

# Skilanglauf: Die Basics erwerben

Während dieser Lektion sollen die Basics erworben und konsolidiert werden. Die einzelnen Übungen gelten sowohl für die klassische als auch für die Skating-Technik.

Während des Aufwärmens soll der Herzkreislauf aktiviert sowie die Kernbewegungen des Skilanglaufs integriert werden.

Im Hauptteil einer Lektion entdecken die Kinder die Verbindung der einzelnen Kernbewegungen gekoppelt mit der Gerätefunktion und den biomechanischen Aspekten.



Im Ausklang liegt der Fokus auf der Stabilisation der erworbenen Fertigkeiten.

[Lektion: Die Basics erwerben](#) (pdf)

[Hauptteil: Detaillierte Übungsbeschriebe](#) (pdf)

---

Quelle: Harry Sonderegger, Fachleiter J+S Skilanglauf



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**