

Skifahren – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Mit effizienten Schritten in der Ebene und am Hang bewegen

Die Schrittformen spielen bei der Entwicklung von anderen Erscheinungsformen eine zentrale Rolle. Bezeichnend für effiziente Schritte ist der Belastungswechsel von einem Bein aufs andere. Dies mit dem Ziel, sich mit und ohne Richtungswechsel fortzubewegen.

Geländewahl: Zum Erlernen der ersten Schritte ist ein flaches Gelände nötig. Leicht ansteigendes Gelände eignet sich für das Hochsteigen über Scher- und Treppenschritte.

Inhaltsverzeichnis



Sonne treten Gehen

(Gehen)

Die Kinder und Jugendlichen lernen, sich selbstständig mit der noch ungewohnten Skiausrüstung und ungewohnten Hilfsmitteln fortzubewegen.

Die Kinder und Jugendlichen zeichnen im flachen Gelände mit den Ski Sonnenstrahlen in den Schnee. Das Zentrum der Sonne liegt bei der Skispitze oder an den Skienden. Dabei treten sie im Kreis einen Schritt nach dem anderen und «zeichnen» so Spuren in den Schnee, die wie eine Sonne aussehen.

Variationen

- Übung nur mit einem Ski ausführen
- Geradeaus über die Fläche laufen
- Während dem Laufen effizient Material von A nach B bringen

Zusatzinformation, Tipp:

- Das Gewicht verlagert sich durch den Belastungswechsel.
- Hüftbreite Skistellung.

Material: Äste, Bälle, Plüschtiere, Tücher

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Gipfelwanderung

(Treppen- und Scherschritt)

Die Kinder und Jugendlichen lernen, selbstständig und ohne Hilfsmittel leicht ansteigendes Gelände hochzusteigen.

Die Kinder und Jugendlichen wollen das Panorama vom Gipfel aus geniessen. Dafür nehmen sie auf ihren Ski den beschwerlichen Wanderweg in Kauf. Sie steigen über Steine, Felsen und Bäche (z. B. Stöcke, Äste, Tannzapfen, Seil, Smarties, Tücher, Teppiche). Dabei halten sie die Ski entweder nebeneinander (Treppenschritt) und steigen einen Schritt nach dem anderen den Hang hoch, oder ihre Skistellung ist in einer V-Stellung (Scherschritt).

Variationen

- In steileres Gelände gehen
- Spielfeld vergrössern
- Die Kinder und Jugendlichen mit Stafetten herausfordern

Zusatzinformation, Tipp:

- Das Knicken aus den Hüften und den Knien kantet die Ski stärker auf, was die Schritte effizienter macht.

Material: Äste, Tannzapfen, Seil, Smarties oder Tücher, Teppiche als Aufstiegshilfe

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Huhn und Fuchs

(Bogentreten)

Die Kinder und Jugendlichen lernen, im Scherschritt einen Bogen zu treten.

Die Kinder und Jugendlichen traversieren eine leicht abfallende, breite Piste mit paralleler Skistellung. Das Huhn (Bergski) macht immer den ersten Schritt. Der Fuchs (Talski) versucht, es einzuholen und zu fressen. Das Huhn springt auf seiner Flucht immer wieder bergwärts davon.

Variationen

- Am Anfang des Bogens langsam, gegen Ende schneller treten (Schrittrhythmus erhöhen)
- Mit zwei Stöcken eine Acht abstecken; im flachen Gelände die Acht in beide Richtungen treten und das Spiel in diesem vorgegebenen Rahmen wiederholen

Zusatzinformation, Tipp:

- Die Kinder und Jugendlichen ändern die Richtung durch rhythmische Scherschritte mit deutlichem Belastungswechsel, kontrolliertem Tempo und stabilem Oberkörper.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Eisschnellläuferin

(Schlittschuhschritt)

Die Kinder und Jugendlichen lernen, sich durch seitliches Ausscheren der Ski fortzubewegen.

Die Kinder und Jugendlichen imitieren eine Eisschnellläuferin. Sie stossen sich mit dem Standbein ab. Der andere Ski schert aus, sie verlagern ihr Gewicht auf diesen und gleiten auf ihm. Das Standbein wechselt. Sie wiederholen nun die Bewegung auf die andere Seite und gleiten vorwärts.

Variationen

- Das Gewicht wie die Balletttänzer sehr lange auf einem Standbein halten
- In Zweiergruppen ausführen: die vordere Person zieht die hintere mit den Stöcken

Zusatzinformation, Tipp:

- Der Schritt wechselt kontrolliert mit Unterstützung der Stöcke (Stocheinsatz/-abstoss).
- Das Gewicht verlagert sich jeweils auf den Gleitski, Arme und Körper bewegen sich diagonal.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Quelle: Quelle: Altherr, M., Blattner, S., Erdin, K., Jud, I., Loosli, D., Malär, L., Pichard, L., Thalmann, A., Anthamatten, A., Eggenschwyler, L., Genzoni, O., Imhof, T., Maissen, G.-A., Müller, M., Page, A., Rappaz, O., Ratti, R., Sifrig, R., Thormann F. & Zinniker, P. (2024): Manual Skilanglauf. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO