

02.12.13 11:11  
Uhr

## **Gewusst wie zum richtigen Ski: Längenempfehlung für Kinder-Ski**

Die Adventszeit hat begonnen, Weihnachten steht vor der Tür! Für viele Familien geht es in den Feiertagen das erste Mal in den Schnee. Auch für die Kleinen bedeutet das jede Menge Spaß und Action. Nebenbei ist der Sport an der frischen Luft gesund und bietet Abwechslung in der Natur. Damit die Kids das Ski-Erlebnis unbeschwert und sicher genießen können, sollten Eltern unbedingt auf die optimale Skilänge achten – egal, ob beim Skikauf oder bei der Leih-Ausrüstung.



### **Grundsätze für die Längenbemessung bei Jugend-Ski**

Für die richtige Längenempfehlung bei Jugend-Ski sind, genau wie bei Erwachsenen-Ski auch, verschiedene Faktoren ausschlaggebend. Neben der bevorzugten Geschwindigkeit, mit der sich der Skifahrer auf dem Schnee bewegen will, sind auch die Beschaffenheit des Geländes sowie seine Wünsche und die Motivation bei der Ausübung des Skisports entscheidend. Bevorzugt der Skifahrer eher schnelle, kurze Schwünge, zieht es ihn in die Tiefschneehänge oder gleitet er lieber mit wenigen Schwüngen rasant die Pisten hinunter? Diese Präferenzen sollte man kennen und bei der Längenwahl unbedingt beachten.

### **Andere Regeln bei Kinder-Ski**

Anders als bei Erwachsenen- und Jugend-Ski ist die Längenempfehlung bei Kindern und Schülern an die Körpergröße und -statur angelehnt und ergibt sich auch aus dem Fahrkönnen. Durch die sich schnell verändernde Körpergröße benötigen Kinder regelmäßig neue Ski. Die richtige Skilänge ist dabei für jedes Kind individuell zu bemessen. Eine

erste Einschätzung bieten jedoch die grundlegenden Empfehlungen der Skihersteller. Demnach sollten die Ski bei Einsteigern in etwa zwischen Achselhöhe und Schulter reichen, während sie bei Fortgeschrittenen eine Länge zwischen Hals und Mundhöhe haben sollten. Bei sportlich schnellen Skifahrern wiederum sollten die Ski mindestens bis zur Höhe der Augen reichen, aber maximal fünf Zentimeter über die eigene Körpergröße hinausgehen. Zusätzlich gilt: Bei körperlich kräftigen Kindern orientiert man sich an der oberen Grenze, bei zierlicheren Kindern an der unteren Grenze.

#### **Fünf Zentimeter Ski-Länge mehr zugunsten der Geschwindigkeitskontrolle**

Carving-Ski für Kinder, die derzeit am Markt erhältlich sind, sind häufig sehr stark tailliert. Bei Längen von 90 Zentimetern besitzen sie Radien zwischen lediglich sechs und sieben Metern. Das führt im Ergebnis dazu, dass die Ski fast nur auf der Kante fahrbar sind. Eine Geschwindigkeitskontrolle durch Rutschen und Driften ist mit ihnen nur schwer möglich. Um den Radius größer zu gestalten, sollten stark taillierte Kinder-Ski deshalb grundsätzlich rund fünf Zentimeter länger gewählt werden.

#### **Größere muskuläre Haltearbeit bei stark taillierten Ski**

Zwar fallen das „Drehen“ der Ski und Kurvenfahrten mit den längeren Ski anfangs etwas schwerer. Rutschen sowie Driften – und damit die Geschwindigkeitskontrolle – sind mit einem größeren Radius im Ergebnis aber leichter möglich und führen schließlich zu mehr Fahrsicherheit. Ein sehr kurzer, stark taillierter Ski erfordert mehr Kraftaufwand. Nicht durch das Einleiten einer Richtungsänderung – das geht sogar oft leichter – sondern durch die muskuläre Haltearbeit, die verrichtet werden muss, um den Ski in seiner Fahrspur zu halten. Bei kleinen und engen Kurvenradien entstehen bereits bei geringer Geschwindigkeit extrem hohe Zentrifugalkräfte, denen mit Muskelkraft entgegengewirkt werden muss.

#### **Längere Carver für mehr Laufruhe**

Auch im Hinblick auf die Laufruhe fordert der kurze, stark taillierte Kinder-Ski höheren Krafteinsatz. Damit verbunden sind enorme Belastungen auf Bein- und Hüftgelenke. Jeder, der bereits mit Kurz-Carvern wie „Big Foot“ oder „Snowblades“ unterwegs war, kennt das Phänomen zitternder Knie, das ab einem gewissen Tempo auftritt. Um den Kindern beim Ski-Spaß nicht zu viel abzuverlangen und gleichzeitig ein sicheres Fahrgefühl zu fördern, sollten Eltern daher genau darauf achten, dass die neuen Ski die empfohlene Mindestlänge nicht unterschreiten.

#### **Fazit**

Sicherheit ist das A und O. Damit Kinder nicht den Spaß am Skisport verlieren und sicher die Hänge hinuntergleiten können, sollten Eltern beim Kauf einer neuen Ausrüstung oder beim Ski-Leihen unbedingt auf die richtige Länge der Kinder-Ski achten. Zugunsten der Fahrsicherheit sollten diese nicht zu stark tailliert und lieber etwas länger gewählt werden. So stehen die Kids stabiler auf den Ski.

#### **DSV-Skiversicherungsschutz auch für Kinder**

Natürlich ist es auch für Kinder ratsam, für den Fall der Fälle mit einem entsprechenden Versicherungsschutz vorgesorgt zu haben. Eine *DSV aktiv*-Mitgliedschaft enthält neben vielen Vorteilen auch eine Skiversicherung. Diese bietet ein umfassendes Leistungsspektrum, beispielsweise bei Skidiebstahl und -bruch, Unfällen, Hubschrauberbergung oder Krankheit im Ausland. Informationen dazu unter [www.ski-online.de/DSVaktiv](http://www.ski-online.de/DSVaktiv).

#### **Kurzversion**

Sicherheit ist beim Skifahren das A und O. Deshalb sollten Eltern beim Kauf von Kinder-Ski unbedingt auf die optimale Skilänge achten. Anders als bei Erwachsenen- und Jugend-Ski ist die Längenempfehlung bei Kindern und Schülern an die Körpergröße und -statur angelehnt und ergibt sich auch aus dem Fahrkönnen. Die richtige Skilänge ist dabei für jedes Kind individuell zu bemessen, grundsätzlich gilt jedoch: Bei Einsteigern sollten die Ski in etwa zwischen Achselhöhe und Schulter reichen, bei Fortgeschrittenen zwischen Hals und Mundhöhe und bei sportlich schnellen Skifahrern mindestens bis zur Höhe der Augen, aber maximal fünf Zentimeter über die eigene Körpergröße hinaus. Bei körperlich kräftigen Kindern orientiert man sich an der oberen Grenze, bei zierlicheren Kindern an der unteren. Zugunsten der Fahrsicherheit und Stabilität sollten Kinder-Ski außerdem nicht zu stark tailliert und lieber etwas länger gewählt werden, bei Carving-Ski rund fünf Zentimeter länger als die empfohlene Skigröße.

#### **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:**

Florian Schwarz

↓ [Download V-Card](#)

Pressestelle Deutscher Skiverband  
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz  
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg  
Telefon: +49 (0)89 85790-238  
Telefon: +49 (0)151 121 136 72  
[florian.schwarz@deutscherskiverband.de](mailto:florian.schwarz@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)

© 2013 Deutscher Skiverband e.V.