

Für Kinder – Skilanglauf: Lektion 1 «Schnee- und Spurenland»

Die Kinder sammeln in dieser Lektion erste Erfahrungen auf den Ski und erleben den Schnee und die Umgebung. Sie entwickeln ein Gefühl für das Gehen, Treten und Gleiten.



Rahmenbedingungen

- **Lektionsdauer:** ≥60 Minuten
- **Niveau:** einfach
- **Empfohlenes Alter:** 5 – 10 Jährige
Gruppengrösse: 8 – 12
- **Kursumgebung:** Ebene, gewalzt oder frisch verschneit
Sicherheitsaspekte: Siehe [Grundlagen](#)

Zielsetzungen/Lernziele

- Schnee und Umgebung erleben.
- Ski kennen lernen und erste Erfahrungen machen.
Gleichgewicht auf Ski in Bewegung erproben.
- Gefühl für das Gehen, Treten und Gleiten auf beiden Ski entwickeln.

J+S-Kids – Skilanglauf: Lektion 1 «Schnee- und Spurenland»

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO