

# Winterlager – Aktivitäten: On Snow – Skilanglauf, Snowparks und mehr

Neben dem technischen Erlernen des Ski- oder Snowboardfahrens bieten auch andere Schneesportgeräte oder -settings spannende Möglichkeiten für andere Aktivitäten.



## Skilanglauf

Eine ideale Form, um Kindern und Jugendlichen die Bewegungsfreude aber auch die technischen Fertigkeiten auf Langlaufskiern zu vermitteln, sind die so genannten XCX-Skills Parks. Diese Art Hindernisparcours auf Schnee kann zusammen mit den Kindern und Jugendlichen so erbaut werden, dass es für alle Niveaustufen herausfordernde Elemente zu bewältigen gibt. Lagerleiter finden im XCX-Skills Park Booklet alle nötigen Informationen zum Unterricht, Aufbau aber auch zur Sicherheit der Parks.

Weitere spannende Unterrichtsideen sind auf mobilesport unter dem Monatsthema 10/2015 Skilanglauf erhältlich. Hier finden Lagerleiter neben einer einfachen technischen Erklärung vor allem spezifische Spielformen zum Langlaufunterricht und den Skilanglauf-BASICS.

Als zusätzliches Tool für Interessierte dient die Skilanglauf-App vom Bundesamt für Sport. Auf dieser sind alle Schrittartern in klassischer als auch in der Skating Technik als Video aufgeführt und dient so den Langlaufleitern zu Unterrichtszwecken, zur Demonstration oder zur Korrektur.

**Bemerkung:** Ein Best Practice Langlauf ist noch in Bearbeitung und Grössenordnung auf die Saison 20/21 auch bei Swiss Snowsports und Swiss Ski erhältlich.

## gorilla.ch: Mit sauberem Aufbau zu grossen Sprüngen

- Mit einer Reihe von Video-Clips führt GORILLA die Schülerinnen und Schüler (SuS) in die Geheimnisse des Freeskis ein. Vier Jungtalente zeigen ihr Können vor und führen die SuS mit zahlreichen Trainingstipps in einer zielgruppengerechten Art und Weise von der Halle

auf den Schnee. [Zum Artikel](#)

## Snowpark

Kinder und Jugendliche lieben es über Hindernisse zu springen und zu sliden. Der Lehrplan (Swiss-Ski Skills [Ski](#) und [Snowboard](#)) zeigt auf, dass bereits früh mit ersten Formen auf einfachen Hindernissen begonnen werden kann. Falls kein Snowpark im Gebiet vorhanden ist, ist ein gemeinsamer Bau einer sicheren [Sprunganlage](#) ein schönes Erlebnis in einem Schneesportlager. Ein Unterricht im Snowpark empfiehlt sich auch mit gemischten Gruppen Ski/Snowboard. Voraussetzungen Ski und Snowboard: Sicheres Kurven fahren, Beidbeiniger Absprung und Landung im Fahren in der Falllinie (Fullbase / in paralleler Skistellung), Kennen der [Snowpark Regeln](#)

### Handlung Leiter/in

Ein/e Leiter/in soll der Gruppe ein Erlebnis im Snowpark ermöglichen. Dabei muss sie selber nicht zwingend die Formen vorzeigen können. Es reicht aus, wenn sie das methodische Wissen der Formen und der nötigen Sicherheitsmassnahmen hat. Viele Tipps und Tricks, sowie geeignete Organisationsformen sind in den [Lehrmitteln Band 2,3,8](#) im [BEST PRACTICE](#) Ski und Snowboard, sowie in der [Academy 5](#) und [21](#) zu finden.

## Weitere Schneesportgeräte

Wenn man heute im Schneesport von Trendsportgeräten spricht, sind damit nicht Snowboards oder Carving-Skis gemeint. Benutzt wird der Ausdruck im Zusammenhang mit Geräten wie Snowdecks, Snowskates, Snowscooter, Airboards oder Nordic Cruiser.

- [Snowskate, Snowdeck, Airboard, Snowscoot, Nordic Cruiser](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**