



Barth / Brühl / Wolf

# ICH LERNE SKIFAHREN



- Der kleine Schneemann zeigt dir, wie's geht
- Rätselspaß zum Mitmachen
- Der Weg bis zur ersten sicheren Abfahrt

# ..... Inhalt

<b>1</b>	<b>Lieber Skianfänger</b> .....	<b>11</b>
	Hinweise von den Autoren, Der Kleine Schneemann und sein Freund, das weiße Tigerbaby Skitty, stellen sich vor	
<b>2</b>	<b>Skisport – früher und heute</b> .....	<b>15</b>
	Interessantes aus der Geschichte des Skisports, der Deutsche Skiverband, Vereine, Skidisziplinen	
<b>3</b>	<b>Hallo, Benedikt und Carina!</b> .....	<b>21</b>
	Ein Gespräch mit zwei Kindern, die schon skifahren können	
<b>4</b>	<b>Ohne Fleiß kein Preis</b> .....	<b>25</b>
	Mit Üben zum Erfolg, Ziele, Kondition	
<b>5</b>	<b>Schnee</b> .....	<b>33</b>
	Wie Schnee entsteht, Schneekristalle, Schneearten, Wintertagebuch, Bedeutung für den Skifahrer, Spiele im Schnee	
<b>6</b>	<b>Die Ausrüstung eines Skifahrers</b> .....	<b>43</b>
	Kleidung, Spezialausrüstung, Pflege der Ausrüstung, Checkliste	
<b>7</b>	<b>Das erste Mal auf Skiern</b> .....	<b>53</b>
	Gewöhnungsübungen in der Ebene, Fortbewegungsarten, Spiele, Aufstehen nach einem Sturz	
<b>8</b>	<b>Am Berg</b> .....	<b>65</b>
	Aufsteigen am Berg, Bergski, Talski, Kanten, Liftfahren, Schussfahrt, Übungen und Spiele, Bremsen und Anhalten, Elternhilfen	
<b>9</b>	<b>Das Kurvenfahren</b> .....	<b>87</b>
	Pflugbogen, Falllinie, Schrägfahren, Seitwärtsrutschen, Beindrehung, paralleler Grundsprung, Übungen	

<b>10</b>	<b>In der Loipe</b> . . . . .	<b>111</b>
	Ausrüstung der Skilangläufer, Diagonalschritt, Doppelstockschub, Schlittschuhschritt	
<b>11</b>	<b>Damit alles seine Ordnung hat</b> . . . . .	<b>121</b>
	Pistenregeln, Natur- und Umweltschutz, Vorsicht bei Pistenraupen	
<b>12</b>	<b>Fit und gesund</b> . . . . .	<b>129</b>
	Ernährung und gesunde Lebensweise, Erwärmung	
<b>13</b>	<b>Skitty-Test</b> . . . . .	<b>135</b>
	Die Bedingungen für den Youngstertest, andere Skitty-Tests	
<b>14</b>	<b>Lösungen</b> . . . . .	<b>139</b>
	Lösungen und Antworten der Rätsel und Knobelaufgaben	
<b>15</b>	<b>Auf ein Wort</b> . . . . .	<b>143</b>
	Was ist der richtige Weg? Liebe Eltern, liebe Skilehrer	
	<b>Bildnachweis</b> . . . . .	<b>150</b>
	<b>Literaturnachweis</b> . . . . .	<b>151</b>

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

**Anmerkung:**

Die Übungen und praktischen Hinweise in diesem Buch sind von den Autoren sorgfältig ausgesucht und überprüft worden. Für Unfälle oder Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit dem Inhalt des Werkes stehen, können die Autoren jedoch keinerlei Haftung übernehmen.

# . . . . . 7 Das erste Mal auf Skiern



Aaouuu!! Ich wollte doch nur weglaufen wie immer! Da habe ich gar nicht mehr an die langen Dinger an meinen Füßen gedacht!

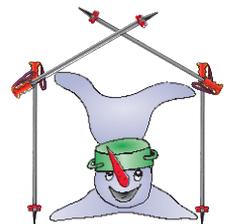
So, nun hast du deine Skischuhe an den Füßen und die Skier sind angeschnallt. Doch bevor du nun den Berg hinabbraust oder über die verschneite Wiese fährst, musst du dich an das neue Gefühl gewöhnen. Mit der Ausrüstung an den Füßen sind die Bewegungen ganz anders.



*Es ist wichtig, dass du dich vor dem eigentlichen Skifahren an die Schuhe, die Bindung und die Skier gewöhnst.*

**Durch die Gewöhnungsübungen lernst du zum Beispiel:**

- ❄ Wie halte ich das Gleichgewicht?
- ❄ Wie kann ich mich vorwärts bewegen?
- ❄ Was mache ich eigentlich mit den Stöcken?



## Gewöhnungsübungen

Stehst du angeschnallt auf deinen Skiern, dann versuche, dich in verschiedene Richtungen zu lehnen. So kannst du ausprobieren, wie stark dich dein Schuh und deine Bindung hält.

### Schwanken

Du wirst staunen, wie weit du dich bei der alpinen Ausrüstung beugen kannst, ohne umzufallen! Denke aber daran, beim Langlaufski und beim Tourenski ist das anders.



- Wie weit geht es nach hinten?
- Wie weit geht es nach vorn?
- Nun versuche es nach rechts und nach links. Vorsicht: Nicht umfallen!

Hast du die Übungen auf dieser Seite ausprobiert, kannst du die Schneeflocke ausmalen.

Auch auf den nächsten Seiten findest du den Kleinen Schneemann mit der Schneeflocke. Immer, wenn du die Übungen gemacht hast, darfst du die Schneeflocke in einer schönen Farbe ausmalen.



## Beugen und Setzen



- *Beuge dich nach vorn und versuche, den Schnee von den Schuhen zu wischen.*
- *Nun entferne den Schnee von den Fersen!*



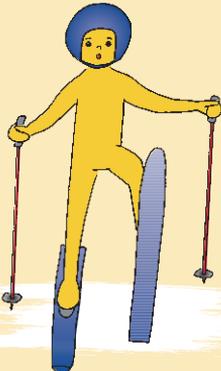
- *Setze dich hin*
- *und stehe wieder auf.*

## Beine heben



- *Hebe den rechten Fuß an*
- *und nun den linken.*
- *Sind die Skispitze und auch das Ende in der Luft?*

## Ski aufstellen



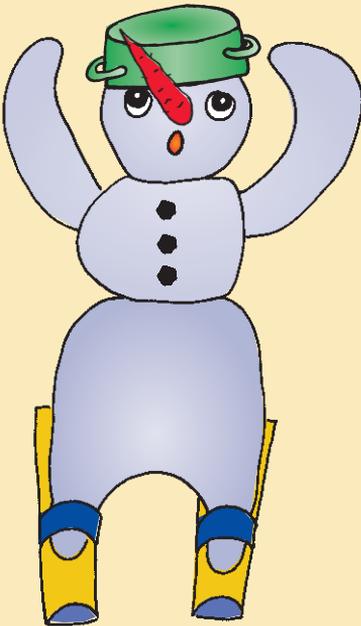
- *Stelle einen Ski auf das hintere Ende auf.*
- *Nun berühre mit der Spitze den Schnee.*

*Vorsicht, nicht umfallen!*

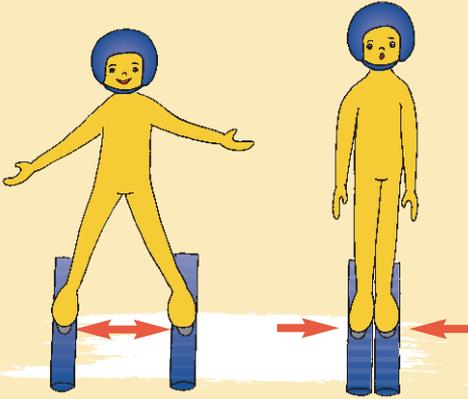


*Hast du alle Übungen geschafft? Dann male die Schneeflocke aus!*





## Sprünge



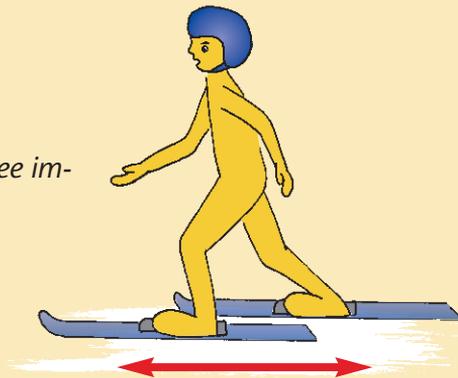
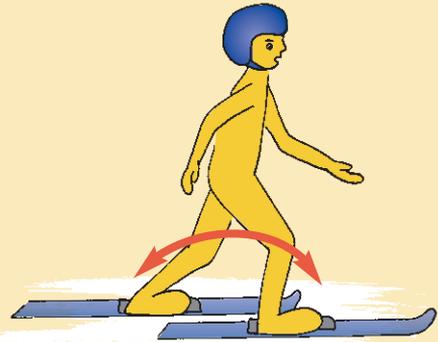
- Auf und zu!



- Nun versuche, beidbeinig hochzuspringen.

## Schersprünge

- Rechts vor – links zurück und links vor – rechts zurück!



## Gleiten

Rutsche mit beiden Skiern im Schnee immer wechselseitig vor und zurück!

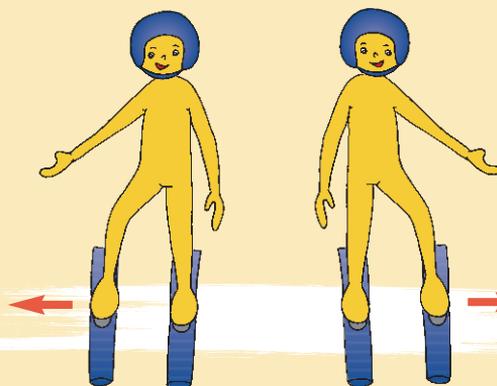


Alles ausprobiert? Dann male die Schneeflocke aus!

Du hast nun schon bemerkt, dass du dich mit Skiern an den Füßen anders bewegen musst. Du kannst gleiten oder auch steigen.

## Umtreten

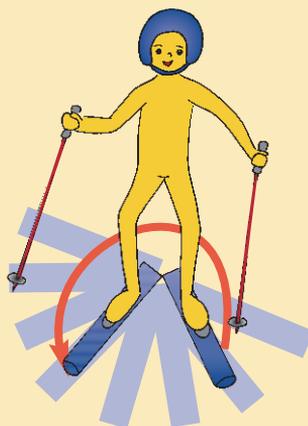
- Steige nach rechts und dann nach links.



## Sternetreten



- Halte die Skispitzen zusammen und trete mit dem hinteren Teil im Kreis.

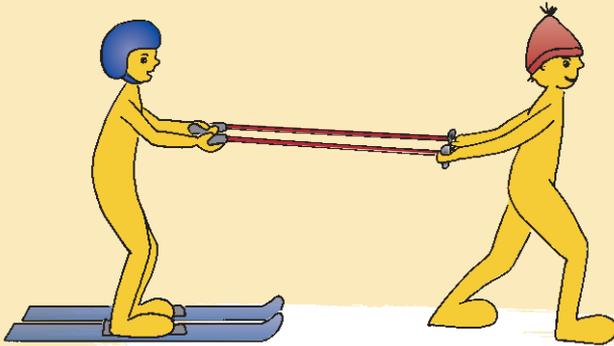


- Nun halte den hinteren Teil der Ski zusammen und tritt mit den Spitzen im Kreis.

Besonders viel Spaß macht das Sternetreten im frischen Schnee. So kannst du das Bild gut erkennen.

