

J+S-Kids – Skilanglauf: Lektion 3 «Ski-Spielgarten»

Die bereits erworbenen Grundlagen werden in dieser Lektion auf variablem Gelände, z.B. in einem Ski-Spielgarten, erprobt und erweitert.



Rahmenbedingungen

- **Lektionsdauer:** ≥60 Minuten
- **Niveau:** einfach, mittel
- **Empfohlenes Alter:** 5 – 10 Jährige
- **Gruppengrösse:** 8 – 12
- **Kursumgebung:** Ebene und leicht geneigter Hang, gewalzt oder frisch verschneit, kleine Hindernisse.
- **Sicherheitsaspekte:** Siehe Grundlagen

Zielsetzungen/Lernziele

- Schnee und Umgebung erleben.
- Spielformen und Lerngelegenheiten lassen das Gleichgewicht auf Ski in vielfältiger Weise erproben und trainieren.
- Geschickt gewähltes Lerngelände fördert das Gefühl für das Gehen und Laufen in der Ebene, für verschiedene Aufstiegsarten sowie für das Hinuntergleiten in der Abfahrt.

J+S-Kids – Skilanglauf: Lektion 3 «Ski-Spielgarten»

Quelle: J+S-Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO