Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 43 (1967-1968)
Heft: 5

Artikel: Aus Knirpsen werden Kanonen : Kinder lernen skifahren
Autor: F.R.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1079794

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Aus Knirpsen werden Kanonen

Kinder lernen skifahren

Von F. R.

Vor einigen Jahren erlebte ich eine eindrückliche Begegnung mit skifahrender Jugend: Ich stand oben an einer steilen und unübersichtlichen Piste, die ich nicht kannte und überlegte, ob mein Können wohl dafür ausreichen würde. Da glitt neben mir ein zipfelmütziger Skizwerg vorbei, ein Bürschlein, das sicher noch nicht einmal zur Schule ging. Er schwenkte ein in die Abfahrt, der ich mißtraute, und ich fuhr ihm erleichtert nach – wenn der da hinunterkam, würde es auch mir gelingen. Als ich den Knirps zum nächsten Mal sah, stach er eben, viele hundert Meter unter mir, mit elegantem Schwung in eine steile, vereiste Waldschneise und entschwand meinen Blicken. Ich tröstete mich halbwegs mit dem Gedanken, ich sei eben an einen Einheimischen geraten; doch als ich das Kanönchen in der Skilift-Schlange wieder antraf, hörte ich ihn zu seinen Kameraden sagen: «Ou Giele, hütt fägts!», womit er sich eindeutig als Stadtberner ausgewiesen hatte.

Damals beschloß ich, unsere Töchter auf die Skier zu stellen, sobald sie gehen konnten, und ich sah mich bereits als stolze Mutter zukünftiger Nachwuchs-Fahrerinnen. Die Wirklichkeit sah dann etwas anders aus: «Maaama, hilf mir aufstehen! – Ich habe mich ja nach vorn gebückt, aber ich falle trotzdem immer auf den Rükken! – Jetzt ist mein Handschuh schon wieder verloren. – Die Füße tun mir weh! – Ich will lieber wieder schlitteln!» Und dazwischen ein väterlicher Baß: «Wie sollen sie es lernen, wenn du ihnen immer nachrennst, um sie aufzustellen und ihnen nach einer Viertelstunde die Skier ausziehst!»

So habe ich denn dieses Jahr eine Skilehrerin, die seit Jahren eine Kleinkinder-Klasse betreut, um ihren Rat gefragt. *M. Z.-R.*

Wann soll ein Kind mit Skifahren anfangen?

Wenn ein Kind Freude hat am Schnee und mit Wonne darin herumpurzelt, auch wenn er ihm dabei unter den Pullover gerät, wenn es außerdem etwas Kraft, Mut und Ehrgeiz hat, dann ist es reif zum Skifahren. Das kann bereits mit vier Jahren der Fall sein, vielleicht auch erst mit vierzehn oder überhaupt nie. So wie man aber einen Nichtschwimmer nicht einfach ins Wasser werfen darf, sollte man ein schwaches oder schneescheues Kind nicht zum Skifahren zwingen. Es wird sich vor lauter Angst so verkrampfen, daß es sofort ermüdet oder sich gar verletzt. Deshalb soll es sich lieber ein Jahr länger mit dem Schlitten vergnügen, als daß es beim ersten Versuch die Freude am Skisport so gründlich verliert, daß sie ihm später kaum mehr beizubringen ist.

Bevor ein Kind dreijährig ist, halte ich jeden Skiversuch für sinnlos. Man kann natürlich schon ein Zweijähriges auf Rutscher stellen, aber es wird deshalb später kaum schnellere Fortschritte machen. Die meisten Kinder werden vierjährig, bevor sie die ersten Erfolge erzielen.

Was braucht es zu seiner Ausrüstung?

Ein Kind unter vier Jahren erhält *Rutscher*, die Vorfahren der Faßdauben. Auf ihnen kann es lernen, das Gleichgewicht zu halten und im ebenen oder leicht geneigten Gelände vorwärtszugleiten. Rutscher verlangen keine eigentlichen Skischuhe, da sie mit Riemchen an beliebigen hohen Schuhen festgemacht werden können. Dazu gehören bereits Skistöcke, die dem Kind bis knapp unter die Achseln reichen und lieber etwas zu kurz als zu lang sein sollten. Nun läßt man es ruhig seine erste Saison verrutschen. Auf keinen Fall sollte man ein Kind im gleichen Winter an längere oder schwerere Skier gewöhnen wollen, auch in späteren Jahren nicht.

Mit vier Jahren kann es dann lernen, mit richtigen *Skiern* umzugehen. Sie dürfen ja nicht zu lang sein, das heißt, sie sollten dem Kind höchstens bis unter den waagrecht ausgestreckten Arm reichen. Skier sind teuer, und wenn keine jüngeren Geschwister da sind, lohnt sich eine Neuanschaffung schlecht; ein Paar gebrauchte tun den gleichen Dienst. Sie müssen aber noch einigermaßen gespannt sein und richtig aufgebogene Spitzen haben, und bei den heutigen Pistenverhältnissen braucht auch ein Kind Unterkanten an seinen Skiern, um auf dem gepreßten Schnee nicht ständig auszurutschen. Wer ein paar alte Skier zurechtmacht, sollte nicht vergessen: Jedes Kind ist überzeugt, daß rote Skier viel besser fahren als braune!

Wenn man neue Kinderskier kauft, die man weiter vererben will, sollte man die Mehrausgabe für verleimte Holzskier nicht scheuen, denn nur sie halten die Form über Jahre.

Sicherheitsbindungen sind auch für Kinder empfehlenswert; sie werden aber nicht nur sinnlos, sondern geradezu gefährlich, wenn sie nicht richtig eingestellt sind. Der Ski sollte mit einem Riemchen am Schuh befestigt sein, damit er nicht herrenlos das Weite sucht, wenn sich die Bindung öffnet, und zwar auch bei Skiern mit gewöhnlicher Bindung.

Bei den *Skischuhen* ist die Hauptsache, daß sie wirklich wasserdicht sind und die richtige Größe haben. In zu großen Schuhen hat das Kind zu wenig Halt, auch wenn es mehrere Paar Socken darin trägt, und in zu kleinen friert es. Schnallenskischuhe für ein Kind sind ein Luxus, denn sie müssen knapp sitzen und können deshalb meist nur ein Jahr getragen werden: andererseits ist es natürlich praktisch, wenn das Kind die Schuhe rasch und selbständig schließen kann.

Gute *Kleider* sind mindestens so wichtig wie die eigentliche Skiausrüstung. Ein Kind braucht unbedingt eine möglichst wasserdichte, nicht zu enge Skihose und eine Reißverschluß-Jacke. Ideal sind die wattierten, gesteppten Nylonanzüge, ein- oder zweiteilig. Darunter trägt es Strumpfhosen, einen Pulli möglichst mit Rollkragen und wollene Socken. Wichtig

sind gute Handschuhe: keine Fingerhandschuhe, sondern gefütterte Fäustlinge aus Leder oder Segeltuch mit möglichst langen Stulpen oder Wollhandschuhe, über denen man einen Nylonfäustling trägt (billiger zu ersetzen, wenn einer verloren geht!). Praktisch sind Handschuhe, die sich mit einem Karabinerhaken an Hose oder Jacke befestigen lassen. Dazu gehören noch eine Mütze, die man festbinden kann und bei hellem Sonnenschein, vor allem im Frühling, unbedingt eine Sonnenbrille.

Das Kind sollte den Wert seiner Ausrüstung kennen und wissen, daß Skier eine Spitze haben, die brechen kann, einen Belag, den man schonen muß und Kanten, die nicht rosten dürfen, und es soll lernen, auf Handschuhe, Brille und Taschentuch achtzugeben.

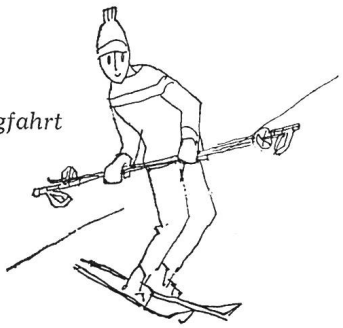
Was bringen wir ihm bei?

Als erstes sollte ein Kind lernen, mit seinen Skiern umzugehen, das heißt, es muß den rechten vom linken unterscheiden und sie möglichst bald selber an- und ausziehen können. Es sollte sie auch richtig tragen: auf der Schulter, mit der Spitze nach vorn und den Stöcken in der Hand. Skifahrer, die ihre Skier mühsam unter den Arm klemmen oder gar nachschleppen, sind bei jungen Kennern verpönt!

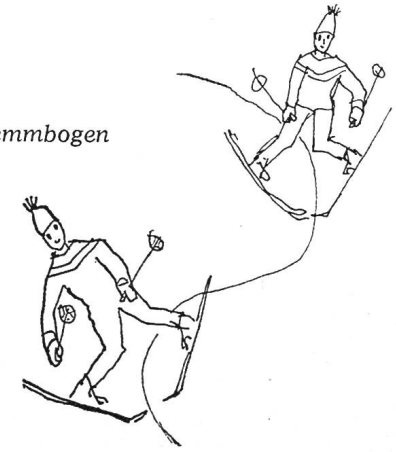
Als erste Skitechnik lernt es dann, auf den Skiern zu *gehen*. Langsam versucht es, auf ebenem Gelände vorwärtszugleiten und dabei die Skier parallel zu halten. Es kann im Neuschnee einen Kreis treten, sich um die eigene Achse drehen, vorwärts, rückwärts und seitwärts gleiten. Hat es darin einige Sicherheit, wagt es sich an einen sanften Hügel, den es seitwärts, wie auf einer Treppe, ersteigt; dabei steht es immer auf den oberen Skikanten und stützt sich auf die Stöcke. Schwieriger ist der Grätenschritt («Tannlischritt»), der viel Kraft erfordert. Die Spitzkehre ist für einen Anfänger ein gefährliches Manöver und sollte erst später und auf ebenem Gelände geübt werden.

Für die ersten Fahrübungen wählt man einen Hügel, der unten frei ausläuft, damit der kleine Skifahrer fahren lassen kann ohne zu bremsen. Oben auf dem Hügel stellt er sich in Fahrtrichtung, steckt die Hände in die Schlaufen seiner Stöcke und pflanzt die Stöcke unmittelbar vor seinen Skispitzen ein, damit die Fahrt nicht gegen seinen Willen losgeht. Dann muß er nur noch leicht vornübergeneigt locker in die Knie gehen und kann zu seiner ersten Abfahrt starten. Diese erste, sehr wichtige Phase muß lange und immer wieder anders geübt werden. Geschicklichkeitsübungen machen sie zum spannenden Spiel und korrigieren gleichzeitig Haltungsfehler: Tore aus Skistöcken zwingen zur Durchfahrt in der Hocke; die Kinder gehen während der Fahrt in die Knie und richten sich wieder auf; sie können sich zu zweit oder gar zu dritt die Hand geben; ganz Geschickte lesen während der Fahrt einen Handschuh auf. Fehlt es an der nötigen Vorlage, gibt man dem Kind einen Skistock waagrecht in die Hände oder läßt es einen Schneeball halten; so muß es die Hände vor den Körper nehmen und kommt damit automatisch in Vorlage. Geübte können versuchen, den Schneeball während der Fahrt wegzuwerfen ohne dabei umzufallen.

Schrägfahrt



Stemmbogen



(Diese Skizzen zeigen die richtige Stellung zur Verdeutlichung leicht übertrieben.)

Die Grundlage für eine spätere gute Haltung und für das Erlernen des Abrutschens ist die *Schrägfahrtstellung*, in der ein Hang traversiert wird. Es lohnt sich, hier von Anfang an auf der richtigen Haltung zu beharren: Das Gewicht liegt auf dem hangunteren, dem Talski; der obere Ski (Bergski) und die bergseitige Körperseite werden vorgeschoben; der Oberkörper wird talwärts gedreht und die Hüften gegen den Hang geknickt. Diese anfänglich schwierige Haltung erleichtern wir dem Kind wesentlich, wenn wir ihm die Skistöcke talwärts waagrecht in beide Hände geben.

Aus dieser Haltung lernt das Kind *abrutschen:* Durch schnelles Aufrichten des Körpers werden die Skier flachgestellt und rutschen; bei Wiedereinnahme der Schrägfahrtstellung greifen und bremsen die Kanten. Abrutschen ist für den Anfänger sehr wichtig: Fürchtet er sich vor einem steilen Hang, kann er damit gefahrlos Höhe verlieren.

Universalmittel zum Bremsen ist immer noch das *Stemmen*. Es fordert aber von einem Kind sehr viel Kraft und darf deshalb nicht zu lange hintereinander geübt werden. Die Stellung ist sicher jedem Skifahrer vertraut: Skispitzen zusammen, Skienden auseinander, Knie vorgedrückt. Nun brauchen wir nur noch das Gewicht zu verlagern, um zum Stemmbogen zu kommen.

Wenn ein Kind Abrutschen und Stemmbogen beherrscht, ist es fähig, seine erste kleine Abfahrt hinter sich zu bringen. Mit diesen Voraussetzungen wird ein einigermaßen sportbegabtes Kind selber weiterlernen, wenn ihm die Sache Spaß macht.

Was dürfen wir einem Kind zumuten?

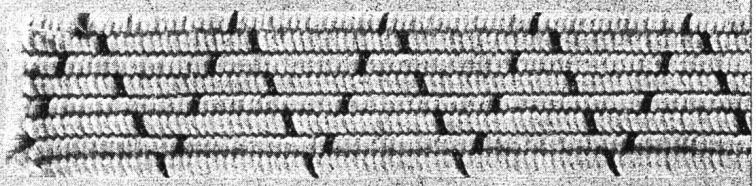
Ehrgeizige Eltern tun oft des guten zu

viel und vergessen, daß Skifahren für einen Anfänger jeden Alters eine mühselige Sache ist, und daß Kinder sehr rasch unter der Kälte leiden. Für ein Kind unter sechs Jahren, aber auch für einen älteren Anfänger, ist eine Stunde schon genug. Später kann ein Kind zwei Stunden vormittags und zwei Stunden nachmittags ertragen. Klagen über Müdigkeit und Kälte müssen ernst genommen werden; besonders die ängstlichen Kinder, die sich verkrampfen, ermüden sehr rasch. Väter, die aus ihren vierjährigen Buben «harte Männer» machen wollen, verleiden ihnen meist nur das Skifahren, das ein Spiel ist und eines bleiben soll. Spott entmutigt, Lob ermutigt! Kinder brauchen beim Skifahren Zwischenverpflegung; ein warmes Getränk regt den Tatendrang am schnellsten wieder an.

Wichtiger als alle Theorie ist auch beim Skifahren das gute Vorbild. Wenn man es nicht selber bieten kann, lohnt es sich, das Kind in eine Skischule zu schicken, wo es nicht nur die richtigen technischen Grundlagen erhält, sondern im Wettstreit mit Gleichaltrigen am sichersten Spaß am Sport bekommt – und dies ist schließlich das Hauptziel unserer Bemühungen!

Gold-Zack, das Gummiband, das lange hält, bürgt für «unsichtbare Sicherheit»

Gold-Zack®



Gold-Zack Gummilitzen sind bei Ihrem Detaillisten, in Warenhäusern und vielen Genossenschafts-Filialen erhältlich

Mühsamer Stuhl, Hämorrhoiden ● Blähungen ● mühsame Verdauung, belegte Zunge, schlechter Atem ● Migräne, Neuralgien ● blasser Teint, welke Haut ● Hautausschläge

LUVAX

Befreien Sie sich von der

VERSTOPFUNG

ohne sich an Medikamente zu gewöhnen

Dank dieser medizinisch kontrollierten* Methode, die Ihren Darm dazu erzieht, sich ohne Abführmittel jeden Morgen zu befreien

Zur Bekämpfung der Darmträgheit existiert ein bewährtes Präparat, das Darm-Stimulativ Luvax, das mehr als ein Abführmittel ist, weil es Ihren Darm daran gewöhnt, sich jeden Morgen mit der Pünktlichkeit einer Uhr zu entleeren. *Tatsächlich hat man in mehreren Schweizer Kliniken feststellen können, dass Verstopfte in den allermeisten Fällen durch Luvax nicht nur Linderung erhielten, sondern von ihrer Darmträgheit endgültig befreit wurden.**

Die kleinen «Heilperlen» des Luvax, von denen jede einen wertvollen, von Pflanzenschleim umgebenen natürlichen Samen enthält, quellen im Darm bis zum 25-fachen Volumen auf. Dank dieser natürlichen und progressiven Wirkung stimuliert Luvax auch den trägsten Darm, bis dieser schliesslich die Fähigkeit erlangt, wieder von selbst zu arbeiten und regelmässig zu funktionieren ohne Abführmittel.

Beginnen Sie noch heute Ihre Luvax-Kur. Schon am ersten Tag, gleich nach dem Aufstehen, befreit sich der Darm. Ein Gefühl wohliger Erleichterung erfüllt Sie, der Atem ist wieder rein, die Zunge sauber, die durch Verstopfung verursachte Migräne wie weggeblasen. Besorgen Sie sich noch heute eine Packung Luvax und sagen Sie Ihrer Verstopfung Adieu!

Generalvertreter für die Schweiz: Max Zeller Söhne AG, Romanshorn. Normalpackung: Fr. 3.90, 2½-fache Kurpackung: Fr. 7.80. In Apotheken und Drogerien.

*** Resultate der medizinischen Versuche:** *«Wertvolles, sinnvoll kombiniertes Laxativum, das die Ursachen der Verstopfung anzugehen erlaubt und so manchen Patienten von seiner Abführmittel-Abhängigkeit zu befreien vermag.»* Dr. J. W., (Praxis Nr. 6, 10. 2. 55)