

# Skiausrüstung für Kinder:

## Ski, Skibindungen, Skistöcke, Skihelme ...

Die Skiausrüstung von Kindern unterscheidet sich im Prinzip nicht von der erwachsener Skiläufer.

## Kinder wachsen - Gott sei Dank!

Der größte Unterschied zwischen der Kinder- und der Erwachsenen-ausrüstung dürfte aber sein, dass Kinder aufgrund des Wachstums nur selten zwei aufeinanderfolgende Winter die Ausrüstung unverändert benutzen können.

Meistens müssen von einem auf das nächste Jahr Teile der Ausrüstung ersetzt werden, dies kann ziemlich teuer werden (**Tipp:** Tauschen bei uns oder Leasing können Kosten senken)!

## Beginnen wir mit dem Ski - Skilänge

Mit Einführung der Carving Ski wurden nicht nur die Bretter der Erwachsenen kürzer, - sondern auch die der Kinder. Größer wurde dagegen nur die Verwirrung um die "richtige" Skilänge.

Galt früher in der "Vor-Carver-Zeit" noch die Regel etwa Körperlänge  $\pm$  10 cm so gibt es heute keine vergleichbare Faustformel mehr.

Keine Angst, im Grunde ist es nicht schwieriger als früher einen Ski zu finden, wenn die beiden wichtigsten Regeln beachtet werden:

**Die Sicherheit muss in jedem Fall gewährleistet sein.**

**Der Skischüler soll Spaß am lernen und fahren haben.**

**Zu lang oder zu kurz?** Mit kürzeren Ski lernt man leichter als mit Längeren

Somit stellen sich Lernerfolg und Freude mit kürzeren Ski schneller ein. Für absolute Anfänger sind deshalb Ski mit Körperlänge und darüber nicht geeignet.

**Ein zu kurzer Ski (weniger als Achselhöhe) bietet eine zu kurze Standfläche und zu wenig Stabilität.**

**Ski in Achselhöhe sind nur für absolute Anfänger** geeignet, meistens sind diese dann bereits nach wenigen Tagen fit für einen längeren Ski. Wenn die Möglichkeit besteht, kann für den ersten Skikurs die Leih-ausrüstung eine gute Alternative zum Kauf sein.

Für den **Fortgeschrittenen ist dann zwischen Schulterhöhe und Körpergröße** grundsätzlich alles erlaubt, was den Lernfortschritt sichert und den Spaßfaktor erhöht.

Aus unserer Sicht sollte der Ski bis von Kinn bis max. Augenhöhe und kann danach bis Schulterhöhe noch eingeschränkt benutzt werden **Wichtig:** Kurzcarver, Bigfoots oder Snowblades sind Sportgeräte ohne Sicherheitsbindung für **Erwachsene**; sie können bei Kindern zu schweren Verletzungen führen und sind damit absolut ungeeignet!!!

## Die Bindung

*Nur durch eine richtig eingestellte Bindung kann das Knochenbruchrisiko, insbesondere im Unterschenkelbereich minimiert werden!!*

Eigentlich versteht sich von selbst, dass die Bindung **nur im Sportfachgeschäft montiert und eingestellt** werden darf. Da die meisten Kinder über das Jahr an Gewicht und Größe zunehmen, muss die Bindung vor dem Start in die neue Saison vom Fachgeschäft neu eingestellt werden .

Die Bindung soll Kinder- und Jugend-gerecht gebaut sein- **keine Erwachsenenbindungen** verwenden

Der Z-Wert der Bindung soll im unteren bis mittleren Bereich liegen

Auch wenn das Kind seit der letzten Bindungseinstellung scheinbar nicht gewachsen ist, so kann sich doch das Knie (genauer gesagt die Schienbeinkopfbreite) verändert haben und eine Überprüfung und Neueinstellung der Bindung nötig machen.

Selbstverständlich muss auch die Skibremse funktionstüchtig sein; Fangriemen gehören ins Museum !

Und auf uralte Bindungen sollte man nicht mehr vertrauen- (ab ca 7-10 Jahren)-

*Denn die Sicherheit geht vor*

## Der Skischuh- der wichtigste Teil der Ausrüstung

Wie bei jedem anderen Skifahrer findet auch beim Kind die Übertragung der Körper- und Gewichtskräfte über den Skischuh auf den Ski statt. Ist der Skischuh zu groß (weil er ja nächstes Jahr auch noch passen soll) können die Kräfte nur schlecht übertragen werden und der Spaß am Skilauf wird sich wohl kaum einstellen, auch leidet die Fahrsicherheit.

Ebenso dürfte es sich bei drückenden Skistiefeln oder bei kalten Füßen (z.B. durch zu enge Stiefel) verhalten. Da aber Kinder - besonders die Kleineren - auf die Frage ob der Schuh passt oder drückt meistens nur unklare Aussagen machen, ist es meist schwer den passenden Schuh zu finden.

Folgende Methode kann hier helfen:

Innenschuh herausnehmen, die Sohle darf maximal 1 cm länger als die Fußsohlenlänge sein. Bitte achten Sie darauf, dass die Außenschale der Schuhe nicht zu hart ist. Zum einen wird das Bewegungspotential des Kindes zu stark eingeschränkt, darüber hinaus stützt der Schuh das Kind zu stark ab und die Bewegungsspielräume (Vor- Rücklage etc.) können nicht ausgelotet und damit erlernt werden.

*Erwachsenenschuhe sind ungeeignet und daher unsicher --- auch keine Heckeinsteiger verwenden-* diese gehören schon lange der Vergangenheit an