

03.01.17 10:45  
Uhr

## Skikurse – Sicher auf den Pisten unterwegs

Endlich ist es soweit: Die erste Skifahrt steht bevor! Ob alt, ob jung – Skifahren kann jeder lernen. Am besten und schnellsten klappt das in einem der zahlreich angebotenen Skikurse. Die verschiedenen Kursangebote der Skischulen sind dabei auf alle Alters- und Leistungsstufen abgestimmt. Das größte Angebot gibt es sicherlich für den jungen Skinachwuchs. Aber auch ältere Lernwillige kommen nicht zu kurz.



### Skikurse: für Neulinge und Wiedereinsteiger

Neben skifahrerischem Können, den wichtigen Verhaltensregeln im Skigebiet und dem richtigen Liftfahren vermitteln die Kurse vor allem auch Sicherheit! Wer das Skifahren anhand einer professionellen Herangehensweise durch qualifizierte Skilehrer erlernt, fühlt sich sicherer auf den ungewohnten zwei Brettern. Auch das gemeinsame Erlernen innerhalb einer Gruppe Gleichgesinnter vereinfacht die ersten Schritte auf dem Schnee. Ideal sind Skikurse auch zum Auffrischen der Fähigkeiten nach einer längeren Pause. Denn: Das skifahrerische Können ist die Grundlage für einen sicheren Skisport.

### Gleich in der Nähe: die Skischulen der DSV-Vereine

Sportbegeisterten Kindern und Erwachsenen, die den Skisport in all seinen Facetten erlernen wollen, stehen rund 35.000 ausgebildete und geprüfte Lehrkräfte und DSV-Skilehrer in mehr als 400 DSV-Skischulen und in den weiteren zahlreichen Vereins-Skischulen in Deutschland zur Seite. Diese Profis kümmern sich mit reichlich Erfahrung und Sorgfalt darum, Sicherheit und Know-How rund um das Pistenvergnügen zu vermitteln. Gerade für die jungen Ski-Neulinge wird besonders viel Wert auf eine spielerische und abwechslungsreiche Umsetzung von motivierenden und fördernden Skikursen gelegt.

### Kinderskikurse: Der richtige Einstieg

In welchem Alter das erste Mal mit dem Schneespaß auf Tuchfühlung gegangen werden kann, ist von Kind zu Kind unterschiedlich. Wenn die Augen bei einem Schnupperbesuch in einer nahe gelegenen Skischule strahlen, ist schon mal ein großer Schritt getan.

Kinder müssen selbst den Spaß und die Lust am weißen Wintersport entdecken und entwickeln. Dies hängt von ihrer Aufnahmefähigkeit, ihrer Konstitution und ihrem Selbstvertrauen ab.

Kindergartenkinder ab drei bis vier Jahren, die das erste Mal auf Ski stehen, sind in den Zwergerl-Kursen der Skischulen bestens aufgehoben. Zwei bis drei Stunden sollte das Abenteuer im Schnee maximal dauern. In dieser Zeit können die Kinder spielerisch ihren neuen Winterspielplatz erkunden, durch den Schnee toben und mit Ski auf dem pulvrig weichen Untergrund hin und her rutschen. Für Kinder im Vor- und Grundschulalter bieten die Kinderskikurse der Skischulen oder der ortsansässigen DSV-Skivereine die richtige Mischung aus Skiunterricht, Bergspaß und Wintersport. Für Anfänger steht zunächst einmal das Erlernen des Ski-Einmaleins auf dem Programm, ehe es die ersten Hänge hinab geht. Dazu gehören der Umgang mit dem Material, das Liften und natürlich auch die erste Kurve. Die Kurse sollten maximal vier Stunden dauern und mehrere Pausen sowie Abwechslung bereithalten. Langeweile darf auf keinen Fall entstehen. Spannend wird es für Ski-Cracks, die schon mehrtägige Kurse hinter sich haben, beim Fahren über Buckel und Mini-Schanzen.

### Welches Skigebiet eignet sich für die ersten Schritte im Schnee?

Die Auswahl des Skigebiets sollte sich auf jeden Fall daran orientieren, ob sich eine Skischule vor Ort befindet. Die meisten von ihnen bieten mittlerweile Anfänger- und speziell auf Kinder ausgerichtete Skikurse an. Zum Teil gehören den Skischulen auch eigens für Kids ausgewiesene Skiareale an, die über verschiedene Übungsstationen, eigene Kinderskilifte und jede Menge Platz zum Spielen verfügen. Ist ein Wintersportgebiet nicht allzu weit von zu Hause entfernt, lohnt sich auch die Nachfrage bei einem DSV-Skiverein aus der eigenen Umgebung.

Spannend wird es hier für Kinder, die schon etwas älter und erfahrener sind. Jede Menge Spaß bereiten die gemeinsamen Ausfahrten

mit dem Bus zu Skikursen, die in den Ferien und an Wochenenden stattfinden. Dann werden oft unterschiedliche Skigebiete angesteuert. Bei einer Skisafari lernen die Nachwuchsskifahrer verschiedene Skigebiete kennen, schulen ihr Orientierungsvermögen und stellen ihr Können unter Beweis.

Für diejenigen Skifahrer, die ihre Fähigkeiten lediglich auffrischen wollen, bieten sich abwechslungsreiche Skigebiete an. Sie bieten unterschiedliche Übungshänge und neben blauen auch rote und schwarze Pisten. So kann je nach skifahrerischem Können schnell eine schwierigere Piste gewählt werden, um Langeweile gar nicht erst aufkommen zu lassen.

#### **Die Skikursdauer sollte gut überlegt sein**

Für jedes Können und für jede Altersgruppe stellen die Skischulen Lehrkonzepte bereit, die weder über- noch unterfordern und einen oder mehrere Tage andauern. Wer seinem Nachwuchs das Skifieber weitergeben möchte, ist auf dem richtigen Weg, wenn der erste Kurs zum Schnuppern dient, mit Spaß in Erinnerung bleibt und nicht zu lange andauert. Denn Skifahren verlangt besonders den Kleinen Kondition ab.

Fröhliche Kindergesichter gibt es zum Beispiel in der eigens für Skizwerge im Kindergartenalter ins Leben gerufenen „DSV Skitty World“ zu sehen. Zusammen mit dem Tiger „Skitty“ als Maskottchen erlernen die Schüler an zehn Stationen, was alles zum geübten Skifahren dazugehört.

#### **Skifahren in der Gruppe**

Sobald das richtige Skigebiet und die passende Skischule gefunden sind, kann es losgehen. In Gruppen von maximal sechs bis acht gleichaltrigen Teilnehmern macht es am meisten Spaß. Werden die Gruppen zu groß, können die Skilehrer nicht mehr ausreichend auf jeden einzelnen Kursteilnehmer eingehen. Außerdem verkürzt sich das eigentliche Skifahren durch längere Wartezeiten.

Für erwachsene Wiedereinsteiger ist eine Auffrischungsstunde oder ein Kurs mit dem eigenen Skilehrer durchaus sinnvoll, während für die Kleinen ein Kinderskikurs zusammen mit Gleichaltrigen empfehlenswert ist. Denn auch das soziale Miteinander und die gegenseitige Rücksichtnahme sollen nicht zu kurz kommen.

#### **Gut gerüstet – so gelingt der Einstieg ins Skileben**

Damit die neu gewonnene Freude lange bestehen bleibt, muss auch die Ausrüstung stimmen. Tipps und Ratschläge erteilt dazu der Sportfachhandel, am besten eines der *DSV aktiv*-Partnersportgeschäfte. Eine Übersicht über alle Partnersportgeschäfte finden Interessierte im Internet unter [www.ski-online.de/partnersportgeschaefte](http://www.ski-online.de/partnersportgeschaefte). Für die schnell wachsenden Kinder müssten jedes Jahr neue Ski angeschafft werden. Einige Sportgeschäfte bieten mittlerweile Allround-Modelle für Kinder- und Jugendliche, nach dem Motto „1x kaufen – jedes Jahr tauschen“ an. Wer sich noch nicht ganz sicher ist, wie intensiv das neue Hobby betrieben werden soll, leiht sich zunächst ein Paar Ski.

Den Spaß trüben können allerdings die oftmals zu großen Skischuhe. Ein passender Skihelm mit dazugehöriger Skibrille ist sowieso Pflicht. Mit der richtigen Funktions- oder Skiunterwäsche, mit Handschuhen, Skianorak und Skihose kann der Tag im Schnee in vollen Zügen genossen werden. Genügend Zeit für ein Frühstück am Morgen gehört mit in die Zeitplanung, ausreichend zu Trinken, vitaminreiche Äpfel und Bananen sowie eine Brotzeit müssen obendrein ins Gepäck.

#### **Der richtige Versicherungsschutz**

Der erste Skikurs soll natürlich reibungslos verlaufen. Falls doch einmal etwas passiert oder die Ausrüstung beschädigt oder gestohlen wird, ist mit einer *DSV aktiv*-Mitgliedschaft inklusive einer DSV-Skiversicherung schnelle Hilfe garantiert. Das Familienpaket bietet erhebliche Preisvorteile für Familienmitglieder und Kinder bis zum 18. Lebensjahr. Alle Versicherungspakete – BASIC, CLASSIC sowie CLASSIC PLUS – können zu einer Familienmitgliedschaft aufgerüstet werden. Zum Familienbeitrag genießen alle angemeldeten Familienmitglieder den gleichen Versicherungsschutz zum vergünstigten Beitrag. Näheres dazu ist im Internet unter [www.ski-online.de/Skiversicherung](http://www.ski-online.de/Skiversicherung) zu finden.

#### **Kurzversion**

Der erste Skikurs verspricht Ski-Neulingen Spaß und Aufregung: Endlich dürfen die ersten Abfahrten gemeistert werden. Die verschiedenen Kursangebote der mehr als 400 DSV-Skischulen und Vereins-Skischulen sind dabei auf alle Alters- und Leistungsstufen abgestimmt. Etwa 35.000 ausgebildete und geprüfte Lehrkräfte und DSV-Skilehrer ermöglichen älteren und jüngeren angehenden Skifahrern einen spannenden, abwechslungsreichen und vor allem sicheren Zugang zum Wintersport. Ob alt, ob jung – das skifahrerische Können ist schließlich die Grundlage für einen sicheren Skisport! In welchem Alter Kinder das erste Mal auf Ski stehen sollten, hängt von ihrer Aufnahmefähigkeit, ihrer Konstitution und ihrem Selbstvertrauen ab. Wichtig ist, dass die Kids selbst den Spaß am Wintersport entdecken. Aber Achtung: Zwei bis drei Stunden sollte das erste Abenteuer im Schnee maximal dauern – denn Skifahren verlangt auch den Kleinen Kondition ab. In Gruppen von maximal sechs bis acht gleichaltrigen Teilnehmern macht es am meisten Spaß. Die Auswahl des Skigebiets sollte sich dabei daran orientieren, ob sich eine Skischule vor Ort befindet und die Anfahrt nicht zu lange dauert. Zum Teil gehören den Skischulen auch eigens für Kinder ausgewiesene Skiareale an, die über verschiedene Übungsstationen, eigene Kinderskilifte und jede Menge Platz zum Spielen verfügen. Damit die neu gewonnene Freude lange bestehen bleibt, muss schließlich auch die Ausrüstung stimmen: Das passende Paar Ski und Skischuhe, ein Skihelm mit dazugehöriger Skibrille, wärmende Funktions- oder Skiunterwäsche sowie Handschuhe, Skianorak und Skihose gehören mit ins Gepäck.

#### **Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver**

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: [presse/presse](#)

Ihr Ansprechpartner:

↓ Download V-Card

Lisa Walther  
Pressestelle Deutscher Skiverband

Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz  
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg  
Mobil: +49(0)160-901 22 155  
[lisa.walther@deutscherskiverband.de](mailto:lisa.walther@deutscherskiverband.de)

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der **Deutschen Kreditbank AG**



Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv



und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



#### Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an [pressestelle@deutscherskiverband.de](mailto:pressestelle@deutscherskiverband.de)

© 2017 Deutscher Skiverband e.V.