

# Skilanglauf: Fahrvarianten

Kinder sind oftmals Abenteurer, die es lieben neue Erfahrungen zu sammeln. In dieser Übung haben sie die Möglichkeit verschiedene Herausforderungen kreativ zu bewältigen.

Fahrübungen ermöglichen Abwechslung. Die Kreativität der Kinder kann hier voll ausgeschöpft werden. Es entstehen so immer wieder neue Herausforderungen und Lerngelegenheiten.



## Variationen

- Gewicht gleichmässig auf beiden Skiern, leicht gebeugt in den Gelenken, entspannte Schultern.
- Balancieren abwechslungsweise auf einem Bein.
- Telemarkstellung im Fahren einnehmen.
- «Hoch und Tief» und dabei in der Fahrt Schnee, Handschuhe usw. aufheben.
- Bummelzug in der Gruppe hintereinander im Pflug mit Halten an Hüften oder Schultern.

## Übungen angemessen variieren

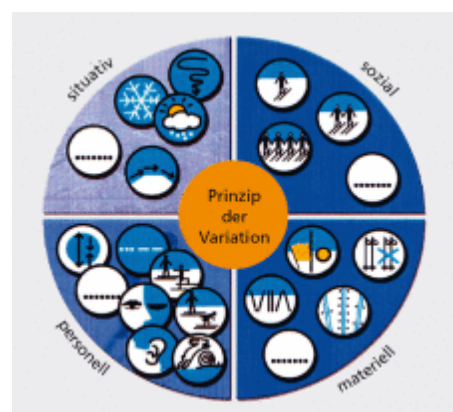
Jede hier beschriebene Kernübung kann durch Variationen erleichtert oder erschwert werden:

**Situativ** = Geländehilfen, Wetter- und Schneebedingungen, Loipen und Spuren.

**Sozial** = Individuell, Partner- oder Gruppenübungen.

**Personell** = mit offenen oder geschlossenen Augen, klein oder gross, schnell oder langsam, gegeneinander oder **miteinander**, usw.

**Materiell** = mit oder ohne Stöcke, mit einem oder zwei Skiern, Bälle, Fähnchen, Stangen, verschiedene Spuren usw.



Das Prinzip der Variation

Quelle: mobilepraxis 58/2008, Harry Sonderegger, Regina et Nic Kindschi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**