

# Leichter Lehren

Kinder im Schnee



## Impressum

Herausgeber.: Deutscher Skilehrerverband  
Redaktionsleitung: Hannsjörg Held  
Redaktion: Harald Gmeiner, Dr. Franz Held, Ecki Kober, Fred Sporer  
Layout und Gestaltung: Peter Hennekes

## Vorwort

Kinder sind unsere Zukunft! Dies gilt nicht nur für die Gesellschaft im Allgemeinen, sondern auch für den Unterricht in unseren Schulen. Für viele Schulen sind die Angebote für Kinder ein wichtiges existentielles Standbein. Um dieser Situation professionell gewachsen zu sein, um hochwertigen, modernen Unterricht zu sichern, bringt der Deutsche Skilehrerverband eine eigene Broschüre "Leichter Lehren - Kinder" heraus. Dieses Werk soll dem Lehrer mit vielen Tipps helfen, seinen Unterricht abwechslungsreich und kindgerecht zu gestalten. Bei der Zusammenstellung des Heftes haben die Herausgeber darauf verzichtet, umschweifende Erklärungen und Beschreibungen aufzunehmen. Lediglich die für die Unterrichtsgestaltung wichtigen Elemente sind als Materialsammlung aufgeführt. Wie alle "Leichter Lehren-Broschüren" ist das Ringbuch für die Anoraktasche entwickelt, so dass man bei Bedarf auch auf dem Hang einmal schnell nachschauen kann. "Leichter Lehren - Kinder" beschränkt sich nicht auf den alpinen Skilauf. Nachdem wir zu einer Angleichung des methodischen Vorgehens im Snowboardbereich gekommen sind, ist die Broschüre auch gleichzeitig für den Snowboardunterricht verwendbar. Die Autoren hoffen, mit diesem Werk eine Lücke schließen zu können und wünschen allen Lehrern einen erfolgreichen Unterricht.

München, im Herbst 2000  
Hansjörg Held

## Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>Inhalt</b>	<b>4</b>
<b>Begegnen</b>	<b>5</b>
Wie wir Lehrer verstehen	5
<b>Betreuen</b>	<b>10</b>
Wie wir Technik verstehen	10
Wie Kinder lernen	14
Wie wir Kurse organisieren	20
Wie wir Busfahrten organisieren	24
Wie Geländeformen funktionieren	27
Wie Spiele funktionieren	31
Wie Wettkämpfe funktionieren	35
Welche Ausrüstung wir empfehlen	40
Wie wir Regeln vermitteln	45
<b>Begeistern</b>	<b>47</b>
Wie wir Erlebnisse ermöglichen	47
Wie wir optimale Herausforderungen schaffen	48
Wie wir Selbständigkeit erreichen	50

## Begegnen

### Wie wir Lehrer verstehen

Spaß, Begeisterung und strahlende Kinderaugen erreichen wir am schnellsten, wenn wir in unserem Unterricht eine herzliche, warme Atmosphäre schaffen, in der sich unsere Kinder geborgen und wohl fühlen. Voraussetzung dafür ist, dass wir uns gegenseitig kennen und miteinander achtsam umgehen. Damit ist nicht nur der Umgang miteinander gemeint, sondern genauso der Umgang mit Umwelt und Material.

Wenn diese Atmosphäre wirklich echt ist, und der Lehrer lebt, was er sagt, und unsere Kinder das Gefühl haben, dass ihr Lehrer wirklich für sie da ist und sehr gerne mit ihnen zusammen ist, dann kommt der Erfolg im Unterricht von ganz alleine. Der Lehrer reift zu der Persönlichkeit, die von den Kindern heiß geliebt wird. Hier nun einige Tipps, die helfen, das Unternehmen Kinderunterricht erfolgreich zu starten.

- **sich kennenlernen**
  - aufeinander zugehen
  - Kennenlernspiele zum gegenseitigen Vorstellen
  - Namen einprägen
  - alle nennen sich beim Vornamen

- **achtsam miteinander umgehen**



- **Gruppenzusammensetzung berücksichtigen**

- (Leistung, Alter, Geschlecht, Ausrüstung)
- viel miteinander fahren (Partnerfahren)
  - gemeinsame Spiele arrangieren
  - Kinder nie vor der Gruppe bloßstellen
  - übereifrige Kinder zurückhalten
  - sich als Lehrer in die Gruppe integrieren

- **menschlich sein**

- Ansprechpartner für die Kinder sein
- Kinder in den Pausen betreuen und mit ihnen reden
- Liftpartner wechseln
- Kinder zum Dialog untereinander ermuntern
- Cliques auflösen
- Wohlwollen entgegenbringen
- Kinder zunächst behüten und umsorgen, später

Freiheiten gewähren und Freiräume schaffen

- Offenheit fördern
- Verständnis zeigen für Sorgen und Ängste der Kinder
- Kinder, Kinder sein lassen
- Hineindenken in die Welt der Kinder und in die Kinder
- Kinder Freude und Spaß erleben lassen
- mit Herz, Freude und Engagement dabei sein

- **gegenseitige Hilfsbereitschaft fördern**

- sich sorgen, dass alle Kinder zu essen und zu trinken haben
- Kinder begleiten, wenn sie auf die Toilette müssen
- mit Rat und Tat zur Seite stehen
- Verständnis und Sympathie für alle Kinder der Gruppe entwickeln
- zu fairem Verhalten anhalten
- auf freundlichen Umgang der Kinder untereinander achten
- bei Streitigkeiten für einen Ausgleich sorgen

- **echt sein**

- sich nicht verstellen
- Vorbild sein

- **gerecht sein**

- alle Kinder gleich freundlich betreuen
- alle Kinder gleich intensiv umsorgen

**▪ Selbstbeherrschung und Eigenkontrolle fördern**

- sich entbehrlich machen; vom Lehrer, der vor der Gruppe steht, über den Coach, der "hinter" dem souveränen, freien Kind steht
- Kinder am Unterricht mitbeteiligen
- Selbsterfahrung sammeln lassen (selbständig planen, ausführen und beurteilen lassen)
- Zur Eigenkontrolle hinführen
- Spontaneität, Kreativität fördern
- rückversichern, was die Kinder verstanden haben (Reflexion, Erfolgskontrolle)
- eigene Unterrichtsweise überdenken
- ständig überlegen, was noch verbessert werden kann

**▪ mit Umwelt/Material schonend umgehen**

- Interesse wecken für Schönheit der winterlichen Natur (verschneite Bäume, Berge, Kälte, knarrender Schnee)
- Verständnis wecken für die Eigenheiten des alpinen Berglandes (z.B. Tiere im Winter)
- Umwelt den Kindern zeigen
- Umwelt kennen lernen, "erleben" und "begreifen" lassen
- Umweltprobleme vermitteln, die durch Befahren von Pisten entstehen
- Lösungsansätze zum Umweltschutz aufzeigen
- eigene Ausrüstung vorsichtig behandeln



## Betreuen

### Wie wir Technik verstehen

Unter Technik fassen wir Fähigkeiten und Fertigkeiten zusammen, die wir zur Bewältigung der winterlichen Geländes benötigen. Wir können mit unserem Gerät

- **Kurven**  
(dazu gehört auch das geradeaus fahren)
- **Springen und Experimentieren**  
d.h. ausprobieren, was auf verschiedenen Geräten alles möglich ist (z.B. rückwärts fahren, bei Ski auf einem Bein fahren, Drehungen fahren u.a.)
- **Gleiten**  
(Classic und Skaten auf dem Langlaufski, aber auch Inline-Skaten)

#### Offene Umgebungssituation - situative Technik

Technik bewältigt immer eine offene Umgebung. Keine Kurve gleicht der anderen. Jede technische Lösung ist abhängig von

- **Gelände** (plan, bucklig, steil, flach)
- **Schnee** (griffig, eisig)
- **Gerät** (Snowboard, Carverski, Skiboard, normaler Ski)
- **Schüler** (Leistungsfähigkeit, Erwartungshaltung)  
Offene Technik ist also stets eine situative Technik

#### Grundlegendes Können - Situatives Können

Um kurven, springen und experimentieren, die Situation bewältigen zu können, brauchen die Kinder

- **grundlegendes Können** und
- **situatives Können**.

#### Grundlegendes Können

Das grundlegende Können besteht aus:

- **Grundfunktionen** und
- **Grundvoraussetzungen**

#### Grundfunktionen

Grundfunktionen sind

- **Gleiten**
- **Kanten**
- **Belasten**
- **Drehen**

Funktionen werden stets über Aktionen realisiert. Beispiel: Drehen des Oberkörpers (Aktion) bewirkt Drehen des Gerätes (Funktion bzw. Grundfunktion).

#### Grundvoraussetzungen

Um die Grundfunktionen erfolgreich ausführen zu können, sind bestimmte Körper-, Gerät-, Arm- und Gleichgewichtspositionen erforderlich.

Im Einzelnen sind die Grundvoraussetzungen:

- **Angepasste Körperposition**  
Körperschwerpunkt passt sich immer regulierend zwischen vor und rück, innen und außen, oben und unten an.

10

Betreuen

11

Betreuen

- **Angepasste Armführung**

Arme werden je nach Tempo und Situation regulierend eingesetzt.

- **Angepasstes Gleichgewicht**

Alle Bewegungen sind darauf ausgerichtet, das Gleichgewicht zu erhalten. Dies kann z.B. durch entsprechende Muskelspannung gesichert werden.

- **Angepasste Führung des Gerätes**

Anpassung erfolgt in zweierlei Weise

- Stellung des Gerätes zur Unterlage: Wir stehen darunter das Kanten
- Stellung der Geräte zueinander (gilt nur für Ski): Pflugstellung, Schrittstellung, Scherstellung, Abstand der Ski zueinander

Grundfunktionen und vor allem Grundvoraussetzungen sind Fähigkeiten, die nicht genormt sind.

### **Situatives Können**

Das situative Können ist die Anpassung des grundlegenden Könnens an eine Situation. Es kommt nicht erst auf der hohen Könnensstufe zum Einsatz, sondern wird von Anfang an mitentwickelt.

Grundlegendes Können und situatives Können sind **immer** beteiligt. Bereits beim Geradeausfahren im ganz einfachen Gelände ist situatives Können erforderlich. Werden die Situationen schwieriger, z.B. Fahren über Wellen, ist mehr situatives Können im Einsatz.

Die Anpassung geschieht über:

- **Aktionen** (im Snowboardbereich wird von Tools gesprochen)

- Beinbewegungen:  
Strecken - Beugen - Drehen - Anhocken
- Rumpfbewegungen:  
Strecken - Beugen - Drehen
- Armbewegungen:  
Strecken - Beugen - Drehen
- Gesamtkörperbewegungen:  
Vertikalbewegung - Drehen - Kurvenlage

- **Bewegungsspielräume**

- Richtung:  
vor - zurück, seitlich, oben - unten
- Dynamik:  
viel - wenig Krafteinsatz, weich - hart, verstärkend - nachlassend, fließend - aggressiv
- Umfang:  
klein - groß
- Timing:  
schnell - langsam, früh - spät, kurzzeitig - anhaltend, gleichzeitig - nacheinander

Situative Aufgabenstellungen sind z.B. "auf Autobahnen carven", "steilere Pisten fahren" u.a.

## Wie Kinder lernen

### Handlungsfähigkeit

Ziel des Unterrichts ist es, einen handlungsfähigen (mit selbständigen Lösungsmustern) Fahrer zu entwickeln. Dazu brauchen Kinder

- **Technisches Können**
- **Wissen über ihr Tun**
- **Einstellungen zum Ski- und Snowboard-fahren** (z.B. sicheres Verhalten)

Handlung besteht aus:

### Handlungsantrieb (= Motive)

- Erlebnisse -  
z.B. winterliche Landschaft erleben
- soziale Erlebnisse -  
z.B. Fahren in der Kursgruppe
- Gestaltung -  
z.B. Formationsfahren gestalten
- Leistung -  
z.B. Training absolvieren
- Abenteuer, Mut, Risiko -  
z.B. sich beim Springen überwinden, Abenteuer Höhe erleben

### Orientierung und Planung

Beim Gleiten auf dem Schnee ist jede Handlung gekennzeichnet von Orientierung und Planung. Wenn der Fahrer den Buckel sieht, die Eisplatte wahrnimmt, Engstellen auf der Piste erkennt, dann wird er entsprechend planen, d.h. eine technische Ausprägung wählen, die der Situation entspricht.

## Methodisches Vorgehen

Für das Kurvenfahren (=Kurven) gibt es drei grundlegende Aufgabenstellungen

- Geradeausfahren
- Kurvenfahren nahe an der Falllinie
- Ausgeprägteres Kurvenfahren

Bei den grundlegenden Aufgabenstellungen sind die Grundfunktionen und Grundvoraussetzungen ganz unterschiedlich beteiligt:

- Geradeausfahren  
Grundfunktionen: Gleiten, Belasten, bei Schrägfahren Kanten. Beim Skifahren Drehen bei Pflugaufgaben  
Grundvoraussetzungen: alle! Gleichgewicht, Körperposition, Armführung, Führung des Gerätes
- Kurvenfahren nahe der Falllinie  
Grundfunktionen: Gleiten, Belasten, Kanten (bei günstigen Lernverhältnissen)  
Gleiten, Belasten, Drehen, Kanten (bei ungünstigeren Lernverhältnissen)  
Grundvoraussetzungen: alle
- Ausgeprägteres Kurvenfahren  
Grundfunktionen: alle  
Grundvoraussetzungen: alle

## Differenzierungen

Die grundlegenden Aufgabenstellungen müssen nach der Unterrichtssituation (Gelände, Schnee, Ausrüstung, Leistungsstand der Schüler) differenziert werden.



**Ski alpin:**

- **Geradeausfahren**

- Ungünstiges Gelände (z.B. fehlender Auslauf): Pflug fahren Grundvoraussetzungen: auch Kanten und Drehen
- Ängstliche Schüler: ebenfalls Pflugstellungen

Bei beiden Differenzierungen geht es darum, für den Schüler durch das Pflugfahren die Geschwindigkeit zu reduzieren und ihm damit eine günstige Lernsituation zu ermöglichen.

- **Kurvenfahren nahe der Falllinie / Ausgeprägteres Kurvenfahren**

- Bei guter Ausrüstung und günstigem Gelände (Carverski, Skiboards, flache Piste):  
... Fahren über Kanten bevorzugen
- Bei ungünstiger Ausrüstung und ungünstigen Lernvoraussetzungen:  
... Fahren über Drehen und Kanten  
... Fahren in Pflugstellung: Das Fahren in Pflugstellung ist leichter, weil das Umkanten nicht erforderlich ist.

**Snowboard:**

- Schrägfahren auf Frontsidekante
- Schrägfahren auf Backsidekante
- Kurvenfahren mit Vorausdrehen

**Skiboard:**

- Differenzierung: Bogentreten
- Dieses Gerät erfordert vor allem kompakte Körperbeherrschung, um vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln zu können.

**Umgang mit der Aufgabensammlung**

Die in der Broschüre beigegebene Aufgabensammlung bezieht sich auf die Grundfunktionen und Grundvoraussetzungen. Sollten bei der Lösung einer grundlegenden Aufgabenstellung Probleme auftauchen, dann kann aus dem Fundus der Aufgabenstellungen eine entsprechende Aufgabe ausgewählt werden.

Beim Üben sind folgende methodischen Hinweise zu beachten:

- viele verschiedene Aufgaben auswählen
- nicht bis zur Perfektion üben
- in der Schwierigkeit steigern.

**Springen**

Das Springen soll von Anfang an in den Unterricht einbezogen werden. Das Springen bringt folgende Vorteile:

- veränderte technische Ausführung (Absprung, Luftfahrt, Landung)
- Veränderung der Körperkontrolle: Körper ist auf Stabilität einzustellen
- Erhöhen der Sicherheit
- Abwechslung im Unterricht (gerade für Kinder)
- Motivation: Abenteuer, Mut, Risiko

**Methodisches Vorgehen** (Sicherheit ist entscheidend)

- Geradeausfahren mit Abspringen
- Geradeausfahren über kleine Unebenheiten (Buckel, Kanten) mit Abheben
- Geradeausfahren über Wellen mit Abheben

- Springen über kleine Schanzen
- Schanzenhöhe steigern
- Ausführungsformen variieren

### Experimentieren

Mit diesem Anwendungsbereich soll - wie beim Springen auch - die Bewegungsvielfalt gesichert werden. Experimentieren hat verschiedene

Schwerpunkte:

- Experimentieren mit Bewegungserlebnissen auf allen Gleitgeräten
- Experimentieren mit und in Geländeformen (park-style)
- Experimentieren mit neuen Bewegungsformen

### Experimentieren mit allen Gleitgeräten

- Geräte, die zur Verfügung stehen:  
Carverski, Snowboard, Skiboard, Telemark-Ski, Skating-Ski
- Aufgaben:  
z.B. vorwärts fahren, rückwärts fahren, Turns, Ollies, Grabs

### Experimentieren mit und in Geländeformen (park-style)

- Geländeformen im SnowPark:  
Schanzen (flach oder Kicker), Halfpipe, Kegel, Steilwandkurven, Wellenbahn, Boardercross, Kreisel, Rampe, Trichter, Tunnel
- Bewegungsmöglichkeiten Fahren:  
... Auffahren vorwärts/zurückfahren rückwärts  
... Auffahren vorwärts/Turn/zurückfahren rück-

- wärts, Auffahren vorwärts/Sprung (auch mit Drehung)/zurückfahren vorwärts
- Bewegungsmöglichkeiten Sprünge:  
Grätsche, Rückenkratzer (Back-Scratch), Hocke, Kosak kick out (seitliche Hocke), Dotty (Schrittsprung), Helikopter, Twister (Gegendrehung 90° zwischen Beinen und Rumpf), Bonen (Strecken eines Beines beim Sprung), Grabben (beim Sprung Griff der Hände ans Gerät), Stitty (Sprung mit ganz gestreckten Beinen)

### Experimentieren mit neuen Bewegungsformen

Neue Bewegungsformen:

- Fakiefahren (=rückwärts)
- Sanduhrfahren (nur Ski)
- Einbeincarven (nur Ski)
- Noseroll: 180°, 360° - Drehung auf der Skispitze
- Sliden: Rutschen auf einer Kante
- Wheelie: auf Schaufel oder Ende fahren

Experimentieren lebt von der Kreativität. Feste Vorgaben lassen den Unterricht in alte Muster zurückkehren.

### Gleiten

Unter Gleiten ist hier nicht die Grundfunktion Gleiten gemeint, sondern das Gleiten auf dem Langlaufski. Viele Formen aus der Methodik des alpinen Skilaufs können auch auf Langlaufski durchgeführt werden. Dies gilt vor allem für das Geradeausfahren. Gleiten bezieht aber auch das Inline-Skaten mit ein. Viele Aufgaben gelten auch für diese Sportart.

## Wie wir Kurse organisieren

### Bei Anfängern im "Kleingruppenunterricht"

(ein Lehrer betreut 6 - 8 Kinder)

Geländevoraussetzungen:

Ebene, planes und präpariertes Gelände. Leicht geneigter Hang mit Auslauf oder Gegenhang

Aufstiegshilfen:

Teppich, Babylift, Förderband

Lernziel:

Gehen, Gleiten, Bremsen, kontrollierte Richtungsänderung

#### Organisation

- Vollzähligkeit feststellen
- Vorstellung des Lehrers mit Namen
- Vorstellung der Kinder mit Namen
- Unterrichtsgespräch zum Kennenlernen und zur Einstimmung auf "Neues" und "Unbekanntes"
- Gruppe in ein optimales Übungsgelände führen (Gelände sollte abgesperrt und präpariert sein - Einsatz von Hilfsmitteln sollte vorbereitet sein)
- Übung zum Aufwärmen anbieten
- Kinder beim Anziehen der Ski und Boards helfen, dabei Materialkontrolle vornehmen (für Skifahrer sind Skistöcke hilfreich)
- Spielerisch die ersten Erfahrungen vermitteln
- Möglichst durchdacht organisieren, um hohe Übungsintensität, großen Lernfortschritt, maxima-

le Sicherheit und großen Spaß zu gewährleisten

- Beachten der methodischen Grundsätze
- Nötige Pausen einlegen, Kinder nicht überfordern
- Zum Toilettengang aufrufen
- Gruppengefühl bei den Kindern entwickeln
- Sich als Bezugs- und Vertrauensperson darstellen

Hinweis:

Bei kleinen Kindern wird mit einer weiteren Betreuungsperson die Organisation erheblich erleichtert.

### Bei Anfängern mit einer "Großgruppe" im Umlaufbetrieb

(mehrere Lehrer sind für eine Großgruppe zuständig. Beispiel: 3 Lehrer für 18 - 20 Kinder, 4 Lehrer für 24 - 26 Kinder usw.)

Geländevoraussetzungen:

Übersichtlich, plan, flach bis leicht geneigt.

Eingezäunt, abgesperrt, gut präpariert mit vorbereitetem Parcours

Aufstiegshilfen:

Babylift, Teppich, Förderband

Lernziel:

Liftfahren, gleiten, bremsen, kontrollierte Richtungsänderungen

**Organisation:**

- Vollzähligkeit feststellen
- Vorstellung der Lehrer
- Alle Lehrer helfen beim Anschnallen der Ski, dabei Materialkontrolle (Skistöcke sind nicht unbedingt erforderlich)
- Jeder Lehrer hat einen bestimmten Aufgabenbereich im Rahmen des Umlaufbetriebes (z.B. Lift-einstieg, Helfer beim Liftfahren, Liftausstieg, Fänger usw.)
- Am ersten Tag benötigen die Lehrer nicht unbedingt Ski (können sich flexibler bewegen)
- Erste, kurze Gleitversuche mit Tipps zum Bremsen (zur Sicherheit können Kinder von einem Lehrer aufgefangen werden)
- Sehr individuelle Betreuung ist dabei möglich
- Die hohe Übungsintensität und die Möglichkeit der Lehrer, sich verstärkt um die etwas schwächeren Kinder kümmern zu können, ermöglicht einen guten Lernerfolg

**Bei Fortgeschrittenen im "Kleingruppenunterricht"**

(ein Lehrer betreut 6 - 8 Kinder)

Geländevoraussetzungen:  
Übungsgelände mit unterschiedlicher Hangneigung und Bodenformen

Aufstiegshilfen:  
Bügelift

Lernziel:  
Sicheres Bügeliftfahren, kontrolliertes Befahren unterschiedlicher Pisten

**Vorbereitende Organisation:**

- Vollzähligkeit feststellen
- Vorstellung des Lehrers mit Namen
- Vorstellung der Kinder mit Namen
- Unterrichtsgespräch zum Kennenlernen und zur Einstimmung auf den Skitag
- Übungen zum Aufwärmen anbieten
- Kontrolle der Ski- und Snowboardausrüstung
- Erste Liftfahrt vorbereiten (theoretisch und praktisch)
- Hinweis, wie sich die Kinder verhalten sollen, falls sie aus dem Lift fallen
- Den Kindern beim Lifteinstieg helfen (Lehrer ohne Ski)
- Sammelpunkt beim Liftausstieg benennen
- Vollständigkeit der Gruppe nach dem Aussteigen aus dem Lift kontrollieren

## Wie wir Busfahrten organisieren

### Vorbereitung

- Teilnehmerliste und Busroute festlegen
- Busleiter bestimmen
- Busleiter einweisen

### Bei der Anfahrt

- Busleiter koordiniert die Anreise
- Busschild und Symbol im Bus anbringen
- Kinder und Eltern persönlich begrüßen
- Eltern über Rückkunftszeiten informieren
- Anwesenheit feststellen
- Ski, Stöcke und Boards mit Namen versehen und einladen
- Sitzplatz im Bus zuweisen. Kinder, die das Busfahren nicht vertragen, sitzen vorne
- Begrüßung und Vorstellen der Skilehrer und Busfahrer
- Ausziehen von Anorak, Mütze und Handschuhe
- Durch Spiele, Kassetten oder Videos für gute Stimmung im Bus sorgen
- Gegebenenfalls rechtzeitig Liftgeld einsammeln

### Bei Erreichen des Skigebiets

- Den Kindern beim Anziehen helfen und Ski-/Snowboardschuhe schließen
- Lehrer laden die Ski und Boards aus und helfen beim Aussteigen der Kinder
- Lehrer begleiten die Kinder zum Sammelplatz.
- Toilettengang nicht vergessen
- Skilehrer kümmern sich, dass jedes Kind in der geplanten Gruppe ankommt

- Gegebenenfalls Liftkarten kaufen und ausgeben

### In der Pause

- Ski und Boards gruppenweise zusammenstellen (Boards mit der Bindung nach unten)
- Kinder geschlossen zum Bus oder zur Wirtschaft begleiten
- Volle Betreuung der Kinder während der gesamten Pause (an- und ausziehen, essen etc.)
- Pause zum Gespräch nutzen
- Kinder beim Toilettengang begleiten
- Pause gemeinsam beenden und zu den Skiern und Boards gehen

### Bei der Rückfahrt

- Ski und Boards nach Haltestellen oder Kursgruppen einladen
- Toilettengang vor der Rückfahrt
- Anwesenheitskontrolle nach Busliste
- Für gute Stimmung sorgen
- Kontrolle, dass die Kinder an der richtigen Haltestelle aussteigen und nichts liegen lassen
- Kinder den abholenden Personen übergeben

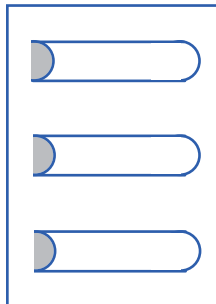
### Nachbereitung

- Der Busleiter informiert die Skischulleitung über besondere Vorkommnisse
- Liegegebliebene Gegenstände mitnehmen



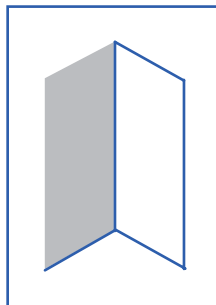
## Wie Geländeformen funktionieren

Kinder freuen sich über Abwechslung und neue Herausforderungen im Schnee und Gelände. Springen, rutschen, sich treiben lassen, das Spiel mit dem Gleichgewicht fasziniert die Kinder ohne Ende. Das gezielte Einsetzen von Geländeformen ist eines der wichtigsten Unterrichtsmittel.



### Wellenbahn

Gleiten, Gleichgewicht, Bewegtbereitschaft und Ausgleichen von Bodenunebenheiten wird durch das Befahren einer Wellenbahn geschult. Auf Wellen (bei großen Abständen) können die Kinder springen, Wellen können sie schlucken.

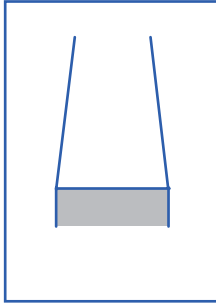


### Dach

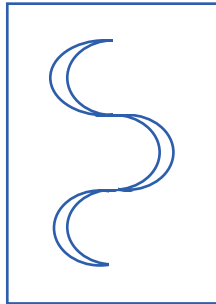
Belasten, Belastungswechsel, Kanten, Drehen sind Lernziele, die durch diese Geländeform spielerisch erlernt und verbessert werden können.

**Schanze**

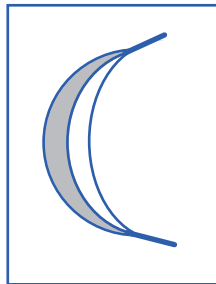
Kinder springen um ihr Leben gern. Die richtige Position beim Absprung und bei der Landung, das Regulieren in der Luft sind die wichtigsten Elemente beim Springen.

**Bobbahn**

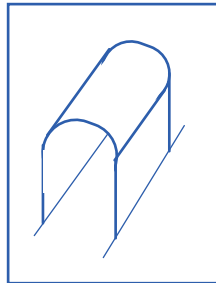
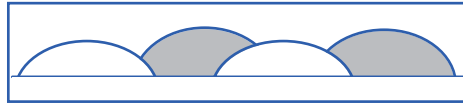
Eine ausgefahrene Strecke mit einigen Steilwandkurven lässt die Kinderherzen höher schlagen. Durch diese Geländeform kann schnell das Kurvenfahren erlernt, mit der Kurvenlage gespielt werden.

**Halbmond**

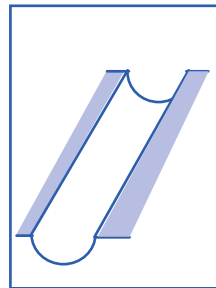
Der Halbmond kann in der Innenseite wie eine Bobbahn genutzt werden. Das Befahren der Außenseite schult die Grundfunktionen Kanten, Belasten und Drehen.

**Tretorgel (nur für Ski)**

Gleichgewicht und der Belastungswechsel sind die wesentlichen Lernziele. Der dauernde Wechsel in der Belastung bedeutet für die Kinder eine große Herausforderung, die sie zuerst in mäßigem Tempo angehen und dann steigern.

**Tunnel**

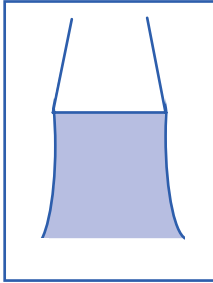
Der Tunnel ist eine neue, attraktive Geländeform. Er schult Orientierungsfähigkeit und Bewegungskbereitschaft.

**Halfpipe**

Die Pipe ist ein Spielzeug der Extraklasse. Sich Treiben lassen, vorwärts rauf, rückwärts runter, mal raus springen und wieder eintauchen sind spektakuläre Bewegungsformen. Die Kinder verbessern dabei das Gleichgewicht und lernen das Regulieren der optimalen Position.

**Ramp**

Bei der Ramp ist der Mut gefragt. Zuerst langsam herantasten, dann längere Sprünge, wer sich traut kann kleine Luftfiguren ausprobieren. Eine Geländeform, die herausfordert und gleichermaßen begeistert. Körperbeherrschung und die richtige Position beim Absprung und im Flug sind entscheidende Lernziele.



Beim Anlegen der Geländeformen ist darauf zu achten, dass Kinder nicht überfordert werden. Sind die Formen zu groß, entsteht Angst. Der Individualität ist Rechnung zu tragen. Ängstliche Kinder müssen sich über die Formen trauen, mutige müssen ihre Fähigkeiten ausreizen können. Kinder bauen gerne mit!

**Natürliche Geländeformen**

Wer mit offenen Augen das Gelände befährt wird viele natürliche Geländeformen entdecken, die im Unterricht erfolgreich eingesetzt werden können. Schnell begeistert eine Fahrt über Wellen und Buckel und kleine Kanten motivieren zum Springen.

**Wie Spiele funktionieren**

Kinder haben großes Interesse für das Spiel mit und auf dem Schnee. Im Spiel lösen sich die Kinder, sie gehen ganz aus sich heraus und entfalten sich. Spiele sind ein sehr gutes Mittel den Lernprozess zu erleichtern.

**Spiele**

- machen einfach Spaß
- bringen Abwechslung und Unterhaltung
- motivieren zum Mitmachen
- begeistern

Beispielhaft werden hier einige Spiele dargestellt:

**Spiele in der Ebene**

- Sterntreten/Sternspringen -  
treten um die Spitze oder Ende
- Rollerfahren
- Kreisspiele -  
Hand in Hand im Kreis treten, springen, Richtung wechseln, leise und fest stampfen, Gegenstände übergeben
- Kettenwanderung/Kettendrehung -  
in einer Kette mit den Hände verbunden wird gewandert und gedreht, vorwärts, rückwärts,..
- Indianer Kriegspfad -  
Kinder gehen langsam, leise in die Hocke gehen und pirschen sich an eine andere Gruppe an, dann greifen sie die Gruppe an und werfen weiße Schneebälle



- Baumstammtreiben -  
ein Kind wird durch eine Gasse von Teilnehmern geschoben
- Troika -  
aus einer Kette wird jedes zweite Kind abwechselnd nach vorne gezogen
- Traberspiel -  
ein Kind zieht das andere als Gespann
- Jägerball -  
im abgegrenzten Feld versucht man sich gegenseitig mit einem Softball abzuwerfen
- Rugby -  
2 Mannschaften versuchen durch geschicktes Zuwerfen einen Softball hinter einer Markierungslinie abzulegen
- Schwarzer Mann
- Katz und Maus -  
aus einem Kreis versucht eine Katze eine Maus im Umlaufen des Kreises zu fangen, bevor die Maus nach 1 Runde wieder in den Kreis verschwinden kann
- Verkehrsspiel -  
eine Straßenlandschaft wird durch Spuren angelegt. Die Kinder bewegen sich dort nach den Verkehrsregeln
- Verfolgungsrennen -  
ein Kreis durchzogen mit einem Kreuz wird angelegt. Die Kinder dürfen sich nur in einer Richtung bewegen und aus dem Kreis in das Kreuz nur in dieser Richtung abbiegen. Ein Kind versucht ein anderes zu verfolgen und abzuklopfen, dann ist dieses der Verfolger

### Spiele im leichten Gelände

- Rollenspiel -  
im geradeaus fahren imitiert das Kind ein Tier, Menschen oder sonstige Phantasiegestalten
- Fangspiel -  
im geradeaus fahren fängt das Kind einen Softball und wirft ihn zurück
- Korbball -  
im geradeaus fahren wirft das Kind einen Softball in einen Korb
- Schneeräumen -  
durch Bremsen soll das Kind Schnee aus der Spur räumen
- Flughafenspiel -  
eine Anflugschneise mit 3 Landebahnen wird angelegt. Ein Kind steht im Tower und gibt Anweisungen, welche Landebahn benutzt werden darf. Es kann auch durchgestartet werden
- Grabscher -  
hinter einem Schneehaufen versteckt sich der Grabscher, der die vorbeifahrenden Kinder erwischen muss
- Aufgabenparcours -  
ein Parcours mit verschiedenen Aufgaben wird erstellt: Schussstrecke, Haltepunkt, Stange zum Übersteigen, Schrägfahrt, Schanze, Rückwärtsfahrstrecke, .....
- Verkehrspolizist -  
ein Straßenknotenpunkt wird angelegt. Ein Polizist steht in der Mitte der Kreuzung und zeigt den heranfahrenden Kindern an was sie tun müssen: anhalten, links/rechts abbiegen, geradeaus fahren...

### Spiele auf der Piste

- "Fangamandl" -  
beim Abfahren versuchen sich die Kinder zu fangen
- Überholspiel -  
beim Abfahren in einer Schlange versucht das letzte Kind die Schlange zu überholen und vorne wieder einzuordnen
- Tunneln -  
die Kinder fahren durch die Beine des Lehrers (nur Skifahrer)
- Walzertanzen -  
zwei Kinder gegenüber mit Skistöcken verbunden drehen sich beim Abfahren im Kreis
- Schlangenfahren -  
ein Kind fährt voraus und wählt für sich eine tolle Schlangenspur aus, die anderen Kinder fahren in kleinsten Abständen hinterher
- Tandemfahren -  
zwei Kinder hintereinander mit Slalomstangen verbunden fahren ab
- Eisenbahnspiel -  
mehrere Kinder hintereinander mit Slalomstangen verbunden fahren wie eine Eisenbahn mit vielen Waggons ab
- Irrgarten -  
ein Stangenwald wird aufgesteckt. Die Kinder müssen ihren Weg finden.
- Formel 1 Spiel -  
Infernostart, Lehrer als Paccar, wer ist zuerst im Ziel

- Spielschwünge -  
unterschiedliche Aufgaben können beim Schwingen gestellt werden: Paddlerschwung, Flipper, Formel I-Fahrer, Golferschwung, Sanitärerschwung (2 Kinder mit Stöcke als Bahre), Hasenschwung, Saloontürschwung, Murmelschwung, Fliegerschwung, Zwergerlschwung, Kellnerschwung, Walzerschwung, Paarlauf, Purzelbaum, Charlston, Twister, Reuelschwung, gerittener Zdarsky, Klammerschwung ...

Der Vielfalt der Spiele sind keine Grenzen gesetzt. Spiele brauchen einen unterschiedlichen Aufwand an Aufbau, Hilfsmittel und Geländearrangement. Grundsätzlich ist dafür Sorge zu tragen, dass die Spiele so organisiert und durchgeführt werden, dass die Sicherheit gewährleistet wird.

### Wie Wettkämpfe funktionieren

Für Kinder ist die sportliche Bewegung oft Mittel zum Zweck. Ihre Neugier gilt weniger dem Ziel, eine Technik möglichst perfekt zu beherrschen, als vielmehr dem Interesse auf Entdeckungsreise zu gehen. Der Reiz liegt in immer neuen Herausforderungen und dazu gehört auch, sich miteinander zu messen. Wettkämpfe motivieren und erfüllen gleichzeitig noch weitere Funktionen.

### Wettkämpfe

- machen einfach Spaß
- bringen Abwechslung und Unterhaltung
- schaffen Bewegungsfreiheit
- stärken die Aufmerksamkeit
- steigern die Lern- und Leistungsbereitschaft
- entwickeln die Selbsteinschätzung (auch Niederlagen akzeptieren)
- bestätigen das Können
- verwirklichen das gemeinsame Erlebnis
- verbessern die koordinativen Fähigkeiten
- fördern die technische Vielfalt
- beschleunigen das Lernen
- vermitteln den souveränen Umgang mit komplexen Situationen

Die vielen positiven Seiten dürfen jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass Wettkämpfe auch enttäuschen können. Wir Lehrer haben deshalb die große Aufgabe, den Einsatz sinnvoll zu planen und einige wichtige Regeln zu beachten:

### Wettkämpfe

- müssen Highlights bleiben
- dürfen keinen dauernden Leistungsdruck erzeugen
- dürfen niemand überfordern
- dürfen den Ehrgeiz nicht überreizen
- dürfen niemand ausschließen
- dürfen das Miteinander nicht stören
- müssen allen die gleichen Chancen geben
- dürfen niemand zum Verlierer stempeln

- müssen verschiedene Sieger hervorbringen
- brauchen eine klare Wertung
- dürfen nicht auf stark befahrenen Pisten, an unübersichtlichen Stellen, in engen Passagen und in unmittelbarer Nähe zum Lift oder sonstigen Anlagen stattfinden

Wer mit offenen Augen das Umfeld und die Kinder in seinem Kurs beobachtet, wird viele Situationen und spontane Möglichkeiten entdecken, den richtigen Wettkampf am richtigen Platz zur richtigen Zeit zu veranstalten. Da bietet sich vielleicht eine kleine Welle am Rand der Abfahrt zum Springen an oder ein frisch verschneiter Übungshang lädt zum Zöpfchen-Flechten ein. Unsere organisatorische Kreativität macht aus dem einfachsten Baukasten sensationelle Arrangements, wir müssen sie nur gestalten. Mit etwas Fantasie und wenigen Worten lässt sich schnell der schönste Wettbewerb aufbauen.

