

# Best Practice Nordic – Entdecken: Gehen/ Richtungsänderung: Zoobesuch F1

Verschiedene Schritt- und Fortbewegungsarten auf den Skiern sind die Grundlage für eine gute Technik und erlauben es u.a., Richtungsänderungen effizient zu vollziehen. In dieser Übung machen die Kinder erste Schritte im Schnee und lernen das neue Sportgerät kennen.

- Laufen wie ein Elefant mit grossen Schritten
- Laufen wie eine Maus mit kleinen Schritten
- Langsam laufen wie eine Schnecke
- Schnell laufen wie ein Gepard/Reh
- Breit laufen wie ein Dinosaurier

## Variationen

- Die Übungen zuerst mit einem Ski ausführen
- Leiterperson zeigt die Schrittvarianten mit Bildern an
- Jedes Tier hat eine Nummer (Elefant = 1, Maus = 2 etc.)

**Bemerkung:** Auf aufrechten Oberkörper achten (Metapher: stolz laufen)

## Wettkampfformen

- Zeitunglesen (siehe [Trainingseinheit Park F2](#))
- Wer hat Angst vor dem weissen Hai?

**Gelände:** Flach, wenn möglich Tiefschnee

---

Quelle: Pia Alchenberger, Verantwortliche Ausbildung Kindersport und Clubtrainer/in Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**