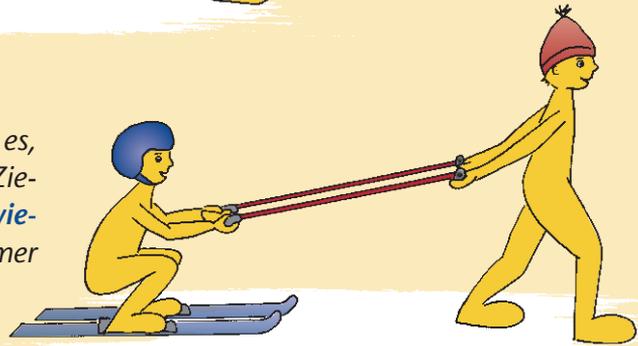


## Ziehenlassen

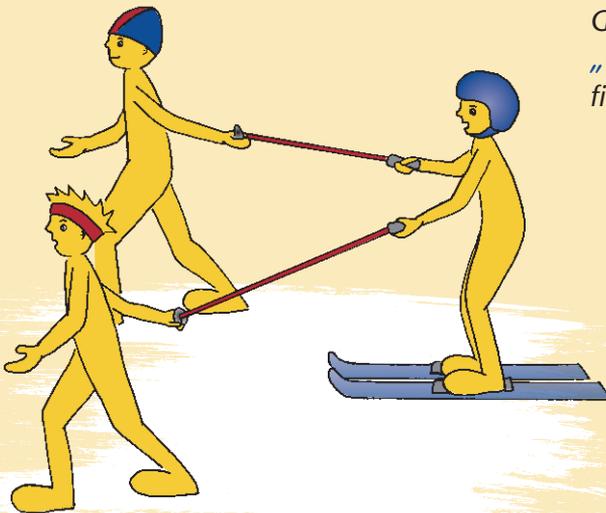


- Zum Ziehen könnt ihr die Stöcke gut verwenden. Du musst nun das Gleichgewicht halten und aufpassen, dass die Skier in die richtige Richtung gleiten.

- Schwieriger wird es, wenn du dich beim Ziehen **hinhouckst und wieder aufstehst** – immer im Wechsel!



- Vielleicht hast du das Glück, dass du gleich zwei „Pferdchen“ zum Ziehen findest.



## Fortbewegen

Du willst aber nun nicht immer am gleichen Fleck stehen bleiben. Doch durch die starre Sohle, die feste Bindung und die langen Ski kannst du nicht so laufen wie sonst immer. Aber wie geht es dann? Wie kannst du dich mit den Skiern an den Füßen und den Stöcken in den Händen fortbewegen?



*Wenn du die Übungen ausprobiert hast, kannst du die Schneeflocken ausmalen.*

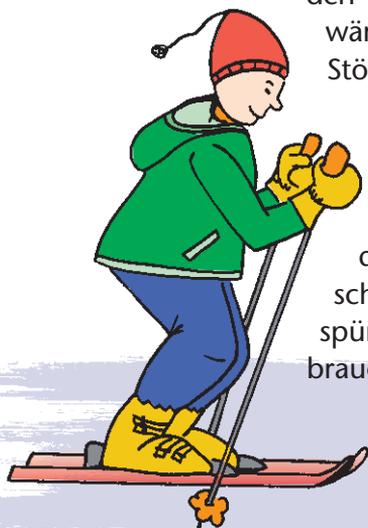
## Stapfen

Hebe die Füße abwechselnd an und stapfe mit kräftigen Schritten vorwärts. Jetzt warst du gerade ein großer, schwerer Elefant. Nun versuche, ganz leise zu schleichen, wie eine Katze. Geht es auch rückwärts? Wer ist der Schnellste?



## Gleiten

Bei dieser Übung werden die Füße nicht angehoben, sondern abwechselnd nach vorn geschoben. Dabei gleiten die Ski über den Schnee. Wie schnell kommst du vorwärts? Geht es auch zurück? Wenn du die Stöcke zu Hilfe nimmst, geht es leichter.



## Mit beiden Stöcken schieben

Bewege die Beine nicht, sondern stoße dich kräftig mit beiden Stöcken ab. So schiebst du dich nach vorn. Bestimmt spürst du, wie viel Kraft du in den Armen brauchst. Deine Ski gleiten nach dem Abstoß über den Schnee. Hole richtig Schwung und gleite so weit wie möglich.