### Einzelwettbewerb:

Die Kinder stellen sich nacheinander der gleichen Aufgabe, über eine Wertungsskala (Zeit, Weite, Punkte,.... ) wird der Sieger ermittelt

### Mannschaftswettbewerb:

Mehrere Kinder bilden ein Team, im Wettbewerb mit anderen Teams wird der Sieger ermittelt

### Gruppenwettbewerb:

Mehrere / alle Kinder stehen gleichzeitig im Wettbewerb, beim "direkten" Gegeneinander wird der Sieger ermittelt

Rennen	= "allein die Zeit zählt"
Staffel	= "das schnellste Team siegt"
Geschicklichkeit	= "der Beste gewinnt"

Dieser Überblick beschreibt kurz die Einteilung und die Form von Wettbewerben, die in vielen verschiedenen Kombinationen den Unterricht spannend machen sollen. Zur Veranschaulichung hier nur einige Beispiele:

#### Einzelwettbewerb

- traditionelles Skirennen um Markierungen auf Zeit
- wer schafft die meisten Kurven in der Wellenbahn
- wer springt an der Schanze am weitesten
- wer kann am besten die Kurven schneiden

#### Mannschaftswettbewerb

- Staffel durch einen Stangenparcours in der Ebene, von Läufer zu Läufer wird ein Handschuh weitergegeben
- Staffel durch einen Parcours im SnowPark, wenn ein Läufer das Ziel passiert, startet der nächste
- mehrere Kinder durchfahren als Team hintereinander einen Slalom, wenn der letzte Läufer das Ziel passiert hat, gilt die Aufgabe als erfüllt
- welches 2-er Team legt die schönste Spur im Tiefschnee
- Formationsfahren

#### Gruppenwettbewerb

- Aufstellung mehrerer Kinder nebeneinander, wer kommt am schnellsten von A nach B
- wer fährt die tiefste Hocke
- wer fährt am längsten auf einem Ski
- wer kann am schnellsten anhalten

Die Beispiele zeigen, dass Wettbewerbe einen sehr unterschiedlichen Aufwand an Hilfsmitteln erfordern. Manche brauchen gar keine und sind sofort überall einsetzbar. Andere dagegen benötigen etwa eine Zeitnahme, Slalomstangen, Pilze, selbst Absper-rungen bis hin zum SnowPark. Spätestens dann ist allerdings eine umfangreiche Vorplanung angebracht.

Für alle Wettbewerbe gilt ein gemeinsamer Grundsatz: "Sicherheit hat Vorfahrt"

- die Kinder dürfen sich nicht gegenseitig behindern
- die Wettkampfarena muss genügend Auslauf bieten
- der Skilehrer muss den gesamten Wettbewerb einsehen können

## Welche Ausrüstung wir empfehlen

“Die Ausrüstung muss zum Kind passen“, ist zwar eine Binsenweisheit, aber was heißt das eigentlich? Die Vorstellung "eher größer ist besser", weil Kinder in ihre Ausrüstung hineinwachsen, umschreibt einen alten Fehler, der schnelles Lernen unmöglich macht und Kindern den Spass verdirbt.

Kinder sind vom Körperbau, vom Talent, von der Sportlichkeit, von der Willensstärke, vom Temperament und vielen anderen Faktoren sehr unterschiedlich. Deshalb sagt auch die bloße Altersangabe kaum etwas über die Person und das geeignete Material aus. Eine gute Kinderausrüstung lässt sich an ihrer Fähigkeit, den kindlichen Bewegungsdrang optimal im Schnee umzusetzen, ermessen.

### Der Ski

Bereits die kleinsten Anfänger profitieren von den wendigen Carvingski. Sie erleichtern das Kurvenfahren und motivieren zum Experimentieren.

- Die Ski besitzen eine Taillierung von 12-16 m Radius.
- Bei Anfängern sollten die Ski etwa bis zur Schulterhöhe reichen.
- Bei Fortgeschrittenen sollten die Ski ca. 10-15 cm unter Körpergröße lang sein.
- Bei sehr geübten und sportlichen Kindern können die Ski maximal Körpergröße erreichen.

### Die Platte

Mehr Bewegungsfreiheit durch größere Standhöhe und bessere Flexibilität der Ski unterstützt den kindlichen Tatendrang.

- Wenn überhaupt, dürfte im Vorschulalter eine minimale Erhöhung von weniger als 1 cm für alle Fälle ausreichen.
- Bei Kindern ab 7-8 Jahre sollte eine Platte so um 1 cm Höhe zum Standard gehören.

### Die Skibindung

Sicherheitsbindung mit Skistopper ist heute eine Selbstverständlichkeit. Die Funktionsüberprüfung und die sachgerechte Einstellung erfolgt im Sportfachhandel.

- Je nach körperlichen Voraussetzungen und fahrerischem Können sollte die Einstellskala einer Kinderbindung zwischen Z 0,5 und 5,0 liegen.
- Die Bindung muss von Kindern ohne großen Kraftaufwand bedient werden können.

### Der Skischuh

Das wichtigste Bindeglied zwischen Kind und Ski, das die Bewegungen in den Schnee überträgt.

- Der Schuh muss bequem passen, genügend Zehenfreiheit besitzen und einen guten Halt im Fersenbereich gewährleisten.
- Das Gelenk zwischen Unterschale und Manschette ist notwendig für die Beweglichkeit des Sprunggelenks.
- Zum Trocknen ist der Innenschuh herausnehmbar
- Die Schnallenverschlüsse müssen von Kinderhänden leicht in jeder Lage bedienbar sein.

### Der Skistock

Will man auf Nummer sicher gehen, müssen Skistöcke mit der entsprechenden DIN-Norm gekennzeichnet sein.

- Stecken sie im Schnee und Kinder in aufrechter Körperstellung fassen den Griff, sollten Unter- und Oberarm einen rechten Winkel bilden.
- In der Praxis haben sich bei kleinen Kindern vor allem im Vorschulalter ca. 5 cm kürzere Stöcke hervorragend bewährt.

### Das Snowboard

Das Snowboard sollte ein Freeride/Freestyle-Board sein. Die Länge müsste zwischen Schulterhöhe (leichtere Kinder) und Nasenspitze (schwerere Kinder) liegen. Das alpine Snowboard mit Plattenbindung eignet sich nicht so gut im Kinderbereich. Zwischen der Bindung soll ein Anti-Rutsch-Pad aufgeklebt werden.

### Die Snowboardbindung

Beim Freeride/Freestyle-Board werden Softbindungen montiert, im Winkel vorne 05° - 30° und hinten 00° - 15°. Der Schuh/Bindung muss in der Mitte über dem Brett montiert sein, damit Zehen und Ferse nicht über das Brett stehen. Der Abstand der Bindungen beträgt je nach Grösse der Kinder 30 bis 50cm. An der vorderen Bindung ist der Fangriemen befestigt.

### Der Snowboardschuh

- In Kombination mit dem Freeride/Freestyle-Board empfehlen wir Softboots

- In Kombination mit einer Plattenbindung empfohlen wird Hardboots
- Skischuhe sind auf Grund ihrer Steifigkeit nicht optimal

### Die Brille

Vor Sonne und Schneefall müssen die Kinderaugen geschützt sein, denn "gut sehen macht sicher Spass"

- Die Gläser dürfen nicht splintern und müssen die UV-Strahlung absorbieren.
- Der Rahmen muss flexibel sein und darf nicht brechen.
- Form und Größe der Brille dürfen die Bewegungsfreiheit und das Gesichtsfeld nicht einschränken.

### Der Helm

Der Kinderhelm ist zwar nicht zwingend notwendig, schützt aber gerade kleinere Kinder bei Pistenunfällen. Die standardisierten Sicherheitsnormen garantieren die Qualitätserfordernisse.

- Der Helm muss weich gepolstert sein und darf die Kinder beim Sehen und Hören nicht behindern.

### Die Bekleidung

Der Mode sind keine Grenzen gesetzt, sofern sie nicht die Funktionalität behindert.

- Die Kleidung muss vor Kälte und Nässe schützen und atmungsaktiv sein.
- Das Obermaterial soll strapazierfähig sein.
- Der Schnitt darf die kindlichen Bewegungsspielräume nicht einschränken.

- Der Anorak oder bei ganzen Anzügen das Ober-  
teil braucht einen hochgeschnittenen Kragen und  
möglichst viele Taschen. Die Bündchen am Hand-  
gelenk müssen gut anliegen.
- Eine getrennte Hose sollte in der Rückenpartie  
hochgeschnitten sein und Hosenträger besitzen,  
der Schneefang an den Skistiefeln muss fest  
abschließen.
- Skirolli und Skiunterwäsche komplettieren die  
kindgerechte Bekleidung.
- Handschuhe und Mütze bewahren die Kinder  
nicht nur vor Verletzungen, sondern halten sie  
auch schön warm. Fäustlinge sind nach wie vor  
das Richtige für Skizwergel, die größeren Kinder  
tragen auch Fingerhandschuhe.

## Wie wir Regeln vermitteln

### Welche Regeln gibt es

- FIS-Regeln für Skifahrer und Snowboarder
- Schlepliftregeln
- Sesselliftregeln
- Regeln für Pistenraupen
- Regeln zum Umweltschutz

### Methodische Grundsätze bei der Vermittlung von Regeln

- durch eigenes Vorbild wirksam werden
- immer von der Praxis ausgehen, Theorie begleitet  
die Praxis
- Verhalten in der Praxis einüben
- Verstöße immer ansprechen

### Beispiele für die Umsetzung der FIS-Regeln im Unterricht

- Regel 1: Rücksicht auf die anderen
  - Überprüfung der Ausrüstung
  - Sicheres Hantieren mit dem Gerät
- Regel 2: Beherrschung der Geschwindigkeit  
und Fahrweise
  - Stets auf Sicht fahren
  - An schwierige Geländeabschnitte langsam  
heranfahen

- Regel 3: Wahl der Fahrspur
  - Partnerfahren mit gleich bleibenden vertikalen Abständen
  - Partnerfahren mit gleich bleibenden horizontalen Abständen
- Regel 4: Überholen
  - Überholen in der Schlange
  - Abbrechen des Überholvorgangs durch Stoppschwung
- Regel 5: Pflichten des unteren und querenden Fahrers
  - Einfahren in die Piste, Blick nach oben
  - Gruppenfahren mit Anhalten und Weiterfahren
- Regel 6: Verweilen auf der Abfahrt
  - Einzelfahrten, Anhalten am Pistenrand
  - Fahren mit Rollerfahren zum Pistenrand
- Regel 7: Aufstieg
  - Gemeinsames Aufsteigen außerhalb der Piste
  - Abendwanderung
- Regel 8: Beachten der Zeichen
  - Hinweisschilder anfahren und Bedeutung erklären
- Regel 9: Verhalten bei Unfällen
  - Absichern der Unfallstelle üben
  - Versorgung des Verletzten üben

## Begeistern

### Wie wir Erlebnisse ermöglichen

#### Was macht ein Erlebnis aus, was bedeutet erleben?

**Er-leben** hat in erster Linie etwas mit **leben** zu tun. Situationen, in denen uns bewusst wird, dass wir leben, in denen wir die ganze Kraft und Fülle unseres Daseins spüren, gehören zweifelsohne zu den besonderen Momenten, die das Leben ausmachen. Erleben ist für uns also von großer Bedeutung. Körper, Geist (=Verstand) und Seele (=Gefühlswelt) spielen zusammen. Die Qualität seiner Erlebnisse entscheidet, ob sein Leben ein erfülltes (=glückliches) Leben sein wird, oder nicht. Erlebnisse entstehen immer, wenn wir in Situationen eintauchen, bei denen sich unsere Sinneskanäle öffnen. Dann schlüpfen wir in eine Erlebniswelt. Es gibt im Wesentlichen zwei Zugänge zu dieser Erlebniswelt:

- etwas Neues sehen / hören / fühlen, das man zuvor so noch nicht wahrgenommen hat
- Herausforderungen bewältigen, Situationen meistern - sich erfolgreich und positiv erfahren

Die Freude in den Gesichtern deiner Schüler zeigt dir, ob du Erlebnisse ermöglichst und deine Kinder an solche heranführst.



## Wie kann ich ein Kind motivieren?

Um ein Kind zu motivieren, muss es frei von Angst sein. Es braucht das Gefühl der **Sicherheit** und **Geborgenheit**.

Eine wichtige Möglichkeit dieses Gefühl zu erzielen, ist der Erfolg. Wer eine Situation erfolgreich meistert, der wird Kontrolle und Sicherheit verspüren und nicht zuletzt Vertrauen in sich selbst entwickeln. Erfolg darf nicht als "vorprogrammiert" und selbstverständlich erscheinen, sondern vielmehr als Lohn für eigenes Anstrengen und Bemühen. Wenn das Kind erfahren hat, dass sein Handeln mit Erfolg belohnt wird, sucht es sich selbständig interessante und herausfordernde Situationen aus, wobei es zur Bewältigung nun seinen Coach nicht mehr benötigt. Das Kind hat sich freigeschwommen und ist selbständig - souverän.

## Wie wir optimale Herausforderungen schaffen

Wie dargestellt wollen wir Situationen schaffen, in denen sich Kinder bewähren können. Eine solche Bewährungsprobe darf sie nicht

- unterfordern (-> zu leichte Aufgaben/Situationen werden als langweilig empfunden) oder
- überfordern (-> zu schwere Aufgaben/Situationen erzeugen Angst vor Misserfolg und/oder Verletzung).

