



Freeriden mit Kindern

KLEINE RIDER, RIESENFREUDE

Egal ob man's Freeride nennt oder Tiefschneefahren – auch Kinder und Jugendliche haben schon eine Heidengaudi dabei. Der Skilehrer Rudi Salger gibt Tipps zum leichteren Lernen und sicheren Fahren abseits der Piste.

Hallo Papa, ich will nicht immer auf der blöden Piste rumrutschen, ich will den Hang da drüben im Tiefschnee fahren.“ So oder so ähnlich hört man es immer öfter, wenn Kinder mit ihren Eltern beim Skifahren sind. Und nicht selten kommt die Antwort: „Das ist aber noch viel zu schwierig für dich!“

Ist es das wirklich? Ab wann und wie können wir mit unseren Kindern die Faszination des Tiefschneefahrens oder des „Freeridens“ erleben? Solche Fragen tauchen in vielen Familien und Sektionen auf. Das DAV-Bundeslehrteam Skilauf arbeitet in der Ausbildung für Fachübungsleiter Skilauf auf das Ziel hin, dass ehrenamtliche

Führungskräfte die Mitglieder der Sektionen auf das Fahren abseits gesicherter Pisten vorbereiten, auch Kinder und Jugendliche. Seit einigen Jahren gibt es dafür sogar die „Zusatzqualifikation Freeride“.

Skifahren hat seinen Platz im DAV – über die Hälfte der Mitglieder tut es. Und Skifahren ist Familiensport. Kaum eine Freizeitbeschäftigung lässt sich so abwechslungsreich und familiengerecht gestalten – ob als Pistenwochenende, im gemeinsamen Skiurlaub oder bei einer Familienfreizeit im DAV.

Kinder lernen das Skifahren oder Snowboarden heute in frühem Alter, meistens in Skischulen oder Vereinen. Weil sie klein sind

und dadurch eine stabilere Position haben, kann man das Fahren im Gelände von Anfang an in jeden Skikurs integrieren – und sie haben viel Spaß dabei. Tiefer Interessierte finden im Lehrplan „Schneesportunterricht für Kinder und Jugendliche“ das fachliche Wissen und Lehrtipps dazu.

Der Weg zum „Freeriden“

Engagierte Fachübungsleiter oder Skilehrerinnen werden so früh und so oft wie möglich die gewalzte Piste verlassen und ihre Schützlinge Aufgaben im Neuschnee ausprobieren lassen.

➤ Wo haben Kinder mehr Spaß, als sich in einem „Wattebett“ aus Schnee zu wälzen?

> Wie stolz sind schon die Kleinsten, wenn sie einen Stern oder ein Herz in den Schnee stapfen durften?

> Wer spielt nicht gerne Eisenbahn und malt seine Schienen in den Tiefschnee?

> Welches Kind ist nicht begeistert, wenn die Schussfahrt über eine kleine Schanze im weichen Schnee endet?

Prinzipiell hat es sich für Kinder und Jugendliche bewährt, den Lernweg über die Buckelpiste zu wählen. Über einen Buckel fahren, über eine Schanze springen, eine Tretorgel nützen – solche Geländeformen faszinieren Kinder und Jugendliche von Anfang an. Beim Weg über die Buckel werden aber auch der Altersunterschied und die körperlichen Voraussetzungen sehr deutlich. Die Kleineren werden den Weg um die

Buckel suchen, da die Ausgleichsbewegung aus den Beinen kaum möglich ist. Die Älteren können dann schon beim Auffahren auf den Buckel die Beine beugen und die Ski bereits in die neue Richtung drehen. Mit dem Überfahren des Buckels werden sie die Beine wieder strecken und die Ski weiter drehen. Mit dieser Technik und mit der Begeisterung für das Gelände suchen sich Kinder ihre eigenen Abfahrten und Schwierigkeiten. Die Technik des Buckelfahrens ist immer eine Alternative zur unten beschriebenen Tiefschneetechnik.

