

Tipps für Eltern zum Kinderskikurs

Sie haben sich entschlossen, Ihr Kind zu uns in den Skikurs zu schicken. Unser Skilehrerteam freut sich sehr und wird auf jeden Fall versuchen, Ihrem Kind das Skifahren und den Spaß an diesem tollen Sport zu vermitteln.



Ist die Ski-Ausrüstung in Ordnung ?

Schlecht präparierte Skier, falsch eingestellte Skibindungen oder mangelhafte Ausrüstung bremsen nicht nur den Lernfortschritt Ihres Kindes, sie sind auch ein erheblicher Risikofaktor.

Denken Sie an die Sicherheit Ihres Kindes und überprüfen Sie rechtzeitig die Skiausrüstung!!

Ski

Falsche Skilängen wirken sich auf den Lernerfolg Ihres Kindes negativ aus. Lassen Sie sich im Sportfachhandel oder von einer anderen Fachkompetenz (Skilehrer) beraten.

Tipps zur Skilänge:

für Anfänger	→	bis Achselhöhe
für Allrounder	→	Schulterhöhe
für Fortgeschrittene	→	Stirn bis Körpergröße
für Racer (Riesenslalomski)	→	Körpergröße + max. 5-8cm darüber

Skipräparierung

Ein **ausgetrockneter Skibelag** (Ränder werden weiß) und **verrostete Kanten** vermindern das Gleit- und Drehvermögen. **Stumpfe Kanten** geben keinen Halt und verunsichern auf eisig, harter Piste.

Um diesbezüglich den Lern- und Spaßfaktor zu garantieren, präparieren sie deshalb dringend die Ski oder bringen sie diese rechtzeitig zum Skiservice im Sportfachhandel.

Bindung

Der Knochenbau Ihres Kindes verändert sich permanent, deshalb **vor jeder Skisaison** die Bindung mit dem aktuellen Skischuh im Sportfachhandel prüfen lassen (Angaben: Körpergewicht, Körpergröße und Fahrkönnen). **Denken Sie daran, der Skilehrer darf an der Bindung nichts verstellen !!!**

Skistiefel

Zu kleine Skistiefel verursachen Druckstellen, vermindern die Durchblutung -> **kalte Füße sind vorprogrammiert**. Zu große Skistiefel geben zu wenig Halt, das Kind kann kein Gefühl für die Skier entwickeln. Das Drehen und Kanten der Ski wird erschwert. Gerade der Skischuh sollte vorher öfters getragen werden.

Skistöcke

Die richtige Stocklänge = den Skistock mit dem Griff am Boden, die Hand greift den senkrechten Stock direkt unterhalb des Skitellers > Ober- und Unterarm müssen jetzt einen rechten Winkel bilden <.

Helm

Wir empfehlen generell einen passenden Skihelm.

Skibekleidung

Die Bekleidung sollte warm, wasserabweisend und atmungsaktiv sein. Eine gute Bewegungsfreiheit ist sehr wichtig. Außerdem sollen die Hosen lang genug sein, um das Eindringen von Schnee in den Skischuh zu verhindern. **Warme wasserdichte Handschuhe sind ebenso wichtig!**

Zum Schluss noch eine Anregung:

Lassen Sie Ihr Kind schon vorher die Ausrüstung ausprobieren. Die Skier an- und ausziehen, erste Geh- und Rutschversuche im Garten oder zur Not auf dem Zimmerteppich in der Wohnung geben Sicherheit.

Wir bitten sie, unsere Ratschläge zu beherzigen und wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Spaß beim Skifahren im Skikurs!

Das Skilehrerteam der Skiabteilung des ASV Martinszell
gez. G. Köberle