

Lees eerst de opgave(n) voordat je naar de tekst gaat.

Kinder, auf die Bretter!

Manche Naturtalente scheinen gerade erst zu laufen und fahren schon Ski. Kinder können damit früh beginnen. Das sollten Eltern beachten

MÜNCHEN. Kinder lieben Schnee und Rodelpartien. Warum nicht auch mit dem Skifahren beginnen? So gelingt der Start auf den Brettern, und darauf sollten Eltern achten – ein Überblick:

Ab welchem Alter können Kinder auf Skier?

„Je früher, desto besser“, sagt Thomas Braun vom *Deutschen Skiverband*. Der Grund sei die höhere Lernfähigkeit. Viele Kinder stehen schon mit drei oder vier Jahren das erste Mal auf Skiern. Motorisch und physisch sind sie dann so weit. Das allein reicht aber nicht.

„Skifahren hat etwas mit Motivation zu tun“, sagt Marc Buhl von der Skischule Winterberg. Wenn der Dreijährige keine Lust auf die Skier hat, ist es vermutlich zu früh.

Welche Ausrüstung braucht ein Kind?

Zentral sind Skier, Skischuhe und Helm. All diese Utensilien müssen zur Körpergröße und zum Alter passen, erklärt Braun. Auch Skibrille, Skianzug und gute Handschuhe gehören zur Kinderausrüstung.

Eine neue Skiausstattung ist teuer und hält nicht lange. Besser ist das Mieten bei einem Ski-Verleih. „Manche Sporthändler bieten auch Tauschsysteme“, sagt Braun. Dabei kann die zu klein gewordene Ausrüstung gegen eine größere getauscht werden.

Welcher Skikurs ist für junge Kinder geeignet?

Fast jede Skischule bietet Kurse für kleine Gäste an. Was nur logisch ist: „70 bis 80 Prozent der Kunden sind Kinder“, sagt Thomas Braun.

Einzelunterricht oder Gruppenkurs? Das hängt von den Vorlieben der Kinder und Eltern ab. „Gruppenkurse sind für kleine Kinder besser geeignet, da die Motivation höher ist“, sagt Braun.

Kinder lernen auf diese Weise nicht nur von Skilehrkräften, sondern auch von anderen Kindern. Die Gruppe sollte aber nicht zu groß sein, sonst ist der Lernerfolg zu gering. Empfehlenswert sind Braun zufolge maximal zwölf Kinder bei zwei Skilehrkräften.

Marc Buhl unterrichtet Kinder unter fünf Jahren nur einzeln. „Die Konzentration ist größer und das Kind kann sich besser auf das Skifahren und den Skilehrer fokussieren“, sagt er.

Was lernen Kinder im Skikurs?

„Viele Skischulen beginnen mit einem Zauberteppich, einem Förderband, mit dem die Kinder ohne Kraftanstrengung nach oben kommen und das Gleichgewicht auf Skiern trainieren“, berichtet Thomas Braun. Danach lernen sie das Gefühl für die Skier in der Ebene kennen und entwickeln ein Gleitgefühl auf flachem Gelände.

Später geht es auf leicht abfallendes Gelände, wo die Kinder spüren, wie die Ski bergab gleiten. Wenn das klappt, üben sie, die ersten Kurven zu fahren und zu bremsen. Unten angekommen, folgt das Fahren mit dem Tellerlift oder Schleplift.

Das Ganze findet spielerisch statt. „Einen klassischen Schneepflug nennen wir ‚Pizza‘, weil die Position der Skier an so ein Stück erinnert“, erzählt Marc Buhl. Wird parallel mit den Skiern gefahren, bedeutet das für die Kinder „Pommes“. Die Skilehrerin oder der Skilehrer ist dabei zusammen mit dem Kind auf der Piste unterwegs. „Wenn die Kraft noch nicht da ist, kann es sich an einer Stange oder seinen Händen zum Bremsen festhalten“, erklärt Buhl.

Ab wann geht es mit den Eltern auf die Piste?

„Wer drei Tage intensiv übt, kann danach eine leichte Piste mit den Eltern fahren“, sagt Marc Buhl. Er empfiehlt täglich eine Privatstunde am Vormittag und eine am Nachmittag. Im Mittelgebirge sind Kurzaufenthalte üblicher als in alpinen Skigebieten. Skischulen mit Wochenkursen bieten zwei- bis dreistündige Einheiten am Vormittag inklusive Pausen.

Lübecker Nachrichten, 25 december 2021