

# J+S-Kids – Skilanglauf: Lektion 4 «Fahren – im Gleichgewicht»



In dieser Doppel-Lektion erproben die Kids vielfältige Bewegungen auf den Skiern. Es werden Streck- und Hockepositionen, einbeiniges Fahren und kleine Kunststücke geübt.

J+S-Kids – Skilanglauf: Lektion 4 «Fahren – im Gleichgewicht»

---

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**