WAHR!

Kinder und Jugendliche neigen bei Nebel häufiger zur Reisekrankheit („Skikrankheit“ oder Hausler-Krankheit). Sehstörungen (Astigmatismus und Kurzsichtigkeit) sind wesentliche Risikofaktoren.

Skilehrer sollten sorgfältig auf Anzeichen von Orientierungslosigkeit, Sehstörungen und Schwindel achten, insbesondere wenn sie mit Angst einhergehen.

Kinder gewöhnen sich nicht gut an die Höhe!

DAS IST DIE zu 50% WAHR!

Es scheint, dass einige Kinder sich an die große Höhe gewöhnen, mit größeren Problemen und häufigerem Auftreten der akuten Bergkrankheit, insbesondere wenn sie jünger als 13 Jahre sind. Kinder bemerken eine Hypoxie nicht und berichten erst später über die ersten Anzeichen.

Einige Untersuchungen haben ergeben, dass Kinder ein höheres Risiko für Höhenkrankheit haben, selbst wenn sie unter 2000 m schlafen.

Skilehrer sollten auf Kopfschmerzen und Anzeichen von Übelkeit achten.

Kinder müssen beim Skifahren immer auf die Toilette?

DAS IST WAHR!

Nun ja, nicht immer, aber es kommt ziemlich häufig vor :)

Da die Höhe Mechanismen auslöst, die zu Diurese (Harndrang) führen, und da der Körper von Kindern mehr Wasser hat, ist es nicht verwunderlich, dass man selbst dann, wenn sie an einer früheren Seilbahnstation auf die Toilette gegangen sind, nochmal *„Ich muss mal!“* hört sobald Sie oben angekommen sind!

Dehydrierung kann zu Verletzungen führen

DAS IST WAHR!

Der Körper von Kindern hat einen höheren Wassergehalt und ein Verlust von 3 % kann zu Stress führen, der durch Dehydrierung verursacht wird. Höherer Stress steht im Zusammenhang mit höheren Cortisolspiegeln und höheren Verletzungsraten. Aufgrund der Höhendiurese (Harndrang) sind sie sehr anfällig für Dehydrierung. Als Faustregel für die Wasseraufnahme gilt:

- 200 ml Wasser oder ein kohlenhydratarmes isotonisches Getränk vor dem Skifahren
- 150-200 ml für jede Skistunde ad libitum (frei) nach dem Skifahren



Lassen Sie beim Kauf von Stiefeln Platz für die schnell wachsenden Füße

DAS IST EIN MYTHOS!

Nicht passende Skistiefel sind ein wesentlicher Faktor für Unterschenkelbrüche und Verstauchungen, insbesondere bei Kindern.

Die Ausläsefunktion wird beeinträchtigt, wenn die Füße nicht fest im Schuh sitzen. Kinder haben ein höheres Verletzungsrisiko und benötigen daher eine optimal passende Ausrüstung.

“Mädchen fahren im Allgemeinen mit nach innen geneigten Knien Ski. Müssen wir das also korrigieren? ES IST WAHR, ABER SOLLTEN WIR ES KORRIGIEREN?!”

Der Q-Winkel ist ein anatomisches Merkmal, das bei Frauen typischerweise stärker ausgeprägt ist als bei Männern und im Allgemeinen mit der Breite des Beckens in der (Vor-)Pubertät zunimmt. Mädchen sieht man oft im X-Bein (oder sogenannten A-förmigen Waden), was den Kantenkontakt verringert, die Beinbewegung einschränkt und zum Rutschen beiträgt. Auch wenn Sie sich möglicherweise gezwungen fühlen, diese Position aggressiv zu korrigieren, beachten Sie, dass dies in manchen Fällen unmöglich wäre. Eine breitere Haltung hilft. Sogar einige der besten Skifahrerinnen würden immer noch eine A-Form beibehalten, aber erreichen einen guten unteren Kantengrip mit kompensatorischem „Hip Dip“ erreichen. Eine Anpassung des Schuhs kann helfen, aber nur in jungen Jahren!

“Das beste Frühstück ist Müsli!”

DAS IST EIN MYTHOS!

Der Zuckergehalt in Cerealien, die für Kinder beworben werden, ist im Vergleich zu normalen Cerealien deutlich höher (durchschnittlich 28 g bei 664 analysierten Marken, mehr als bei einem „beliebten schwarzen Limonadengeränk“). Viele haben einen hohen Salzgehalt und sind sogar reich an Fett. Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index lösen eine starke Insulinreaktion aus und führen innerhalb von nur 2 Stunden zu einem starken Hungergefühl.

Versuchen Sie zum Frühstück etwas Eiweiß (Eier, ungesüßter Joghurt) oder rohes Getreide zu sich zu nehmen und geben Sie ihm dann zum Mittagessen Kohlenhydrate, um die Glykogenspeicher in den Muskeln und der Leber wieder aufzufüllen.

Diabetes und Skifahren passen nicht gut zusammen

DAS IST EIN MYTHOS!

Kinder mit Diabetes Typ 1 sollten Ski fahren, aber mit ihren Eltern sprechen und sich über die frühen Anzeichen einer Hypoglykämie informieren. Erfahren Sie mehr über die Glukoseüberwachung und stellen Sie sicher, dass das Insulin (mit oder ohne Pumpe) in tieferen Taschen platziert wird, damit es nicht gefriert. Beginnen Sie einen Skitag nicht ohne schnell wirkende Glukosetabletten in Ihrer Tasche (und auch in der Tasche Ihres Kindes) und denken Sie sogar an einen Notfallglucagon-Injektionen. Füllen Sie in den Pausen Kohlenhydrate auf.

Lassen Sie ein diabetisches Kind niemals alleine einen Sessellift benutzen, insbesondere nicht nach einem anstrengenden Lauf. Bedenken Sie, dass eine Hypoglykämie nach körperlicher Aktivität auch über Nacht auftreten kann.

Skifahren mit Epilepsie ist gefährlich

NUN, DAS KÖNNTE DER FALL SEIN!

Skifahren wird als mäßiges Risiko für ein Kind mit Epilepsie eingestuft. Ein Kind, das unter häufigen Anfällen leidet, kann beim Skifahren einem echten Risiko ausgesetzt sein, insbesondere wenn es Skilifte benutzt oder in der Nähe von ungeschützten Klippen oder Schluchten Ski fährt. Keine Antikonvulsiva garantieren 100 % Anfallsfreiheit.

Falls das Kind schon seit längerem anfallsfrei ist und die Eltern das Kind gerne in eine Skischule anmelden möchten, sprechen Sie mit dem Skischulleiter über die Vorgehensweise. Tragen Sie auf jeden Fall einen Helm und eine dunklere Sonnenbrille, da bereits helles Licht Anfälle hervorrufen kann. Vermeiden Sie Hänge mit Gegenständen wie Bäumen und Ähnlichem.

Langlaufen ist in der Regel sicherer und eine sehr empfehlenswerte Alternative.

Übergewichtige Kinder sollten wegen ihrer Gelenke nicht Ski fahren

DAS IST EIN MYTHOS!

Viele stark übergewichtige Menschen fahren ziemlich gut Ski. Das Problem könnte bei Skischuhen liegen, da diese manchmal nicht für die Wadengröße übergewichtiger Kinder geeignet sind – Sie müssten sich also für eine größere Größe entscheiden. Die Belastungen sind zwar höher, aber bei nicht zu hartem Schnee und mäßiger Steigung besteht bei der Wahl langer Schwünge keine besondere Gefahr für die Gelenke.

Das Problem kann beim Skifahren in der Gruppe auftreten, da ein schwerer Skifahrer aufgrund der Abtriebskraft mehr Geschwindigkeit aufnimmt. Wenn ihre Muskelmasse nicht entwickelt ist, kann die Geschwindigkeitskontrolle zum Problem werden. Nutzen Sie dies, um sie zu ermutigen und nicht, um sie herabzusetzen!

Längere Ski könnten bei Teenagern helfen, die Masse zu verteilen. Breite Ski üben mehr Druck auf die Knie aus, daher empfehlen wir Ihnen, mit einer schmalen Taille zu fahren. Wenn übergewichtige Kinder viel schwitzen, denken Sie über das Mitbringen von Wechselkleidung (Unterhemd) nach.

Ein Kind mit Asthma sollte keinen Aktivitäten in kalter Luft und in größeren Höhen ausgesetzt werden

DA IST ETWAS WAHRES DRAN!

Asthma kann je nach Art des Asthmas durch viele Dinge ausgelöst werden – auch kalte Luft und größere Höhen zählen zu diesen Ursachen. Die erste Exposition sollte engmaschig überwacht werden, da kalte Luft und Skifahren durch körperliche Betätigung verursachte Bronchospasmen auslösen können. Wenn Asthma gut behandelt wird (durch Langzeittherapie), achten Sie dennoch auf eine langsamere Ausführung der Aufwärm-/ Abkühlübungen. Stellen Sie sicher, dass das Kind (und Sie) einen Bronchodilatator (Puffer) am Hang haben, aber verwenden Sie ihn nur nach Anweisung der Eltern oder eines Arztes. Ein Peek-Durchflussmessgerät kann nützlich, aber nicht obligatorisch sein.

Notizen



Was
sollten
Kinder
beim
Skifahren
essen?



Warum ist es wichtig, sich beim Skifahren gut zu ernähren?

Der Grundumsatz ist im Winter höher als im Sommer. Der Körper benötigt mehr Energie, um bei Aktivität eine normale Körpertemperatur aufrechtzuerhalten.

Kalte Umgebungen wirken sich auf Hormone aus, die den Appetit in Richtung übermäßiger Nahrungsaufnahme steigern können. Auch extreme Umweltbedingungen wie große Höhen und niedrige Temperaturen können die Immunfunktion beeinträchtigen und Auswirkungen auf ausgewählte Mikronährstoffe wie Eisen und Vitamin D haben. Kinder benötigen bei sportlichen Aktivitäten mehr Energie als Jugendliche oder Erwachsene.

Wie beginnt man den Tag, bevor man in den Schnee geht?

Kinder sollten mit einem Frühstück in den Tag starten und so gut vorbereitet im Skigebiet ankommen. Mit dem Frühstück tanken sie Energie für einen aktiven Morgen. Manche Kinder sind wählerische Esser. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und kombinieren Sie verschiedene Formen und Farben, um lustige und interessante Mahlzeiten für sie zuzubereiten. Seien Sie ein gutes Vorbild und frühstücken Sie selbst gesund.

Fragen Sie die Kinder, was sie gegessen haben bevor sie mit der Aktivität im Schnee beginnen, und vergleichen Sie ihre Mahlzeiten miteinander ...

Frühstücksideen

IDEE Nr.1

- Apfel
- fettarme Milch
- Honig
- Butter
- Vollkornbrot

IDEE Nr.2

- Vollkornbrot
- Spiegelei
- Tomaten
- Orangensaft

Snacks

Bei körperlicher Aktivität, die weniger als 75 Minuten dauert, sind Snacks nicht erforderlich. Allerdings können Kinder trotzdem hungrig werden, und wenn doch, ist es ratsam, die „richtigen“ Lebensmittel zu sich zu nehmen. Vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel und zugesetzten Zucker.

Wählen:

- Früchte
- Nüsse und Samen
- Getrocknete Früchte
- Vollkorn-Müsliriegel
- Selbst gemachtes Granola Bars



Mittagspause

Versuchen Sie, im Voraus mit dem Restaurantbesitzer eine Auswahl an Gerichten zu vereinbaren, die für die Kinder angeboten werden. Achten Sie auf die Portionsgrößen.

Jeder Teller sollte in 4 Gruppen unterteilt werden:

■ Gemüse (2/4 des Tellers)

■ Getreide: Brot, Müsli, Reis oder Nudeln (1/4 des Tellers)

■ Protein: mageres Fleisch, Eier, Hülsenfrüchte, Tofu (1/4 des Tellers)

■ Zum Nachtisch: Obst

IDEE Nr.1

- Gemüsesuppe
- Hotdog
- Vollkornbrot
- Obst

IDEE Nr.2

- Vollkornnudeln mit Hühnchen und gekochtem Gemüse
- Obst



SIE KÖNNEN IMMER BESSER WÄHLEN:

- Achten Sie auf die Portionsgrößen.
- TEILEN und TEILEN: Teilen Sie eine Portion Pommes Frites mit anderen Gruppenmitgliedern.
- Wählen Sie aus jeder Lebensmittelgruppe ein Lebensmittel aus – Obst und Gemüse, Eiweiß, Vollkornprodukte, gesunde Fette.
- Vermeiden Sie zuckerhaltige (Soda-)Getränke.
- Bevorzugen Sie gegrillte oder gebackene Speisen statt frittiertes oder paniertes Speisen. Seien Sie vorsichtig mit Saucen.
- Essen Sie unbedingt Gemüse und Obst.

HINWEIS FÜR SICH SELBST

- Achten Sie auf die Portionsgrößen.
- Zähle die Farben: Je mehr Farben auf dem Teller, desto gesünder – Sie können daraus ein Spiel oder einen Wettbewerb machen.
- Begrenzen Sie zuckerhaltige Getränke wie Limonade.
- Vermeiden Sie es, Essen als Belohnung zu verwenden.
- Süßigkeiten und fettreiche Snacks sind in Ordnung in Maßen.

Sei ein Vorbild!

Was man nach einem Tag im Schnee essen sollte

Innerhalb von 30–60 Minuten nach dem Training ist es wichtig, verlorene Flüssigkeiten wieder aufzufüllen und mit einer ausreichenden Energiequelle aufzutanken. Stellen Sie sicher, dass Sie einen Snack zu sich nehmen, der reich an Kohlenhydraten und Proteinen ist:

- Müsliriegel

- Joghurt und Obst.

Der Flüssigkeitsbedarf kann bei kaltem Wetter genauso hoch sein wie bei heißem Wetter. Aufgrund des kalten Wetters ist das Durstgefühl beeinträchtigt.

Wasser sollte die Flüssigkeit der Wahl sein – Sportgetränke sind nicht notwendig, da Kinder in der Regel weniger Natrium durch Schweiß verlieren. Der Konsum von Sport-/Energydrinks als allgemeines Getränk kann zu einem übermäßigen Kalorienverbrauch führen.

Wann und was trinken:

- Trinken Sie 1 bis 2 Stunden vor der Aktivität Wasser.

- 150–250 ml alle 20 Minuten während der Aktivität.

Junge Sportler können ihren Wasserhaushalt oft nicht aufrechterhalten, wenn sie nicht dazu ermutigt werden, ihre Flüssigkeitsaufnahme zu erhöhen. Daher müssen sie zur Flüssigkeitszufuhr ermutigt werden.

Sicheres Ski- fahren und Rücksicht auf die Umwelt



**Nur eine sichere
Unterrichtsmethode kann
den Schülern Erfolg und Spaß
bereiten.**

VORBEREITUNG AUF SCHNEE - ENTWICKELN
Erhöhung der Einhaltung der körperlichen Fitness

PASSENDE AUSTRÜSTUNG - BERATEN

AUFWÄRMEN IM SCHNEE - AUSFÜHREN

ZUSTAND UND GEFÜHL - BEACHTEN

ATMOSPHERE - AUFRECHT ERHALTEN

ARBEITEN IM SCHNEE - ÜBERWACHUNG

SITUATION DER SKIGEBIET - ÜBERWACHEN

**WETTER- UND ARBEITSBEDINGUNGEN
- BITTE BEACHTEN**

REGENERATION - ÜBERWACHEN

**SICHERHEIT AUF DEM SKIGEBIET
- BEACHTEN SIE DIE 10 FIS-REGELN**

Respektiere andere Menschen.

Gefährden Sie keine anderen Personen und verursachen Sie keinen Schäden oder Schaden.

Kontrollieren Sie Ihre Geschwindigkeit.

Passen Sie Ihre Geschwindigkeit und Ihr Verhalten an Ihr Können, die allgemeinen Pistenverhältnisse und das Wetter an.

Wählen Sie den sicheren Weg.

Wenn Sie bergauf sind und Ihre Route wählen können, wählen Sie eine Richtung, die die Gefahr einer Kollision mit Skifahrern unter Ihnen ausschließt.