Danach gilt es, diese Bewegungserfahrungen auf das Freeriden im Tiefschnee zu übertragen. Dabei ist es immer ratsam, Vorübungen zur Technik auf der Piste oder bei wenig Tiefschnee zu machen. Wir wis-

sen alle, dass richtig guter „Powder“ eher die Ausnahme bildet. Deshalb sollen gerade Kinder den höheren Schneewiderstand in unterschiedlichen Situationen erleben und das Kurvenfahren in vielen Abfahrten üben. Mit Angst zu lernen ist schwierig. Mittelsteiles Gelände zwischen 25 und 30 Grad Neigung ist angenehm, und ein ganz wesentlicher Tipp heißt: Immer wieder bekanntes Gelände nutzen!

Unter diesen Rahmenbedingungen können Kinder nun die Tiefschneetechnik lernen. Voraussetzung ist eine stabile Grundposition, ein gewisses Grundtempo ist hilfreich, rhythmisches und fließendes Fahren kostet weniger Kraft. Der Kurvenwechsel wird erleichtert durch ein zügiges Aufrichten. Übungsideen gibt unser Kasten.

Übungen für Tiefschneeneulinge

- > Kleine und mittlere Kurven, rhythmisch fahren und dabei die Ski nicht zu weit aus der Richtung drehen, das heißt beim Kurvenfahren nicht bremsen,
- > mit höherem Tempo unterschiedlich weite Kurven fahren,
- > von der Piste in den Tiefschnee und wieder zurück fahren.

Dann geht es in den Tiefschnee oder nicht gewalzten Schnee:

- > Flaches Gelände suchen und mit breiter Skistellung und Belastungswechsel von einem auf den anderen Ski fahren. Also das Gewicht auf einen Ski bringen und warten, bis der Ski durch seine Taillierung eine leichte Kurve fährt. Dabei die Vorstellung erzeugen: Wir

pedalieren wie beim Radfahren.

- > Mit engerer Skistellung fahren, aber die Beine nicht zusammenpressen (Kinder brauchen keine Blockbildung der Beine!),
- > mit schneller Hochbewegung in die Kurve fahren,
- > sich beim Aufrichten wie eine Schraube in die Kurve drehen, die Ski nicht so weit drehen,

dass sie am Kurvenende quer zur Fahrrichtung stehen, unterschiedliche (kleine, große) Kurven fahren,

- > auch mal schneller fahren,
- > in steilerem Gelände fahren,
- > mit aktivem Anziehen (am Anfang der Kurve) und Strecken der Beine fahren.



1



2



3

1 Schon die Aller kleinsten haben Freude am watteweichen Pulverschnee; spielerische Übungen wie „Eisenbahngelände“ schaffen Vertrautheit mit der Materie. 2 Raus in die freie Landschaft! Das fasziniert Kinder mindestens so wie Erwachsene. Flaches Gelände ist für den Anfang günstig. 3 Wichtig im „echten“ Tiefschnee: viel Probieren und angstfrei Bewegungserfahrung sammeln lassen.

Ski und Outfit gut

„Cool sein“ steht im Vordergrund! Unter diesem Aspekt suchen die Kids auch ihr Material aus. Meistens wissen sie genau, welchen Ski, Schuh, Helm und welche Bekleidungs-marke sie wollen. Eltern sollten dennoch darauf achten, dass es passt.

Ausrüstung

SCHUHE: Im Innenschuh maximal ein Zentimeter Luft. Je älter das Kind, desto mehr sollte der Schuh der tatsächlichen Sohlenlänge angepasst sein. Hier gibt die „Mondopoint“-Angabe die tatsächliche Größe vor.

SKI: Breitere Twintip- oder Freeride-Ski helfen, dass es leichter um die Kurve geht. Die Ski sollten der Körpergröße entsprechen, erst wenn schneller gefahren werden kann, sind zehn bis 20 Zentimeter länger sinnvoll. Wer nach Bindungen mit Aufstiegshilfe sucht, wird sich bis zur Schuhgröße 36 schwertun.

FÜR SKISTÖCKE GILT DIE ALTE REGEL: Körpergröße x 0,7. Es ist aber immer wieder bewundernswert, wie Vorschulkinder auch ohne Stöcke im Tiefschnee unterwegs sind!

HELM UND SKIBRILLE: sind Standard und gehören zum coolen Outfit.

RÜCKENPROTEKTOREN: stabilisieren und schützen bei Abfahrten mit höheren Geschwindigkeiten und bei Stürzen.

Achtung, Lawinen!

Ein schwieriges Thema, da wir wissen, wie komplex und umfangreich hier das Wissen sein muss, um sich vernünftig zu verhalten. Leider orientieren sich Jugendliche oft an Videoclips und lassen sich davon auch im Gelände stimulieren. Hier hat der DAV eine wichtige Rolle. Ein Schritt ist die Initiative „Check your risk“, die Schüler für die Lawinengefahr sensibilisiert. Aber auch Eltern, Fachübungsleiter und Skilehrer können in spielerischer oder kameradschaftlicher Art die wichtigen Fakten



Schaufelübungen machen warm an kalten Tagen. Und zeigen natürlich ganz nebenbei, wie wichtig lawinenbewusstes Verhalten ist.

Fotos: Archiv Salger, Andi Neuhouser (2)

der Lawinenkunde vermitteln. Sei es der Umgang mit dem LVS-Gerät, der Snow-Card, dem Lawinenlagebericht oder auch einem Schneeprofil: Wer beispielsweise eine Schneehöhle gräbt, in die sich die Kinder legen können, und diese für das Kennenlernen des Schnees nützt, schafft Interesse. Dabei kann auch noch das Sondieren gezeigt werden.

Spaß im Tiefschnee? Mit Sicherheit!

Tipps und Vorsichtsmaßnahmen zum Freeriden mit Kindern und Jugendlichen:

- › Material checken
- › Lawinsituation beurteilen
- › Gelände aussuchen
- › Technik vermitteln
- › Schonenden Umgang mit Natur aufzeigen und vorleben
- › Aufsichtspflicht erfüllen
- › Euphorie und Begeisterung wecken

Gerade Erwachsene sind oft „betriebsblind“. Es sind nicht immer nur die absolvierten Abfahrten, die Kinder beim Skifahren begeistern. Der Erlebnisraum Natur kann Kinder auf vielfältige Art anregen. Wer ein offenes Ohr hat und zuhören kann, wird geradezu bestürmt mit Fragen und wachsender Neugier.

Vorsicht ist für alle Priorität. Leider wird sie aber auch immer wieder übertrieben, so dass dabei Angst entsteht. Kinder wollen ihre eigenen Erfahrungen machen. Wir müssen dazu die Voraussetzungen schaffen, indem wir bekanntes Gelände nutzen und die Kinder auch mal bei sicheren Verhältnissen ihren eigenen Weg suchen lassen.

Wir haben eine hohe Verantwortung für Kinder und Jugendliche: einerseits als Aufsichtspflicht, aber wir müssen auch vorleben, wie man sich respektvoll und gefahrenbewusst im freien Schneegelände bewegt. Was man in welchem Alter machen kann, lässt sich nicht festlegen. Wer mit Kindern unterwegs ist, sollte die Bereitschaft mitbringen, sich an deren Interessen und Vorlieben zu orientieren und seine eigenen hintanzustellen. Mit diesem Verhalten werden wir viele junge Freerider bekommen, die den Winter, den Skisport und die Natur begeistert nutzen, aber auch die Schönheit der Natur erhalten werden. ■



Rudi Salger ist Koordinator des DAV-Lehrteams Skilauf, Skischulinhaber und Mitautor des Lehrplans „Schneesportunterricht mit Kindern und Jugendlichen“ (Pietsch Verlag).

UNSERE BERGE.

Bei ServusTV.



BERGWELTEN.

Jeden letzten Freitag im Monat | 20:15

Begeisternde Einblicke und Ausblicke mit atemberaubenden Bildern. „Bergwelten“ begleitet Menschen, die der Faszination der Berge auf ganz unterschiedliche und außergewöhnliche Art und Weise erlegen sind.

ServusTV Deutschland ist über Satellit, Kabel und IPTV empfangbar.
Kostenfreie Service-Hotline 0800 100 30 70 | www.servustv.com



*Wir wünschen Ihnen
bessere Unterhaltung.*