

# Skifahren: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Die Erscheinungsformen sind für dich als Leiterin oder Leiter Skifahren wegweisend. Sie dienen dir als Anhaltspunkte, um deinen Unterricht zu planen und durchzuführen. Innerhalb der Erscheinungsformen findest du eine Vielfalt von sportartspezifischen Bewegungsformen. Im Kasten «Good Practice» findest du passende Trainingsformen zu den Erscheinungsformen. So förderst du in deinem Unterricht die ganzheitliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen.



Die Trainingsformen sind immer gleich aufgebaut. Dies hilft dir, sie leicht zu verstehen sowie deinen Unterricht effektiv und attraktiv zu gestalten. Je nach Gegebenheiten, Situation wie auch Lernstand der Kinder und Jugendlichen brauchst du unterschiedliche Ansätze, um die Trainingsform sinnvoll zu vermitteln. Zudem findest du in den Zusatzinformationen wertvolle Tipps von Expertinnen und Experten.

## Trainingsformen zu den Erscheinungsformen...

- Verantwortungsvoll mit der aktuellen Situation umgehen
- Mit effizienten Schritten in der Ebene und am Hang bewegen
- In stabiler Position fahren und bremsen
- Dem Gelände angepasste Schwünge fahren
- Sicher über Anlagen springen und landen
- Tricks spielerisch dem Gelände anpassen
- In stabiler Position über Boxen und Rails sliden

---

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**