Überholen.

Sie können einen anderen Skifahrer überholen, egal ob er über oder unter Ihnen, rechts oder links von Ihnen befindet, aber halten Sie einen Sicherheitsabstand ein, damit Sie kein Hindernis für die andere Person darstellen.

Eintreten oder Überqueren.

Bevor Sie einen Hang befahren oder nach einer Pause wieder losfahren, achten Sie bergauf und bergab darauf, dass Sie ohne Gefahr für sich selbst und andere weiterfahren können.

Anhalten.

Wenn Sie anhalten müssen, halten Sie am Pistenrand oder obligatorischen Kreuzungspunkten. Wenn Sie stürzen, en

Ohne Ski den Hang hinauf und hinunter laufen.

Wenn Sie auf und ab gehen müssen, halten Sie sich am Hangrand auf und tun Sie dies nur bei guter Sicht.

Sicherheitszeichen.

Beachten Sie die Sicherheitsschilder auf den Pisten. Alle Benutzer müssen ihnen Folge leisten!

Unfälle.

Kommt es zu einem Unfall, leisten Sie sofort Erste Hilfe und verständigen Sie ggf. den Rettungsdienst

Identifikation.

Denken Sie daran, dass Sie Ihre persönlichen Daten angeben müssen, wenn Sie an einem Unfall beteiligt sind oder Zeuge eines Unfalls werden

FIS-Umwelt- und Sicherheitsregeln für Skifahrer und Snowboarder

Wenn wir unsere Freizeit gerne in der Natur verbringen, müssen wir uns darüber im Klaren sein, dass wir sie mit anderen Tiere und Pflanzen teilen, daher sind wir alle für den Schutz der Umwelt verantwortlich. FIS fordert die Einhaltung folgender Regeln:

- Wählen Sie Skigebiete, die Rücksicht auf die Umwelt nehmen.
- Wählen Sie auf Reisen umweltfreundlichere Verkehrsmittel (Bus, Bahn).
- Versuchen Sie bei der Nutzung des Autos, alle Sitze mit Mitreisenden zu belegen.
- Nutzen Sie den Skibus im Skizentrum.
Überprüfen Sie die Schneebedingungen.
- Halten Sie sich an ausgeschilderte Pisten und Loipen.
- Achten Sie auf besondere Streckenmarkierungen und halten Sie sich von gesperrten Pisten fern.
- Fahren Sie niemals auf gesperrten Pisten, insbesondere nicht in Waldgebieten.
- Verlassen Sie sich nicht in geschützte Bereiche. Kümmern Sie sich um alle Tiere und Pflanzen.
- Lassen Sie Ihren Abfall nicht liegen, sondern nehmen Sie ihn mit.

Sprache und Kulturelle Vielfalt auf der Piste



Was sollten wir wissen?

Als (modernes und postmodernes) gesellschaftliches Phänomen ist der Wintersport auf der ganzen Welt populär geworden und hat sich auf allen Kontinenten ausgebreitet. Globalisierung und Modernisierung haben den alpinen Skisport näher an die Nutzer gebracht (auch mit künstlichen Skipisten), und die Entwicklung von Skizentren ermöglicht es, an immer neuen Orten Ski zu fahren und den Wintersaisonen zu folgen. Nach dem Ende der Wintersaison in den USA, Europa oder Japan setzen professionelle Skilehrer ihre Arbeit in Australien, Chile oder Neuseeland fort.

Um den alpinen Skisport als weltweit beliebte Sportart zu etablieren, bedarf es auch einer Offenheit gegenüber Multikulturalität. Da es zwischen den Kulturen Unterschiede in den Stilen und Mustern der sportlichen Betätigung gibt, müssen die damit verbundenen Regeln, Bräuche und Rituale an das jeweilige kulturelle Umfeld angepasst werden. Auch im Skiunterricht kann es vorkommen, dass wir bei der Kommunikation mit Schülern auf Hindernisse stoßen, die aus sprachlichen und kulturellen Unterschieden resultieren.



Tipps zur Überwindung von Sprachbarrieren im Unterricht:

- Verwenden Sie eine klare und einfache Sprache:
- Demonstrieren Sie wann immer möglich (allgemeiner verstanden).
- Ermutigen Sie die Schüler, bei Bedarf um Klärung zu bitten.
- Nutzen Sie Übersetzungsdienste oder zweisprachige Hilfsmittel zur Unterstützung der Kommunikation (z. B. SKI EASY MOBB APP mit Wörterbüchern)
- Kulturelle Sensibilität: Seien Sie sich kultureller Nuancen bewusst, die sich auf die Kommunikation auswirken können. Integrieren Sie Beispiele und Szenarien aus verschiedenen Kulturen, um den Inhalt verständlicher zu machen.
- Seien Sie geduldig und einfühlsam gegenüber Lernenden, die möglicherweise mit Sprachbarrieren zu kämpfen haben. Holen Sie regelmäßig Feedback von Studierenden zur Wirksamkeit Ihrer Lehrmethoden ein.



Auf unserer Webseite: <https://www.skieasy.eu/> können Sie einige Traditionen einer bestimmten Kultur auf allen Kontinenten finden, die Ihnen helfen, wenn Sie mit bestimmten möglicherweise unangenehmen Situationen konfrontiert sind.

Über das Projekt „SKI EASY“.

*Ein einfacher Ansatz
zum Erlernen des Skifahrens.*



Dieses Pocket Manual ist eines der wichtigen Ergebnisse des EASY Projekts (Educational, Accessible, Simple, Youthful) Approach to Skills Acquisition in Skiing – „SKI EASY“, finanziert durch das Erasmus+ Sport Program, durchgeführt vom 1. Januar 2021 bis 31. Dezember 2023

Die Hauptziele des Projekts verbergen sich in den Initialen des Akronymes EASY:

E – Bildungsförderung (promotion of education): im und durch den Sport mit besonderem Fokus auf die Entwicklung von Fähigkeiten und Kompetenzen von Skilehrern und -schülern; Bereicherung von (Selbstständigkeitsmöglichkeiten zur beruflichen und dualen Karriereentwicklung; Lehrmodul - SKI EASY-Zertifikat;

A - barrierefreies Lernen (accessible learning): und Förderung der Teilnahme an Outdoor-Sportarten; Schneesporttage, um die Bevölkerung benachteiligter Kinder zu erreichen und ihnen mit Hilfe lokaler Gemeinden und Freiwilliger das Erleben von Schneesport zu ermöglichen;

S-(simple communication) einfache Kommunikation: Implementierung eines pädagogischen Modells des Skiunterrichts (Skialphabet, Wörterbücher und Animation) für Skianfänger aller Sprachgruppen aller Partner, um den Skiunterrichtsprozess zu vereinfachen;

Y - (youthful) jugendlich: IT-gesteuerter Ansatz zur Überwindung sprachlicher und kultureller Barrieren.

Die Aktivitäten und Ergebnisse von SKI EASY sind wie folgt:

- **SKI EASY einheitliches Lehrmodell** (UTM) und Lehrplan mit wissenschaftlichem Hintergrund, angepasst an die sprachliche und kulturelle Vielfalt (SKI EASY-Zertifikat);
- **SKI EASY-Lehrmaterialien** (Pocket Manual und E-Handbücher, MobApp für Smartphones);
- **SKI EASY Schneetage** mit innovativer Skiausrüstung für Kinder und von SKI EASY-Lehrern geführte Skikurse.

Das Konsortium besteht aus neun Partnern; neben ZRS Koper als Koordinator IAESS (The International Association of Education and Science in Snowsports), SITAS (Ski Instructors/Trainers Association of Slowenien); CFVG (Collegio Regionale Maestri Sci FVG / Skilehrerkolleg Friuli-Venezia Giulia, Italien); UNISAL (Universität Salzburg, Institut für Sportwissenschaft, Österreich); UNIZG (Universität Zagreb, Fakultät für Kinesiologie, Kroatien); BSS (Bulgarische Skischulen, Verband der Skilehrer und Skischulen in Bulgarien); ATUS in B&H (Skitrainer- und Skilehrerverband in Bosnien und Herzegowina); UNINIS (Universität Niš, Fakultät für Sport und Leibeserziehung, Serbien).



Notizen



