

Skilanglauf: Neue Erfahrungen, Freude und Abenteuer

Kinder profitieren von der Bewegung auf Langlaufskiern auf vielfältige Weise. Im Zentrum stehen: Freude und Spass an der Bewegung, Freude an der Leistung und am persönlichen und/oder dem Fortschritt der Gruppe.

Die Freude an der Bewegung wirkt als Antrieb in einem positiven Kreislauf: Sie motiviert immer wieder auszuprobieren und zu üben. Das führt zu Erfolgserlebnissen und mehr Selbstvertrauen, was wiederum die Freude an der Bewegung unterstützt.

Damit dieser Kreislauf in Gang kommt, muss der Bewegungs- und Sportunterricht sorgfältig geplant werden und kindergerecht sein.



→ [Zehn Lektionen für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren](#)

Tipps und Tricks

Kinder

- lernen schnell, weil sie keine Bedenken haben, Anfänger zu sein.
- lernen vor allem durch eigene Erfahrungen.
- brauchen gute Übungsmöglichkeiten, um zu spielen und probieren.
- wollen einen breiten Rahmen, in dem sie selber experimentieren können.
- wollen keine langen Erklärungen, denn ihre Aufmerksamkeit ist kurz.
- entwickeln ihre Technik, wenn sie eine Aufgabe im Spiel meistern.
- lieben Geschichten, die spannende Momente erzeugen.
- wollen Herausforderungen wagen und haben Mut zum Risiko.
- wollen Kreativität entwickeln statt Fertigprodukte konsumieren.
- brauchen gute Lehrer, die für sie da sind.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO