

Skilanglauf: Langlaufen mit Kindern in der Natur

Skilanglauf findet in der Natur statt und bietet laufend neue Reize, die das Lernen und Trainieren spannend machen. Dabei ist das Gelände die wichtigste Lernhilfe überhaupt, um vielfältige Bewegungsmuster zu schulen. Also gilt es, stetig nach neuen Herausforderungen Ausschau zu halten.



Auf einer Skicross-Anlage – als Übungs- und Experimentierfeld – können sich sehr viele Kinder gleichzeitig beschäftigen und der Leiter hat einen guten Überblick über den Trainingsbetrieb. Er ist hier mehr Coach und Berater als Lehrer. Die Übungsstationen animieren zu Experimenten. Es ist der Ort, wo das Gelände lehrt.

Spiele und Wetteifern



Jedes Kind kann seinem Können entsprechend die Übungen auswählen und variieren. Es können sowohl einzelne Stationen herausgepflückt, als auch zusammenhängende Bahnen absolviert werden. Auch für kleine Staffel- und Wettbewerbsformen ist die Anlage hervorragend geeignet.

Riesiges Skistadion



Eine Ebene und ein angrenzender Hügel sind ideal für eine Skicross-Anlage. Auf dem Hügel gibt es mehrere Aufstiegsspuren, Slaloms und Schlupftore, Wellen- und Orgeltretbahnen, grosse und kleine Schanzen, Zielwurfscheiben, eine Start-, Zielmarkierung etc.

Tipps und Tricks

- Kinder lernen schnell, weil sie keine Bedenken haben.
- Kinder lernen vor allem durch vorzeigen-nachmachen.
- Kinder brauchen Übungsgelegenheiten, um spielen und experimentieren zu können.

Als Leiter oder Lehrer sollten wir den Kids einen breiten Rahmen geben, in dem sie selber experimentieren können. Ersparen wir uns lange Erklärungen, denn die Aufmerksamkeit der Kids ist kurz. Technik ist das, was die Kinder machen, wenn sie eine Aufgabe meistern!

Spass und Naturerlebnisse

Swiss-Ski Fun Park

Unter diesem Namen steht ein ganzes Paket an Material und Knowhow zur Verfügung. Zum Material gehören 100 Kids-Langlaufausrüstungen mit Skiern, Schuhen und Stöcken sowie verschiedene Fun-Park-Utensilien. An über zwanzig Orten in der Schweiz steht der Fun Park unter fachkundiger Beratung von Langlaufleitern zum Ausprobieren zur Verfügung. Oder organisieren Sie Ihren eigenen Fun Park oder Ihren Langlaufstag in Ihrer Region mit dem Material von Swiss-Ski. Informationen: www.swiss-ski.ch

Weitere Angebote im Skilanglauf

Auf der Homepage von Loipen Schweiz finden Sie das Langlaufgebiet oder die Langlaufschule in Ihrer Nähe und erfahren weiter viel Wissenswertes über die Sportart.

Informationen: www.langlauf.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO