

Für Kinder – Skilanglauf: Lektion 2

«Geschichtenland»

Mit Spielformen und Lerngelegenheiten wird in dieser Lektion das Gleichgewicht auf den Ski vielseitig erprobt und trainiert. Aufstiege und Abfahrten kommen neu ins Repertoire.



Rahmenbedingungen

- **Lektionsdauer:** ≥60 Minuten
- **Niveau:** einfach
- **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 2 «Geschichtenland»](#) (pdf)

Quelle: [J+S-Kindersport](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO