

**CONNECTED
SKI//NG**



Handleiding

Skiën met kleine kinderen



Inzicht



Vaardigheden



Toepassing

Inhoud

Inleiding	2
Basisprincipes	3
Skimethodiek voor kinderen	6
Zelf aan de slag	9
In beweging blijven	9
Stokken	10
Liftgebruik	10
Technische verschillen	11
Oefeningen en spelletjes	13
Valkuilen	20
Afsluiting	21

Inleiding

Skiën met kleine kinderen kan ontzettend leuk zijn en voor veel voldoening en trots zorgen. Aan de andere kant schrikt het idee ouders soms ook af vanwege de vele factoren om rekening mee te houden. Je bevindt je in het gebergte in de winter met vaak temperaturen onder het vriespunt. Naast je eigen materiaal en de aandacht die je zelf nodig hebt voor het skiën heb je nu ook nog de verantwoordelijkheid voor een kind dat op de ski's staat. Tel daarbij op dat het uitgangspunt is dat je lekker op vakantie bent en dan bekruipt je mogelijk de twijfel of het nu wel zo'n goed idee is om zelf met je kind aan de slag te gaan op de piste.

Laat ik één ding voorop stellen: ik ben ervan overtuigd dat het heel zinvol is om voor je kind skiles bij de lokale skischool te organiseren. De faciliteiten en spelattributen van een kinderland, een ervaren leraar en het stimulerend effect van de groepsdynamiek zijn allemaal factoren die je niet kunt evenaren als je individueel gaat oefenen met je kind. Maar je kunt er wel degelijk op de juiste manier op aansluiten en het samen skiën kan zowel voor de ouder als voor het kind voor veel plezier zorgen. Er is echter een aantal zaken dat aandacht en/of uitleg verdient. Er geldt een aantal basisprincipes in de skididactiek voor kinderen. Zodra je hier vertrouwd mee bent zul je merken dat je je een stuk zekerder voelt in de aanwijzingen die je aan je kind kunt geven. We gaan onder andere kijken naar de verschillen in de manier waarop kinderen en volwassenen leren. Daarnaast nemen we de stappen door die de (Oostenrijkse) skischool ook doorloopt bij het aanleren van het skiën aan kinderen. Ook staan we stil bij specifieke oefeningen en spelletjes die zelf gedaan kunnen worden om op een speelse manier het skiën steeds beter onder de knie te krijgen.

Dit document is dus een aanvulling op skiles aan kleine kinderen. Ouders, opa's en oma's, familie en vrienden kunnen hiermee op de juiste manier een kind stimuleren in het avontuur van het leren skiën. Op verschillende plekken staan cursief geschreven stukken. Hier worden scenario's beschreven die in meer of mindere mate van toepassing kunnen zijn, afhankelijk van het kind. Het is aan de lezer om te bepalen of dit van toepassing is. Deze handleiding kan niet zonder het inschattingsvermogen van de volwassene die het kind kent en die samen met het kind aan het oefenen is op de ski's.

Het doel van deze handleiding is niet alleen om kinderen te kunnen helpen bij hun skitechnische vaardigheden, maar ook om het plezier en het avontuur over te kunnen dragen dat skiën te bieden heeft. Dit vergroot de kans dat kinderen op een plezierige en effectieve manier kennismaken met de skisport en snel de beginselen onder de knie krijgen. En dat is waarom deze handleiding bestaat: om de volgende generatie skiërs een vliegende start te bieden en zo optimaal mogelijk te laten genieten van deze prachtige sport!

Ik wens je veel succes en plezier met het doornemen van deze handleiding. De eerste stap naar nóg meer skiplezier met kinderen is gezet!

Basisprincipes

Dit hoofdstuk richt zich op belangrijkste verschillen tussen het leren van kinderen en het leren van volwassenen als het op skiën aankomt. Deze verschillen worden beschreven in drie basisprincipes. Kennis hiervan is een groot voordeel in de omgang met kinderen op de ski's.

Kinderen in de leeftijdsgroep van drie tot zes jaar worden gedreven door nieuwsgierigheid. Het is de kunst om in te spelen op hun fantasie en de drang naar avontuur. De concentratieboog is vaak nog beperkt op deze leeftijd en afwisseling is belangrijk. Over het algemeen hebben kinderen minder last van angst dan volwassenen op de ski's. Bij het inschatten van de risico's tijdens het skiën hebben kinderen in het begin hulp nodig van een volwassene. Afstand houden tot andere skiërs en het op tijd remmen voor obstakels zijn voorbeelden van dingen die geleerd moeten worden.

In mijn ervaring is de minimum leeftijd van drie jaar een goede grens om te overwegen om je kind voor het eerst op de ski's te zetten. Bij een leeftijd jonger dan drie is vaak de spierkracht in de benen nog onvoldoende om op het vlakke vooruit te kunnen stappen op de ski's. Daarnaast is ook de aandachtspanne over het algemeen nog te beperkt. De meeste skischolen hanteren ook deze ondergrens van drie jaar. Soms is het verstandig om te wachten tot vier jaar. Op deze leeftijd gaan de meeste kinderen naar school en zijn ze al vertrouwd met het fenomeen "juf" en "meester". In een skiklasje is dit niet anders.

Basisprincipe 1

Kinderen zijn zeer visueel ingesteld en leren door imitatie



Wellicht de belangrijkste boodschap van deze handleiding: kinderen zijn heel goed in het kopiëren van bewegingen en dit maakt het voordoen van bewegingen tijdens uitleg essentieel. Een verbale aanwijzing mag uiteraard maar de combinatie met het voordoen van de beweging is vele malen effectiever. Dus: ski voorop. Moedig je kind aan om achter je aan te komen en laat zelf zien wat je van je kind verwacht (bijvoorbeeld handen op de knieën of een pizzapunt). Het resultaat zal je verbazen.

Basisprincipe 2

Kinderen leren door volledige bewegingen te oefenen



Dit is het tweede wezenlijke verschil tussen kinderen en volwassenen. Bij volwassenen worden nieuwe bewegingen in stukjes gehakt en langzaam in delen aangeleerd. Er is hier ook meer behoefte aan opbouw, achtergrondinformatie en uitleg over “het waarom” van bepaalde (deel)bewegingen. Bij kinderen wordt dit omgedraaid. Bewegingen en nieuwe vaardigheden worden in zijn totaliteit geoefend. Kinderen zijn vaak verrassend goed in staat om zonder veel uitleg een totaalbeweging uit te voeren, zoals bijvoorbeeld een bocht in pizzapunt.

Basisprincipe 3

Kinderen leren door variatie in terrein



Het derde basisprincipe is ook van belang wanneer je zelf aan het skiën bent met je kind. Voor volwassenen geldt dat het vaak zinvol is om op bekend terrein herhaaldelijk te blijven oefenen totdat bepaalde bewegingen in het spiergeheugen terecht beginnen te komen. Kinderen hebben echter meer behoefte aan het verzamelen van nieuwe bewegingservaringen. Zodra ze hun bochtjes in de pizzapunt beheersen zullen ze spelenderwijs hun balans, stuurvermogen en remvermogen verbeteren wanneer ze op gevarieerd terrein oefenen. Een bultje in de piste, een pad door het bos, een aangelegd kinderpad met dierfiguren langs de kant, allemaal kansen om afwisseling aan te brengen en op avontuur te gaan. Terwijl het skiën voor plezier zorgt worden ze ongemerkt steeds vaardiger. Skiën is nu eenmaal een sport waarbij oefening en ervaring essentieel is. Variatie is bij kinderen het geheime ingrediënt.

Deze drie basisprincipes vormen de hoeksteen van de skimethodiek voor kinderen. Wanneer je deze principes in je achterhoofd houdt tijdens het skiën met je kind, is de kans groot dat jullie meer plezier hebben en op een effectievere manier stappen vooruit maken.



Skimethodiek voor kinderen

De Oostenrijkse skimethodiek voor kinderen volgt een stapsgewijze systematiek om kinderen vertrouwd te maken met de beginselen van het skiën. Ik denk dat het van meerwaarde is als je in grote lijnen bekend bent met deze systematiek. Je zult dan beter in staat zijn om tijdens het vrij skiën het niveau van je kind in te schatten en daar op aan te sluiten. Er is ook een aantal verschillen in de opbouw van de skivaardigheden bij kinderen en volwassenen. Als je deze verschillen kent, hoef je je niet onzeker te voelen over welke adviezen je aan je kind geeft.

Stap 1

Kennismaking en vertrouwd raken met de nieuwe omgeving

Skiles is spannend voor kinderen en een skidag is een groot avontuur. Op de leeftijd van drie en vier jaar kan verlatingsangst soms nog een obstakel zijn. De eerste stap van de skischool zal zijn om kinderen de kans te geven om te wennen aan skileraar, andere kinderen en de omgeving. Vaak gebeurt dit door middel van spelletjes. Het heeft niet direct met skiën te maken maar het is van groot belang om de juiste omstandigheden te creëren en het vertrouwen te winnen van kinderen.

Het dragen van skischoenen en het vastzitten aan de ski's is een volledig nieuwe ervaring. Op vlak terrein zal geoefend worden met het vooruit komen op de ski's, evenwicht bewaren en opstaan na een val. Andere zaken die hier aan bod komen zijn het dragen van de ski's, ski's uit- en aandoen en het omhoog stappen op een lichte helling. Dit alles gebeurt vaak in een kinderland dat voorbehouden is aan de lesgroepjes van de skischool.

Stap 2

Schussfahren

Stap twee is het naar beneden glijden op de ski's met de ski's parallel aan elkaar, schussfahren of "Pommes" fahren genoemd in de Oostenrijkse skigebieden. Dit zal vrijwel altijd in een kinderland gebeuren waar een geschikte, kleine helling is met voldoende uitloop zodat in alle veiligheid geoefend kan worden met het glijden. Dit is de eerste succeservaring voor de kinderen en de meesten vinden het Schussfahren erg leuk. Het voelt al als écht skiën. Een kinderland met meer faciliteiten heeft vaak ook enkele lopende banden waarmee de kinderen weer bovenaan de helling kunnen komen. Op een speelse manier wordt geprobeerd om de balans tijdens het glijden te verbeteren en de kinderen meer en meer vertrouwd te laten raken met de sensatie van het glijden op de ski's.

Stap 3

Pizzapunt

De volgende stap is het leren remmen door middel van de Pflug, in Nederland beter bekend als de pizzapunt of de ploeg. Deze stap is voor jonge kinderen een grote uitdaging en neemt vaak meerdere trainingsdagen in beslag. Ze moeten de pizzapunt vormen door hun hakken naar buiten te drukken in de sneeuw, terwijl de punten van de ski's bij elkaar blijven. In het begin zal het veel hulp vergen van de skileraren in het kinderland. Het eerste doel is om de snelheid onder controle te kunnen houden, het einddoel is om door middel van de ploeg ook actief tot stilstand te kunnen komen. Zodra dit lukt, verdwijnt doorgaans het laatste beetje angst bij kinderen en voelen ze zich een stuk zelfverzekerder op de ski's.



Bij een correcte ploeg staat men op de twee binnenkanten van de ski's. De buitenkant van de ski's maakt geen sneeuwcontact. In deze afbeelding is dit goed te zien. Je kijkt tegen de gele onderkant van de ski aan.

Stap 4 Ploegbochten

De laatste stap in het kinderland is het leren maken van bochten, terwijl de pizzapunt behouden blijft. Skischolen hebben hiervoor een hoop attributen tot hun beschikking om al spelenderwijs de kinderen te leren om naar links en naar rechts te kunnen draaien. Zoals beschreven in basisprincipe 2 (kinderen leren door volledige bewegingen te oefenen) is dit geen theoretische aangelegenheid maar juist een kwestie van kopiëren van bewegingen met korte aanwijzingen. Zodra kinderen het maken van bochten voldoende beheersen kan de overstap gemaakt worden van het kinderland naar een echte piste. Het leren gebruiken van een sleeplift is daarvoor meestal nodig.

Zelf aan de slag

Het moment om zelf aan de slag te gaan is aangebroken. Misschien zit de skiles erop voor deze dag, of wellicht gaan jullie samen skiën op een dag zonder skiles. Waar de skileraar of -lerares vaak veel overtuigingskracht en aanzien heeft bij de kinderen, kan het als ouder best nog wel eens lastig zijn om goede medewerking en inzet te krijgen. Ik ben ervan overtuigd dat het hoofddoel moet zijn om samen plezier te hebben. Alleen onder plezierige omstandigheden zal je kind enthousiast blijven om het skiën beter te leren. In de beginfase (schussfahren en de pizzapunt leren) betekent dit dat je een hoop geduld moet opbrengen en op vrij vlak terrein moet blijven. De volgende hoofdstukken helpen je verder op weg om met vertrouwen samen op de ski's te staan.

In beweging blijven

Het lijkt vanzelfsprekend, maar in beweging blijven is erg belangrijk als je zelf aan de slag gaat met je kind. Er zijn 4 belangrijke redenen voor:



Stokken

Het kan verleidelijk zijn om je kind skistokken te geven zodat het wellicht gemakkelijker vooruit komt op vlak terrein. Toch is het bij kinderen verstandig om de stokken zo lang mogelijk achterwege te laten. Er is een aantal redenen voor:



Laat de stokken dus achterwege en laat het aan de skileraar om te bepalen wanneer ze aan stokken toe zijn. Op vlak terrein betekent dit soms dat een duwtje in de rug nodig is of je gebruikt een van je eigen stokken om je kind vooruit te trekken terwijl het zich vasthoudt aan het uiteinde van je stok. Het allerbeste is echter om kinderen vooral zelf vooruit te laten komen. Ze worden hier snel handiger en vlotter in.

Liftgebruik

Wanneer kinderen hun ploegbochten voldoende beheersen en een volledige blauwe piste gekied kan worden is het tijd voor de eerste sleeplift. Vaak zal dit een kortere lift zijn van het type "paddestoel". Een ankerlift is iets lastiger in gebruik en is daardoor minder geschikt als eerste liftervaring. De belangrijkste aanwijzing voor een kind tijdens het liftgebruik is dat het kind niet gaat zitten, maar rechtop blijft staan en zich omhoog laat trekken door de lift. In feite is de houding niet anders dan wanneer ze een bandlift gebruiken in het kinderland. Als ouder is het prettig om na je kind in de lift te stappen. Je hebt je kind dan continu in beeld en als je kind uit de lift valt kun je zelf ook uitstappen en helpen. Kinderen zijn in het begin niet zelfstandig in staat om het liftspoor te verlaten. Als je achter je kind in de lift zit hebben jullie samen meer tijd om het spoor te verlaten dan wanneer je voor je kind zit.

Technische verschillen

Ten opzichte van volwassenen zijn er twee technische verschillen die zouden kunnen opvallen als je zelf aan het skiën bent met je kind. Beide zaken zijn een normaal verschijnsel en hoeven niet gecorrigeerd te worden.

1. Geringe achterpositie

Kinderen skiën vaak met een (geringe) achterpositie waarbij ze soms zelfs met de kuiten achterin de skischoenen hangen. Bij een volwassene zou dit direct aangepakt worden omdat het een grote belemmering vormt om technisch beter te gaan skiën. Zonder een correcte basishouding heeft een volwassene onvoldoende druk op de voorkant van de ski's en zal het erg lastig zijn om controle te houden en om bochten te maken. Bij kinderen is dit wezenlijk anders. Door het relatief lage zwaartepunt, anatomische verschillen en de korte ski's zullen kinderen wél in staat zijn om een stabiele positie te bereiken met voldoende controle in de bochten.

Hangt je kind erg ver naar achteren? De handen op de knieën laten doen is meestal genoeg om een prima houding te bereiken.



In deze afbeelding heeft een vierjarig meisje bijna een zithouding. Zij zal geen scheendruk hebben in de skischoenen ondanks dat zij haar handen op haar knieën houdt. Toch is deze houding op deze leeftijd prima en vormt het geen probleem om verder te kunnen leren.

2. Ploegbochten door het wegdrukken van de ski's

Volwassenen maken hun ploegbochten doordat ze hun gewicht verplaatsen naar één ski. Deze ski (de buitenski) stuurt de skiër vervolgens door de bocht en de binnenski volgt vanzelf. Kinderen maken echter vaak hun eerste bochten door met de hak hun buitenski verder naar buiten te drukken. Deze ski wordt daardoor iets meer gekant en begint te sturen. De binnenski volgt ook hier vanzelf. In onderstaande afbeelding is het goed te zien.



Het skiërtje (6 jaar) drukt actief zijn buitenski weg en stuurt daardoor een bocht. Met deze techniek lukt het vaak al prima om een blauwe piste te skiën of een kinderslalom zoals op de foto. Het maken van bochten door middel van belastingswissel komt spelenderwijs vanzelf en het hoeft niet geforceerd ingevoerd te worden wanneer kinderen hun bochtjes prima draaien met behulp van het wegdrukken van de buitenski.

Oefeningen en spelletjes

In dit hoofdstuk wordt een aantal oefeningen en spelletjes beschreven die je kunt doen als je gaat skiën met je kind. Het is bedoeld om je op weg te helpen en om voorbeelden te geven. Je mag hier uiteraard je fantasie de vrije loop laten en er je eigen invulling aan geven. Dat is juist het leuke aan samen skiën. Er kan een indeling gemaakt worden in vier fasen op basis van het skiniveau.

Fase 1, schussfahren

Zo lang je kind bezig is met het schussfahren is het belangrijk om het terrein hierop af te stemmen. Zorg voor een korte en niet te steile helling waarbij er een natuurlijke uitloop is, zoals een helling die overgaat in een vlak stuk. Hierdoor komt het kind vanzelf tot stilstand. In deze fase kunnen kinderen nog niet remmen en ook nog niet sturen. Een rustige plek zonder obstakels is dus wenselijk. De mogelijkheden binnen het schussfahren lijken beperkt, maar toch is dit een fase waarin je leuk samen kunt oefenen. Het achterliggende doel van de oefeningen is balansverbetering tijdens het glijden op de ski's. Er zijn drie assen waarin de balans getraind/uitgedaagd kan worden: de voor-achter balans, de laag-hoog balans en de links-rechts balans. Tijdens het glijden kun je een kind zich afwisselend zo groot als een reus laten maken (door zich met de armen omhoog uit te strekken) en zo klein als een kabouter (door de knieën te buigen en zelfs een beetje te hurken). Hiermee wordt de hoog-laag balans geoefend. Hieronder volgt een aantal ideeën waar verder geen attributen voor nodig zijn. Je mag hier je fantasie (en die van het kind) de vrije loop laten.

Hoog-laag balans

- Kabouter en reus
- Hoofd, schouder, knie en teen aanraken (erbij zingen mag uiteraard)
- Een of meerdere sprongetjes maken tijdens het glijden
- Met de handen meerdere keren de tenen aanraken en tussendoor steeds weer in de uitgangshouding terugkeren
- Een zelfgekozen stoere houding aannemen tijdens het glijden
- Een superheld nadoen tijdens het glijden (vliegen als superman)
- Een dier nadoen tijdens het glijden, de ander mag raden welk dier er wordt nagedaan

Voor-achter balans

- In de handen klappen, afwisselend voor het lichaam en achter het lichaam
- Afwisselend de handen op de knieën doen en de handen op de rug doen
- Afwisselend de ski's aanraken voor de skischoenen en achter de skischoenen
- Afwisselend naar voren hangen in de skischoenen en naar achteren hangen in de skischoenen tijdens het glijden



Links-rechts balans

- Afwisselend de linker en de rechter skischoen aanraken tijdens het glijden
- Een boom in de wind. Met beide armen horizontaal uitgestoken naar links en naar rechts buigen als een boom in de wind. Uiteraard kun je ook een vliegtuig of een vogel zijn.
- Beide ski's afwisselend naar voor en naar achteren schuiven tijdens het glijden
- Afwisselend de linker en de rechter ski een beetje optillen tijdens het glijden
- Een stap naar links doen en een stap naar rechts doen tijdens het glijden

Tussen de benen skiën



Je ziet wel eens dat er met een kind tussen de benen geskied wordt. Dit kan soms praktisch zijn als je een stukje terrein gezamenlijk wil overbruggen of als een kind in het begin wat angstig is. In dit laatste geval kun je dan het eerste stuk van een helling gezamenlijk glijden. Kinderen hebben hierbij soms de neiging om extreem naar achteren te leunen en helemaal tegen je aan te gaan hangen. Als dit gebeurt is het belangrijk om dit te corrigeren, want deze extreme houding is geen goede voorbereiding op het zelfstandig glijden. Het kan helpen om je kind de handen op de knieën te laten doen en je kind alleen bij de heupen vast te houden. Zodra je voelt dat je kind stabiel glijdt kun je voorzichtig los laten en glijdt je kind het laatste stuk zelf naar beneden.

Fase 2, ploegremmen

Zoals eerder beschreven is het leren maken van de ploegvorm niet gemakkelijk en kost het over het algemeen behoorlijk wat oefening voor kinderen. Het eerste doel van de ploegvorm is om de snelheid te kunnen controleren op relatief vlak terrein. Het tweede doel is om daadwerkelijk te kunnen remmen tot volledige stilstand. Dit laatste vereist een bredere ploegstand (de achterkant van de ski's verder uit elkaar drukken, punten blijven bij elkaar) en meer spierkracht. Een beginnende ploegstand is zeker al een compliment waard, spelenderwijs wordt het remmen effectiever. Ook hier kun je met spelletjes de vaardigheid op een leuke manier verbeteren:

- Het stoplicht spel. Wanneer je "groen" roept mag het kind vertrekken en beginnen met glijden. Bij het commando "rood" moet er geremd worden tot stilstand.
- De finishlijn. Trek met je skistok een streep van een meter of twee dwars over de helling en zet aan beide uiteinden een skistok. Dit is de finishlijn. Het kind mag vanaf een zelfgekozen punt op de helling vertrekken en moet inschatten wanneer het moet beginnen met remmen om tot stilstand te komen voor de finishlijn.
- Remwedstrijd. Start samen op de helling met glijden. Spreek af wie het commando "stop" geeft. Bij het commando "stop" wordt er zo goed mogelijk geremd. Diegene die het hoogst op de helling tot stilstand komt is de winnaar.

Kinderen vinden het vaak leuker om dit soort spelletjes samen te doen dan alleen, dus doe vooral zelf mee. Verder helpt het om nog eens te laten zien wat een kleine ploeg is en wat een grote ploeg is. Demonstreer dit nog eens. Als dit lastig uit te voeren blijft voor je kind zet je de ski's van je kind handmatig in een grote ploegstand. Spelletjes uit fase 1 kunnen uiteraard gecombineerd worden met een remactie aan het einde.

Het remmen in de pizzapunt kost kracht, het vraagt het nodige van de bovenbeenspieren. Zo lang kinderen nog geen bochten beheersen is het verstandig om de lengte en steilheid van de helling te beperken. Bochten zijn uiteraard een middel om van richting te veranderen, maar het is bovenal een manier om je snelheid te controleren. Snelheidscontrole door middel van bochten kost minder energie dan het continu remmen in pizzapunt.

De pizzapunt kan lastig zijn lastig

Als je kind moeite heeft met de pizzapunt, realiseer je dan dat dit een veelvoorkomend verschijnsel is. Zoals beschreven kost het vaak meerdere dagen om een goede pizzapunt te kunnen maken. Hier is het zaak om geduld te hebben en niet gefrustreerd te raken. Vaak is er op een bepaald moment een klik en lukt het skiën in de ploeg. Kun je zelf goed skiën en bezit je enige lenigheid? Dan kun je je kind helpen door een stukje achteruit te skiën en met je handen de punten van de kinderski's in de ploegvorm te houden. Zodra de ploegvorm weer hersteld is kun je deze weer loslaten totdat het kind deze weer verliest. Het kind krijgt zo wat gemakkelijker gevoel voor de beweging die gemaakt moet worden om de ploegvorm te creëren.



Fase 3, ploegbochten

Wanneer kinderen bezig zijn met het maken van hun eerste bochten begint voor veel ouders het gevoel van echt skiën. Denk nog eens terug aan de beschreven technische verschillen tussen kinderen en volwassenen. De achterpositie hoeft niet gecorrigeerd te worden en kinderen drukken in het begin meestal hun buitenski weg om de bocht te kunnen sturen. In de beginfase van het maken van bochten dient het terrein nog altijd vrij vlak en niet te lang te zijn. Ski bij voorkeur voorop en realiseer je dat je kind waarschijnlijk exact in jouw spoor achter je aan komt. Daarbij worden jouw bewegingen gekopieerd. Probeer dus je snelheid en bochtgrootte aan te passen aan je kind. Ook in deze fase kun je met oefeningen en spelletjes de vaardigheden verbeteren:

- Slalom. Zet een slalom uit door een aantal skistokken te gebruiken. Van twee skistokken en een rugzak maak je ook al een slalom. Dit wordt vaak erg leuk gevonden. Als het goed gaat kun je de slalom wat uitdagender maken door de bochten te vergroten.
- In de bochten beide handen op de dalknie leggen. Dit verbetert de houding en verplaatst het gewicht naar de buitenski. Gaandeweg gaan kinderen hun bochten meer en meer maken op de manier zoals volwassenen dit doen, namelijk door belasting van de buitenski.
- Skiën als een vliegtuig. Beide armen worden horizontaal naar de zijkant uitgestrekt. De "vliegtuigvleugel" blijft in één lijn. Om een bocht naar links te maken zakt de rechterzijde van de vleugel omlaag en de linkerzijde gaat omhoog. Om een bocht naar rechts te maken zakt de linkerkant van de vleugel omlaag en de rechterkant gaat omhoog. Ook deze oefening verbetert het belasten van de buitenski.
- In de bochten de achterkant van de binnenski een beetje optillen. Dit is niet gemakkelijk, want om de binnenski te kunnen optillen moet het gewicht volledig op de buitenski staan.

Het terrein waarop geskied wordt kan langzaam aangepast worden aan het niveau. Skiën in ploegvorm is vermoeiend en hoe steiler het terrein, hoe meer spierkracht en uithoudingsvermogen het vergt om het in ploegvorm te kunnen skiën. Maak het nog niet moeilijker dan een blauwe piste.

Fase 4, goede ploegbochten en de overgang naar parallel skiën

In deze fase komen het tweede en derde basisprincipe terug: kinderen leren door totaalbewegingen uit te voeren en door variatie in terrein. Wanneer kinderen het skiën in ploegbochten beheersen en een blauwe piste goed naar beneden komen, kan er geoefend worden met het verbeteren van de bochten en de overgang naar parallel skiën. Het verbeteren van de ploegbochten gebeurt door afwisselend terrein te kiezen en te variëren met de moeilijkheidsgraad. Hier mag je dus lekker aan de slag met samen skiën. Voorbeelden van factoren die je kunt variëren zijn:

- De steilheid van de piste
- De snelheid waarmee je skiet
- De grootte van de bochten
- De frequentie van de bochten

Als je oplet tijdens het skiën zijn er tal van kansen om afwisseling aan te brengen in een afdaling: bulten in de piste, wat losse sneeuw aan de rand van de piste, een sprongetje aan de rand van de piste, een klein bospaadje, een aangelegd avonturenpad speciaal voor kinderen, enzovoorts. Een piste die aan het begin van de dag wat harder was en mooi strak, kan in de middag pappig zijn met bulten. Het is dan een totaal andere afdaling geworden en een uitdaging om opnieuw te skiën.

De overgang naar parallel skiën verloopt bij kinderen anders dan bij volwassenen. Bij volwassenen wordt dit opgebouwd in stappen en wordt er gebruikt gemaakt van een tussenvorm van skiën. Bij deze tussenvorm wordt de bocht in ploegvorm geskied en wordt vervolgens een stuk parallel geskied totdat de ploegvorm weer gemaakt wordt bij het ingaan van de nieuwe bocht. Kinderen leren parallel skiën op een speelse manier. Als de snelheid langzaam opgevoerd wordt en de bochtradius wordt vergroot, begint hier en daar al wat parallelstand te ontstaan. Oefeningen waarbij sprongetjes gemaakt worden tussen de bochten of na de bocht de binnenski wordt opgetild dragen hieraan bij. Ook het heen en weer schuiven van de ski's na de bocht zorgt voor een parallelstand. Daarna komt de fase waarin de technische finetuning gaat plaatsvinden. Hierbij gaat gewerkt worden aan het verbeteren van houding, balans en buitenski-belasting. Dit is vaak aan de skileraar en vraagt ook een wat meer individuele beoordeling van de skistijl van het betreffende kind. Dit valt buiten het bestek van deze handleiding. Inmiddels zijn we echter aanbeld bij het lichtgevoerd skiën en zijn kinderen in staat om goed een rode piste naar beneden te komen.

Valkuilen

Met de informatie uit voorgaande hoofdstukken heb je hopelijk een goed inzicht gekregen in de manier waarop kinderen leren skiën en hoe je hier als ouder goed op aan kunt sluiten. Hieronder volgt een overzicht van potentiële valkuilen die je het liefst wilt vermijden:

1. Een vaardigheid wordt het hoofddoel (bijvoorbeeld leren remmen, bochten maken)

De nadruk ligt hierbij te veel op de uitkomst in plaats van op het proces (het samen op een leuke manier oefenen en bezig zijn). Waarschijnlijk zal je kind minder lang gemotiveerd blijven. Houd het proces leuk, dan wordt de vaardigheid vanzelf beter.

2. Ongeduldigheid

Ook de geduldige ouder wordt op de proef gesteld. De snelheid van het skiën ligt in het begin laag en er worden nog geen grote afstanden afgelegd. Zorg ervoor dat je de lengte van de pistes geleidelijk aan opbouwt en stel je er op in dat het veel trager gaat dan wanneer je zelf skiet. Pas je snelheid aan en blijf bij elkaar in de buurt.

3. Technische aanwijzingen

Goedbedoeld en enthousiast roep je je kind een aantal aanwijzingen toe terwijl het achter je aan skiet. Het is maar zeer de vraag of dit opgepikt wordt. Als dit niet het geval is demonstreer dan vooral wat je graag zou willen zien bij je kind. Dit is bij kinderen veel effectiever en het wordt vaak leuk gevonden als jullie allebei hetzelfde doen, zoals de handen op de knieën.

4. Voorbij de concentratieboog

Na een tijdje skiën begint de aandacht te verslappen en valt het wellicht op dat het skiën wat minder gaat. Geen zorgen, je kind is niet opeens slechter gaan skiën, het is gewoon tijd voor pauze of voor een andere afwisseling.

5. De vermoeidheidsgrens

Skiën kost veel energie en kinderen zullen op een bepaald moment fysiek vermoeid raken. In het ideale geval herken je de vermoeidheid op tijd en kun je er voor zorgen dat de skidag op tijd beëindigd wordt of las je een langere pauze in.

Afsluiting

Je bent aan het einde gekomen van de handleiding skiën met kleine kinderen. Ik hoop dat je met de beschreven uitleg en adviezen met een vertrouwd gevoel aan de slag kunt met je eigen kinderen. Graag wil ik nog een laatste keer de aandacht vestigen op een van de belangrijkste aspecten aan skiën met kleine kinderen, namelijk: geduld. Zorg dat je geen haast hebt en dat je weet waar je je bevindt in het gebied. Leren skiën is geen gemakkelijke opgave voor kinderen en het is de kunst voor de volwassene om de juiste middenweg te vinden tussen stimuleren, uitdagen en het kind niet overvragen. Houd het luchtig en leuk, dit schept de beste omstandigheden om nieuwe dingen te leren en te oefenen. Zodra kinderen zich veilig voelen en gemotiveerd zijn, zullen de meesten snel beter worden in het skiën. Probeer op tijd te stoppen bij tekenen van fysieke of mentale vermoeidheid, zodat ook bij terugkomst in het hotel of het appartement er nog wat energie over is voor leuke vakantiemomenten.

Ik wens jou en jouw hele familie, een fijne wintersport toe.

Sportieve groet,

Bas Crouzen

© CONNECTED SKIING 01-11-2025


