

## Mit Emilia und Kathrin beim Skifahren

Von Judith Wienand, dpa



Im Winter freuen sich viele Leute aufs Skifahren. So wie Emilia und Kathrin. Die beiden Mädchen trainieren sogar in einem Skiclub. Und sausen mit einer Gruppe den Berg runter.

Halblech/Jungholz (dpa) - Helm auf, Skibrille auf und die Bretter unter die Füße geschnallt. Dann geht es für Emilia, Kathrin und die anderen Kinder vom Skiclub Halblech rauf auf den Berg. Oben wartet schon der Trainer mit den ersten Anweisungen.

«Slalomschwünge bis zum Schlepplift!», heißt es. Und schon macht sich die Gruppe mit den dunklen Jacken und roten Skihosen in kurzen Schwüngen den Berg hinunter. Rechts, links, rechts, links.

Einige rutschen ein bisschen um die Kurven. Andere fahren sicher - so wie Emilia. «Ich fahre Ski, seit ich drei bin», sagt sie. Heute ist sie neun Jahre alt. Viele von den anderen haben ähnlich früh angefangen. Kein Wunder, dass das schon so professionell aussieht.

Aber Moment mal, was ist denn nun los? Die fahren ja nur auf einem Ski! Wie geht das denn? Für Emilia scheint das leicht. «Du musst halt Gleichgewicht haben und einfach runterfahren - und am besten gar nicht denken.» Na, so einfach wie das klingt, ist das aber sicher nicht.

Das findet auch Kathrin. Sie fährt ein, zwei Schwünge auf einem Bein - dann setzt sie den Schuh auf. Die Siebenjährige ist erst zum zweiten Mal beim Training. Aber sie gibt nicht auf. Noch eine Kurve und noch eine. Am Ende ist sie aber froh, als der Trainer ihr den zweiten Ski vorbeibringt.



Die anderen warten schon wieder am Lift. Zwei Stunden lang lassen sie sich immer wieder den Berg hinaufziehen, um dann wieder hinunterzudüsen: auf einem Bein, auf zweien, mit Stöcken, ohne Stöcke. Einmal müssen sie in den Kurven abwechselnd eine Hand nach vorne strecken - so wie Superman. Da ist auch Kathrin wieder voll dabei und saust lachend die Piste hinunter.



Mit jeder Übung sollen die Schwünge der jungen Skifahrer besser werden. Im Januar stehen dann die ersten Rennen an. Emilia hat sich viel vorgenommen: «Ich will mal so gut werden wie die Maria Riesch.» Die Rennfahrerin hat dieses Jahr zwei Goldmedaillen bei den Olympischen Winterspielen gewonnen, also bei den wichtigsten Wettkämpfen für Wintersportler.

So weit ist Emilia natürlich noch längst nicht, aber auch sie hat schon Erfolge eingefahren: «In der letzten Saison habe ich 13 Pokale gewonnen», erzählt die Neunjährige.

### **(Hintergrund) Ohne Schnee: Training beginnt schon im Herbst**

Halblech (dpa) - Noch bevor der erste Schnee fällt, treffen sich die Jungen und Mädchen vom Skiclub Halblech zum Training. Schon im Herbst steht einmal die Woche Konditionstraining an. Da müssen sie laufen - und sie jagen bei Spielen wie Brennball durch die Halle. Die jungen Skirennfahrer sollen schließlich auf der Piste nicht aus der Puste kommen.

Außerdem werden die Muskeln gedehnt und gestärkt. Bauchmuskeln und Rückenmuskeln sind besonders wichtig, sagt Trainer Heinrich Etschmann: «Wenn man in so schnellen Schwüngen die Piste hinunterdüst, drückt das ganz schön auf die Wirbelsäule.»

Emilia erzählt, dass eine Übung «Superman» heißt. «Da liegt man auf dem Bauch und macht die Hände hoch und die Beine hoch. Das strengt richtig an. Und das müssen wir 30 Sekunden lang halten.» Also etwa so lange, bis man langsam bis 30 gezählt hat.

## **(Hintergrund) Helm und Polster - Schutz muss sein!**

Halblech/Jungholz (dpa) - Skier anschnallen und die Piste hinab? Stopp! Wer den Berg wie die Profis hinunterdüsen will, braucht die richtige Ausrüstung. Viele Leute schützen sich beim Skifahren mit einem Helm. Kinder und Erwachsene, die Rennen fahren, tragen noch mehr Schutzkleidung.

Für Slalomrennen braucht man zum Beispiel Schienbeinschoner, sagt Ski-Trainer Heinrich Etschmann. «Sonst gibt's blaue Flecken von den Fahnen.» Ansonsten sind vor allem die Skischuhe wichtig. Sie müssen sehr fest und steif sein, sagt der Trainer.

Trotzdem bleibt Skifahren etwas gefährlich. Man kann sich verletzen oder Unfälle bauen. Deswegen: Aufpassen beim Fahren. Und Pause machen oder aufhören, wenn die Kraft ausgeht.

## **(Wissensfrage) Wusstest du, dass...? - Skier sind nicht gleich Skier**

Halblech (dpa) - Wusstest du, dass es für die verschiedenen Ski-Wettkämpfe unterschiedliche Skier gibt? Die neun Jahre alte Emilia hat zwei Paar: eins für Riesenslalom, eins für Slalom. Die Slalom-Skier sind kürzer und in der Mitte schmaler. Damit kann sie engere Kurven fahren. Denn die Stangen stehen beim Slalom viel enger beieinander als beim Riesenslalom. «Beim Slalomrennen hast du mit den langen Ski keine Chance», sagt Ski-Trainer Heinrich Etschmann vom SC Halblech. Engere Kurven sind damit nämlich schwieriger.

Doch jüngere Kinder fahren vor allem Riesenslalom mit weiteren Kurven. Und die Technik kann man erst mal auch auf den längeren Skiern gut lernen. Deshalb sagt der Trainer: «Für den Anfang reicht ein Paar vollkommen aus.»

## **(dpa-Interview) Ski-Trainer:**



## **Kinder können gleich Rennen fahren Interview:**

### **Judith Wienand, dpa**

Halblech (dpa) - Rechts, links, rechts, links - und nur kein Fähnchen mitnehmen! Wenn Emilia, Kathrin und die anderen Kinder vom Skiclub Halblech in Bayern die Piste hinuntersausen, sieht das gar nicht schwer aus. Doch um den

Schwung perfekt zu beherrschen, braucht man viel Übung, weiß ihr Trainer Heinrich Etschmann. dpa-Nachrichten für Kinder hat mit ihm darüber gesprochen, wann Kinder Rennen fahren können.

Wann sollte man mit dem Skifahren anfangen, wenn man ein richtiger Profi werden will?

Heinrich Etschmann: «So früh wie möglich - am besten zwischen drei und fünf Jahren. Wenn man ins Vereinstraining kommt, sollte man schon alleine Lift fahren können.»

Was muss man mitbringen, um Rennprofi zu werden?

Heinrich Etschmann: «Nichts Besonderes. Das Wichtigste ist die Freude am Fahren. Der Rest ist unsere Aufgabe.»

Wie lange muss man üben, bevor man die ersten Rennen fahren kann?

Heinrich Etschmann: «Rennen können die Kinder gleich fahren. Es gibt kleine Kinderrennen. Die Strecke kann man auch im Pflug fahren, also ganz langsam. Da können auch Anfänger mitmachen. Alle, die Lust auf Skirennen haben, sollen fahren.»

Was sind die wichtigsten Techniken?

Heinrich Etschmann: «Die wichtigste ist die Renn-Basis-Technik. Dabei geht es vor allem darum, die Schwünge nicht zu rutschen, sondern auf den Kanten zu fahren. Denn nur da sind sie schnell.»