

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 58

**Artikel:** Skilanglauf Kids  
**Autor:** Sonderegger, Harry / Kindschi, Regina / Kindschi, Nic  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992401>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Skilanglauf Kids

mobile  
praxis

58

BASPO &amp; SVSS

Sto.



Skilanglauf ist nicht blosses «Kilometerfressen», sondern hat viel mit Spiel und Spass auf schmalen Skiern zu tun. Eine Sportart, die Physis und Psyche gleichermaßen anspricht. Für Formenvielfalt ist gesorgt, strahlende Gesichter und leuchtende Augen sind garantiert!

Autoren: Harry Sonderegger, Regina und Nic Kindschi

Redaktion: Francesco Di Potenza

Fotos: Nic Kindschi, Layout: Monique Marzo, Illustrationen: Leo Kühne

ETH-Bibliothek



EM000006698355



mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:  
• Fr. 5.-/€ 3,50 (pro mobilepraxis)

Einsenden an:

Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen  
Fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

Durch die tiefverschneite Natur gleiten, seinen Körper und Geist spüren. Während sich der Langläufer mit dem Bewegungsablauf auseinander setzt, sucht er ständig nach der optimalen Form. Das ist seine Welt, seine Motivation, Skier und Stöcke sind seine Fortbewegungsmittel. Diese vielseitige Outdoorsportart skandinavischen Ursprungs beansprucht Körper und Geist gleichermaßen und eignet sich bestens für den Bewegungsunterricht. Die Anwendungsmöglichkeiten sind breit gefächert: Im Wettkampf versucht der Skilangläufer, der sich gegen Konkurrenten messen will, auf einer meist coupierten Strecke möglichst schnell vom Start zum Ziel zu gelangen. Die zu bewältigenden Distanzen sind unterschiedlich und reichen vom Sprint bis zum extremen Ausdauerbereich von mehreren Stunden Laufzeit. Zudem ist der Skilanglauf eine Teildisziplin in verschiedenen Wettkampfsportarten. Es sind dies Biathlon, die Nordische Kombination, der Ski-OL und der Wintertriathlon.

## Spiel und Spass auf schmalen Latten

Werden Kinder auf ihre Vorstellung der Sportart Skilanglauf angesprochen, sind es oft Bilder aus dem Wettkampfsport, die hervorgerufen werden. «Hintereinander herrennen, in den Wald raus laufen, mühsames nachwa-

ckeln», hört man sie sagen. Die Vorstellung, dass Skilanglauf eine einseitige Sportart ist, in der die Einen den Anderen nachrennen, ist unvollständig und überholt.

Haben Kids die Möglichkeit in einer Gruppe von Gleichaltrigen die Sportart kennenzulernen, sind die Möglichkeiten sehr gross. Skilanglauf ist Trend und wahrscheinlich die kompletteste Sportdisziplin mit den vielseitigsten Möglichkeiten zur Fortbewegung auf dem Schnee! Diese Behauptung resultiert auf den Gegebenheiten der Gerätefunktionen. Besonders die Fersfreiheit und das leichte Material erlauben eine natürliche und fast uneingeschränkte Fortbewegung.

## Ideen für den Unterricht

Diese Praxisbeilage soll einen generellen Einblick in die Sportart geben und Unterrichtenden Ideen aufzeigen, die bei 5- bis 10-Jährigen zur Anwendung kommen können.

So vielseitig die Sportart ist, so vielseitig ist auch das Potenzial im Unterricht. Aus der Pädagogik, im Speziellen der Erlebnispädagogik, den didaktisch-/methodischen und sportmotorischen Konzepten, können alle Bereiche integriert und ausgeschöpft werden. Die aufgezeigten Übungen können sowohl in der klassischen als auch in der Skatingausrüstung bestritten werden. ■





# Kindergerechter Unterricht

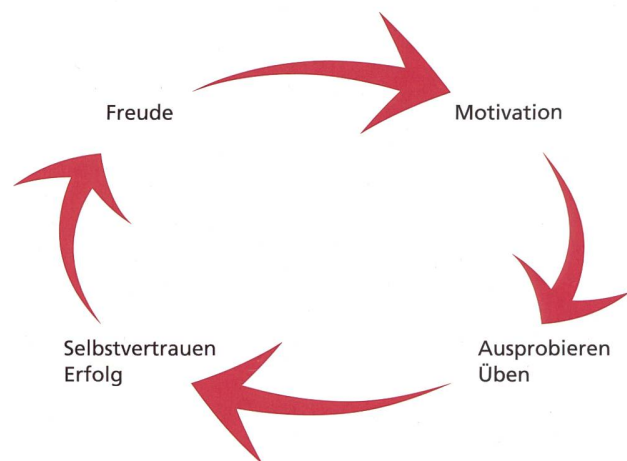
Das Wesen der Kinder zu kennen und zu respektieren ist Voraussetzung für kindergerechten Unterricht. Kindergerecht heisst: «der Entwicklung des Kindes entsprechend». Deshalb steht das Wissen über die Entwicklungsmöglichkeiten sowie die physischen und psychischen Anforderungen der Sportart am Ausgangspunkt der weiteren Betrachtungen.

**K**inder profitieren von der Bewegung auf Langlaufskiern auf vielfältige Weise. Im Zentrum stehen: Freude und Spass an der Bewegung, Freude an der Leistung und am persönlichen und/oder dem Fortschritt der Gruppe.

## Der Weg zum Ziel

Die Freude an der Bewegung wirkt als Antrieb in einem positiven Kreislauf: Sie motiviert immer wieder auszuprobieren und zu üben. Das führt zu Erfolgserlebnissen und mehr Selbstvertrauen, was wiederum die Freude an der Bewegung unterstützt.

Damit dieser Kreislauf in Gang kommt, muss Bewegungs- und Sportunterricht kindergerecht sein.



## Methodische Inputs

- Kinder können Skilanglaufen, bevor sie verstehen, was sie tun.
- Lernen ist wichtiger als Lehren.
- Kinder sind nicht kleine Erwachsene, sie leben in

- ihrer eigenen Welt.
- Neuschnee für Spiele nutzen.
- Keine langen Vorträge. Immer Übungen vorzeigen und nachmachen lassen. Sie sollen viel in Bewegung bleiben.
- Bildersprache benützen, mit Metaphern erklären und sich alle gleich dazu bewegen.

- Kids in die Ideenauswahl des Spiels integrieren. Sie haben bereits viele gute Ideen und lassen sich somit noch viel mehr ins Spiel mit einbeziehen.
- Komplexe Spiele in Einzelteile zerlegen und Schritt für Schritt in Spiele verpacken,

dem Gruppenniveau entsprechend ausbauen, bis komplexe Spiele gespielt werden können. Damit werden lange Erklärungszeiten vermieden.



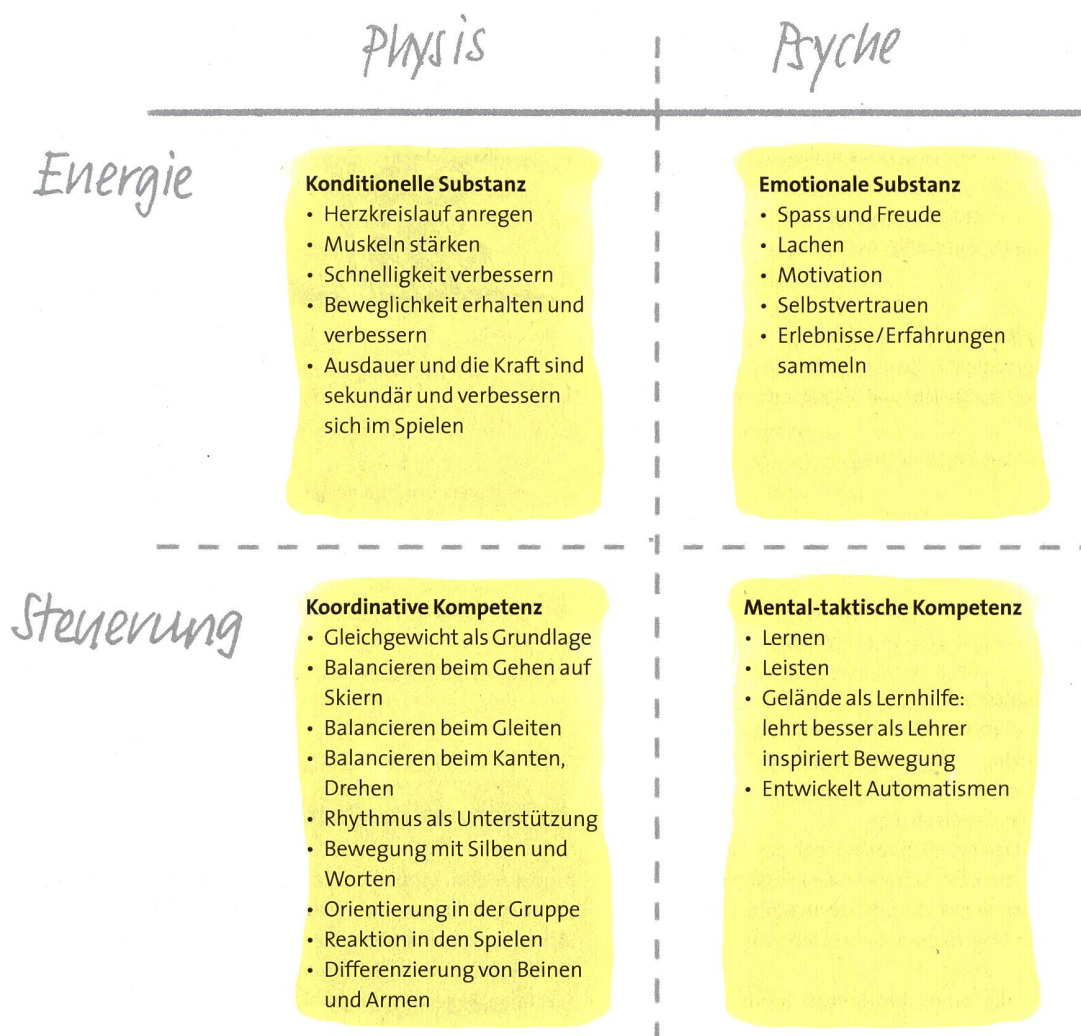
ETH-ZÜRICH

30. Sep. 2009

BIBLIOTHEK

# Sportmotorisch eingebettet

Skilanglauf ist eine Fortbewegungssportart, die verschiedene Anforderungen an die Physis und Psyche sowie die Energie und Steuerung stellt. Gerade im Wettkampfbereich sind diese Anforderungen im Höchstmass gefordert. Im Unterricht mit Kindern steht aber vielmehr Spiel, Spass und Freude im Vordergrund. Der emotionale Aspekt kommt also besonders zum Tragen.



**Wir danken den Autoren (von links) für ihre wertvolle Arbeit bei der Erstellung dieser Praxisbeilage:**

**Harry Sonderegger** ist J+S-Fachleiter Skilanglauf und Dozent an der EHSM

> [harry.sonderegger@baspo.admin.ch](mailto:harry.sonderegger@baspo.admin.ch)

**Regina und Nic Kindschi** sind Sportlehrer in Davos, J+S-Experten und leiteten über 20 Jahre die Langlauf JO des Skiclubs Davos.

> [nickindschi@bluewin.ch](mailto:nickindschi@bluewin.ch)

> [reki@gmx.ch](mailto:reki@gmx.ch)



# Aufgewärmt und geschmeidig

Zur Einstimmung auf das Hauptthema und zur Verletzungsprophylaxe eignen sich Aufwärmspiele. Erste soziale Kontakte können geknüpft und eventuelle Ängste abgebaut werden.

## Wer bist du?

**Wie?** Ein Troll aus dem hohen Norden kommt zu Besuch und möchte euch kennen lernen. Deshalb fordert er alle auf, zum Namen noch eine originelle Bewegung zu machen. Alle wiederholen nun Name und entsprechende Bewegung, bis jedes Kind sich vorgestellt hat.

**Wozu?** Spiel, Kontakte, Kennenlernen.



## Kind und Husky im Fähnchenwald

**Wie?** Ein Kind übernimmt Rolle des Huskys. Mit den anderen Kindern suchen sie sich eine Spur in einem Fähnchenwald.

**Wozu?** Spiel, Kontakte, Begeisterung.

### Variationen:

- Zu zweit: Der Husky folgt dem Weg des Kindes; auch als Fangis.
- Der Husky als Blindenhund: Das Kind wird mit verbundenen Augen an der Hand geführt.

## Das rote Schaukelpferd

**Wie?** Zum Singspiel vom «roten Schaukelpferd» tanzen und bewegen sich die Kinder sinngemäss zum Text. Der Leiter gibt eine Idee.

**Wozu?** Spiel, Freude, Begeisterung.

**Text für das Lied:** Das rote Schaukelpferd, das hat sich umgedreht – und mit dem Schwanz die Fliege weggefgt. Die Fliege war nicht dumm, sie machte summ, summ, summ, und flog mit viel Gebrumm ums Schaukelpferd herum.

**Bemerkung:** Melodie eines bekannten Kinderliedes nehmen und den Text entsprechend adaptieren.

## Der Troll als Zauberer

**Wie?** Der Troll verzaubert alle mit seinem Zauberstab in eine Tier- oder Fabelfigur, die sich mit typischen Bewegungen zu erkennen gibt. Eine Fee erlöst die verzauberten Kinder, falls sie die Tier- oder Fabelwesen erkennen kann.

**Wozu?** Spiel, Spannung, Begeisterung.

### Variationen:

- Alle bewegen sich frei; durch Berühren werden sie in eine Eisskulptur verzaubert.
- Erlösen durch zwei Feen, die mit Handfassung einen Ring um die Skulptur bilden.

## Aufwärmen im Outdoorsport

Kinder frieren schnell. Sie können sich auch nicht lange konzentrieren und lassen sich schnell ablenken. Wenn es dazu noch schneit und windet, kämpfen sie schnell ums «Überleben». Dazu sind die folgenden Überlegungen hilfreich:

- Schnee, Regen und Wind bieten ausgezeichnete Möglichkeiten, um positive Erfahrungen zu sammeln.
- Bekleidung und Unterricht den Verhältnissen entsprechend anpassen.
- Die Kinder sollen wenn möglich vom Wind abgedreht stehen. Bei starkem Wind im Wald oder hinter einer Kuppe Schutz suchen.
- Die Intensität des Aufwärmens langsam steigern, bis wir auf der Intensitätsstufe angelangt sind, in welcher der Hauptteil stattfinden soll.
- Übungen, welche Bodenkontakt mit den Händen haben, sind zu vermeiden. Die Handschuhe sind sofort nass und die Kinder beginnen zu frieren.
- Der Übergang in den Hauptteil soll fließend sein. Auskühlung vermeiden. Immer in Bewegung bleiben. Auch hier keine langen Erklärungen!





### Lauberhorn-Abfahrt

**Wie?** Die Kinder stehen alle auf dem Spielplatz und simulieren die Lauberhorn-Abfahrt. Der Leiter führt und leitet die Kinder zu den entsprechenden Bewegungen an. Abfahrtschocke, Vor- u. Rücklage, springen, kanten, drehen, Gewichtsverlagerung, Sturz, aufstehen, Stockstösse, Blick zur Anzeigetafel, jubeln, etc.

**Wozu?** Aufwärmen, Kraft, Beine, Stimmung, Euphorie.

**Variationen:**

- Pferderennen simulieren.
- Bewegungsgeschichte, z. B. ein Pinguin fährt Ski.

### Die Ballon-Jongleure

**Wie?** Alle Kinder blasen einen Ballon auf und verschliessen ihn mit einem Knopf. Nun versuchen sie, die Ballone fortwährend anzutippen, damit sie immer in der Luft schweben und nicht zu Boden fallen. Ballone am Boden dürfen nicht mehr aufgehoben werden. Wie lange sind noch Ballone in der Luft?

**Wozu?** Gleichgewicht, Reaktion, Differenzierung, Orientierung.

**Variationen:**

- Zwei Teams spielen gegeneinander mit einer bestimmten Anzahl Ballone.
- Wer schafft es mit dem Ballon die andere Seite des Spielplatzes zu erreichen?

### Hallo

**Wie?** Die Kinder laufen frei auf dem Spielfeld umher und machen mit jedem Partner jeweils eine Drehung um die eigene Achse mit Handfassung oder eingehängten Ellbogen. Dabei stellen sie sich vor oder veraten dem Partner ein Lieblingsmenü etc. Bei der zweiten Begegnung sollte man Name oder Merkmal wieder erkennen.

**Wozu?** Kontakt aufnehmen, Aufwärmen, Konzentration.



### Schneeball-Parade

**Wie?** Die Kinder machen einen Schneeball und laufen mit diesem auf dem Platz umher. Balancieren auf dem Kopf, aufwerfen und fangen, um die Hüfte kreisen, unter dem Knie durchreichen etc. sind Herausforderungen, die die Kinder jetzt probieren.

**Wozu?** Aufwärmen, Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Kreativität.

**Variationen:**

- In der Kolonne hintereinander den Schneeball in einer Wellenbewegung, über den Kopf und zwischen den Beinen durch, von vorne nach hinten weitergeben.
- Zwei Kinder versuchen, einander im Laufen einen Ball zuzuspielen.

### Bärenmarsch

**Wie?** Die Kinder marschieren hintereinander, schnell und langsam, laut und leise, klein und gross, vorwärts und rückwärts, drehen um die eigene Achse etc.

**Wozu?** Aufwärmen, Gruppenerlebnis, soziale Kontakte.

**Variationen:**

- In kleinen Gruppen an einem Seil halten.
- Andere Tiere imitieren.

## Material

Für den Kids-Skilanglaufunterricht empfehlen wir Skis universal, zum Wachsen oder mit Schuppen; (Skilänge ca. Körpergröße); die Stöcke reichen bis unter die Arme; Schuhe universal mit passender Bindung. Zum Anziehen brauchen die Kinder eine Windjacke, leichte Hosen, warme Handschuhe und Mütze sowie eine Sonnenbrille.



# Die Puste als Grundlage

Die Ausdauer ist die zentrale konditionelle Substanz des Langläufers. Die übrigen Faktoren wirken unterstützend. Beim Spielen, z.B. bei Starts oder in Steigungen ist auch Kraft gefragt. In Staffelspielen sind Schnelligkeit und Beweglichkeit (siehe Kasten S. 7) von grosser Bedeutung. Dabei sollten Kinder jeweils nicht länger als 10 Sekunden belastet werden, da ihnen sonst die Puste fehlt.

## Achtung, fertig, Seitenwechsel

**Wie?** Zwei Gruppen stehen einander gegenüber. Auf ein Signal geht's los, welche Gruppe ist zuerst auf der anderen Seite?

**Wozu?** Bewegungsformen stabilisieren.

### Variationen:

- Verschiedene Bewegungsformen, z.B. ohne Stöcke, nur Doppelstock, mit Pirouette etc.
- Verschiedene Startstellungen, z.B. rückwärts, aus dem Sitzen, dem Kniestand etc.

## Anhängerstafette

**Wie?** Dreier- oder Vierergruppen auf der Rundbahn verteilt. Die Lokomotive läuft eine Runde und hängt den ersten Wagen an. Zusammen machen sie die nächste Runde und hängen wieder einen Wagen an etc. Wenn alle gemeinsam eine Runde gelaufen sind, bleibt die Lokomotive zurück; nach der nächsten Runde hängt der erste Wagen ab etc; Springseil als Verbindung.

**Wozu?** Bewegungsformen stabilisieren.

### Variationen:

- Zum Beispiel sechs Runden pro Gruppe, pro Runde darf nur jeweils ein Kind pausieren.
- Das erste Kind holt nach einer Runde das zweite ab, das zweite holt das dritte etc.

## Transportstaffette

**Wie?** Dreier- oder Vierergruppen. Das erste Kind transportiert einen Tennisball zum Depot (Markierteller) und kommt leer zurück. Handschlag als Ablösung. Das zweite Kind läuft zum Depot, nimmt den Ball und übergibt ihn dem dritten Kind, etc.

**Wozu?** Bewegungsformen stabilisieren.

### Variationen:

- Umlaufen der Markierung und den Ball zurückwerfen.
- Streckenlänge anpassen bei unterschiedlichen Stärken der Gruppen.

## Würfelduell – Ich, Du, Wir

**Wie?** Einige Spezialwürfel mit Ich, Du, Wir vorbereiten. Jeweils zwei Kinder würfeln gegeneinander; der Würfel bestimmt, wer eine Runde laufen muss. Spontane Einteilung der Spielpartner. Wer darf am meisten Runden laufen?

**Wozu?** Bewegungsformen stabilisieren.

### Variationen:

- Würfelduell mit Zahlenwürfel; beide würfeln, die kleinere Zahl verliert.
- Differenz der Zahlen = Anzahl Runden laufen.







### Klämmerlifangis

**Wie?** Jedes Kind hat 5 Wäscheklammern sichtbar am Dress fixiert. Nun versuchen sich die Kinder gegenseitig möglichst viele Klämmerli zu stehlen. Geraubte Klämmerli dürfen wieder verwendet werden.

**Wozu?** Ausdauer, Schnelligkeit.

**Variationen:**

- Auch als Mannschaftsspiel möglich, z. B. mit verschiedenen Farben.
- Als Bändelraub mit begrenzter Anzahl Fänger.

### Fuchsjagd

**Wie?** Ein Fuchs (oder mehrere Füchse) markiert eine Fährte mit Spuren, Pfeilen oder anderen Markierungen (evtl. Fähnchen, Schnitzel). Die Jäger nehmen nach der vereinbarten Zeit die Fährte auf. Kann der Fuchs innerhalb der bestimmten Zeit aufgefunden werden?

**Wozu?** Ausdauer, Schnelligkeit.

**Wichtig:**

- Nach Ablauf der Suchzeit Treffpunkt festlegen!
- Fähnchen, Schnitzel sparsam verwenden, Jäger sammeln Fähnchen ein!

### Jasskartenlauf / Puzzlestafette

**Wie?** Vier Gruppen bilden. Jede Gruppe hat Karten einer Farbe im Depot. Im Pendellauf zwischen Sammelplatz und Depot sind alle Kinder unterwegs. Die Karten dürfen nur der Reihe nach eingesammelt werden: 6, 7, 8 etc. Die Karten liegen umgekehrt auf dem Boden; falsche Karten müssen wieder zugedeckt werden oder falsche Puzzleteile müssen wieder zurückgebracht werden. Wer hat zuerst sein Spiel oder sein Puzzle komplett?

**Wozu?** Ausdauer, Schnelligkeit.

**Variationen:**

- Alle Karten sind gemischt in einem Depot; nur Farben zugeteilt, ohne Reihenfolge.
- Mehrere Jasskartensets auf unterschiedlich entfernte Depots verteilt. Wer hat zuerst vier Karten einer Farbe oder alle Teile?



### Grenzwächter und Schmuggler

**Wie?** Zwei bis drei Grenzwächter bewachen die Grenzzone. Die Schmuggler versuchen möglichst viele Läufe durch die Grenzzone zu machen, ohne gefangen zu werden. Wer erzielt am meisten Läufe in fünf Minuten. Gefangene müssen jeweils zurück zur Grundlinie und dürfen den Lauf nicht zählen.

**Wozu?** Ausdauer, Schnelligkeit.

**Variationen:**

- Pro Lauf darf ein Gegenstand aus dem Depot geholt werden.
- Zwei Gruppen sind gleichzeitig Grenzwächter und Schmuggler. Wer hat nach fünf Minuten mehr Gegenstände im eigenen Depot.

### Locker und elastisch

Die Beweglichkeit ist oft eine unterschätzte Komponente. Untersuchungen zeigen auf, dass die Schrittlänge im Skilanglauf eine tragende Rolle spielt. Eine längere Schrittkadenz ist gefragt und dazu muss die Muskulatur locker und elastisch sein.

Damit Kinder nicht bereits im Kindesalter an Beweglichkeit einbüßen, ist es wichtig die Muskulatur nach dem Training wieder zu lockern. Gleichzeitig wird die Regeneration positiv beeinflusst. Fürs Beweglichkeitstraining empfehlen wir folgende Methoden: Gymnastik, Schwunggymnastik, Kräftigung der Antagonisten, Yoga oder Stretching.



# Ständig im Gleichgewicht

Der Skilangläufer balanciert beim Laufen ständig auf einem Bein, auf einem Ski durch die Landschaft. Das stellt hohe Anforderungen an das labile Gleichgewicht, da der Untergrund (der Schnee) sich ständig verändert. Ein guter Rhythmus und die Fähigkeit, gut zwischen den verschiedenen Schneearten differenzieren zu können, wirken dabei unterstützend (Sensomotorik). Situativ kann auch die Orientierung oder Reaktion eine Bedeutung erhalten, deshalb sind beim Spielen immer wieder alle Kompetenzen eingebunden.

## Trottinett

**Wie?** Die Kinder dürfen einen Ski aufziehen und üben sich im Trottinettfahren auf dem gewalzten Spielfeld. Wer schafft es, am längsten auf einem Ski zu gleiten?

**Wozu?** Gleichgewicht fördern.

### Variationen:

- Wer braucht am wenigsten Abstossbewegungen für das ganze Feld?
- Fangis-Spiele mit Trottinettfahren.
- Paarweise an den Schultern halten und Trottinettfahren.

## Skiballett

**Wie?** Paarweise mit einer Stange im gleichen Rhythmus laufen oder kleine Kunststücke ausprobieren.

**Wozu?** Gleichgewicht fördern.

### Variationen:

- Paarweise nebeneinander synchron laufen.
- Hintereinander als Abschleppübung laufen und gleiten.
- Aus langsamer Fahrt ein Bein hoch heben zur Flugfigur.

## Würfeln

**Wie?** Die Kinder erhalten mit einem Würfelparcours verschiedene Übungsgelegenheiten und Herausforderungen vorgestellt. Indem sie die Aufgaben zu meistern versuchen, entwickeln sie vielseitige Bewegungsformen.

**Wozu?** Bewegungsrepertoire erweitern.

### Aufgaben:

- Slalom.
- Orgeltreten.
- Schanzenspringen.
- Bogentreten in der 8er-Schleife.
- Im Grätensschritt den Hang hinauf.
- Zickzack-Parcours in der Ebene.

## Tag und Nacht

**Wie?** Jeweils zwei Kinder stehen Rücken an Rücken. Das eine ist der Tag, das andere die Nacht. Jedes läuft in die entgegengesetzte Richtung. Nach ca. 10 m markieren zwei Fähnchen eine Linie. Der Leiter erzählt eine Geschichte. Wird das Wort Tag oder Nacht ausgesprochen, muss das Kind mit dem erwähnten Namen davon laufen und das Andere versucht, durch Berührung innerhalb der 10-m-Zone, einen Punkt zu machen.

**Wozu?** Reaktion und Orientierung.

**Variation:** Funktioniert auch mit anderen Geschichten und Namen.

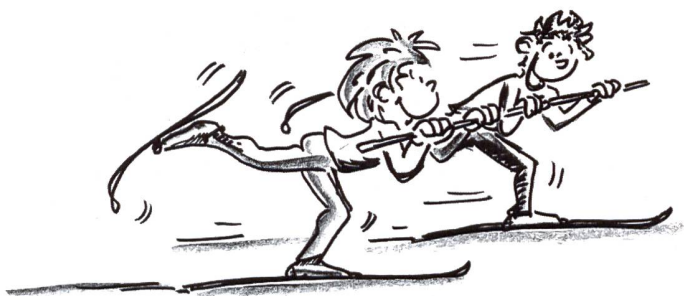
## Nummernspiel

**Wie?** Die Gruppe steht im Kreis und nummeriert auf drei durch. Wenn der Leiter eine Nummer aufruft, laufen z.B. alle Einer im Uhrzeigersinn um den Kreis herum, bis sie wieder an ihrem Platz stehen.

**Wozu?** Reaktionen, Orientierung, Bewegungsformen stabilisieren.

### Variationen:

- Auf Pfiff des Leiters Laufrichtung wechseln.
- Zwei Pfiffe: alle treten an Ort eine Sonne.
- Drei Pfiffe: alle stehen auf einem Ski oder fahren auf einem Ski weiter.





### Schritt-Staffel

**Wie?** Die Kids werden in Staffeln eingeteilt. Die Aufgabe ist es, eine abgesteckte Strecke mit möglichst wenigen Schritten zu durchlaufen.

**Wozu?** Gleichgewicht, Bewegungsqualität, Teamspirit.

**Variationen:**

- Jedes Kind startet einzeln. Die Schritte vom ganzen Staffelteam werden zusammengezählt.
- Das Staffelteam startet zusammen. Man darf sich gegenseitig helfen.



### Tatzelwurm-Stafette

**Wie?** Zwei Stafetten mit mehreren Kids versuchen ganz nahe beieinander einen Tatzelwurm zu kreieren. Wer hat das Spielfeld am schnellsten überwunden.

**Wozu?** Rhythmus, Gruppenerlebnis.

**Variationen:**

- Hin und zurück mit Drehen um eine Stange.
- Hindernisse einbauen.

## Das Prinzip der Variation

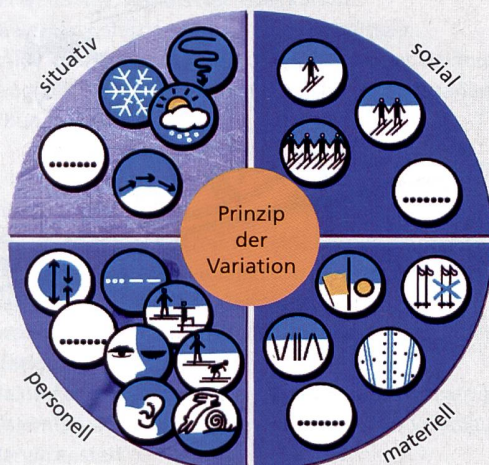
Jede hier beschriebene Kernübung kann durch Variationen erleichtert oder erschwert werden.

**Situativ** = Geländehilfen, Wetter- und Schneeverhältnisse, Loipen und Spuren.

**Sozial** = Individuell, Partner- oder Gruppenübungen.

**Personell** = mit offenen oder geschlossenen Augen, klein oder gross, schnell oder langsam, gegeneinander oder miteinander, usw.

**Materiell** = mit oder ohne Stöcke, mit einem oder zwei Skiern, Bälle, Fähnchen, Stangen, verschiedene Spuren usw.



### Sprint

**Wie?** In einem Parallelschlalom in der Ebene kämpfen die Kinder gegeneinander. Wer gewinnt? Die Strecke ist kurz und die Tore sind eng gesteckt.

**Wozu?** Geschicklichkeit, Schnelligkeit, Reaktion.

**Variationen:**

- Paarweise, Zuteilung der Paare spontan, mehrere Durchgänge.
- Vier Kinder gleichzeitig, der Sieger holt einen Punkt für die Gruppe.
- Die langsameren machen einen Sieger unter sich aus.





# Freude, Erlebnis, Abenteuer

Freude vermitteln, positive Bewegungserlebnisse kreieren, Abenteuer in der Natur organisieren: Das sind Schwerpunkte in der Ausbildung von Kindern. Mit den vielseitigen Möglichkeiten, die im Skilanglauf stecken, können Emotionen geweckt werden, welche die jungen Menschen nachhaltig positiv beeinflussen. Ob Aufgaben alleine, zu zweit oder in der Gruppe gelöst werden: Freude, Spiel und (Natur-) Erlebnisse beeinflussen das Selbstvertrauen.

## Spurenbilder

**Wie?** Die Kinder zeichnen mit den Skiern ihre Namen, Spurenbilder und mit viel Fantasie kreative Figuren in den Schnee und zeigen diese einander.

**Wozu?** Erlebnisse kreieren, Gestaltungsfreiheit geben.

**Variationen:**

- Figuren gegenseitig erraten.
- Die Gruppe kreiert ein eigenes «Logo».

## Blind auf Entdeckungsreise

**Wie?** Viel Gefühl wird entwickelt, wenn die Kinder in einer Partnerübung blind geführt werden über Handkontakt, mit Stöcken oder über die Kommunikation.

**Wozu?** Stärkere Wahrnehmung über andere Sinne fördern.

**Variationen:**

- Ziel laufen; Fähnchen oder Stock setzen und mit verbundenen Augen versuchen, bis zum Stock zu laufen. Partner kontrolliert und stoppt bei Gefahr.
- Paarweise am leicht geneigten Hang fahren, Augen zu und durch für den einen Partner.

## Abfahren

**Wie?** Fahren auf Langlaufskiern ist immer eine attraktive Lerngelegenheit. Die Geschwindigkeit zu spüren macht Spass und die Abfahrt zu meistern gibt Selbstvertrauen.

**Wozu?** Gleichgewicht auf labiler Unterlage, Spass, Erlebnis.

**Anmerkungen:**

- Das Fahren, verbunden mit den Aufstiegen, ist zugleich effizientes Training.
- Ständiges Üben verbessert das dynamische Gleichgewicht.
- Das Bremsen soll auch geübt werden.

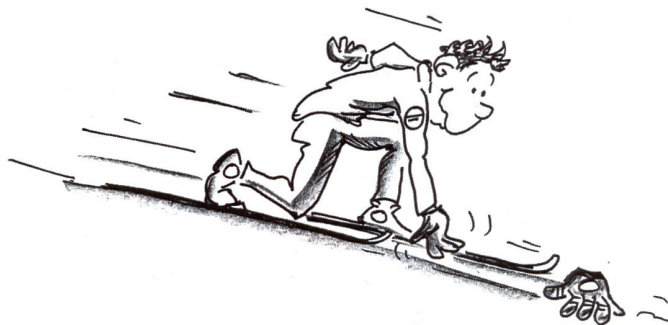
## Fahrvarianten

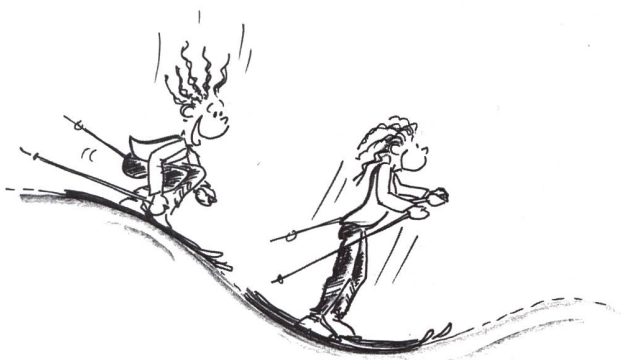
**Wie?** Fahrübungen ermöglichen Abwechslung. Die Kreativität der Kinder kann hier voll ausgeschöpft werden. Es entstehen so immer wieder neue Herausforderungen und Lerngelegenheiten.

**Wozu?** Dynamisches Gleichgewicht, Spass, Erlebnis.

**Übungen:**

- Gewicht gleichmässig auf beiden Skiern, leicht gebeugt in den Gelenken, entspannte Schultern.
- Balancieren abwechselungsweise auf einem Bein.
- Telemarkstellung im Fahren einnehmen.
- «Hoch und Tief» und dabei in der Fahrt Schnee, Handschuhe usw. aufheben.
- Bummelzug in der Gruppe hintereinander im Pflug mit Halten an Hüften oder Schultern.





### Wellen – Muldenfahren

**Wie?** Wellen - Muldenfahren und dabei mit dem Körper und den Knien die Wellen absorbieren. Die Skier bleiben immer in Schneekontakt. Diese Aufgabe zu meistern ist immer eine grosse Herausforderung.

**Wozu?** Gleichgewicht auf labiler Unterlage, Spass, Erlebnis.

#### Variationen:

- Höhe und Abstand der Wellen variieren.
- Geschwindigkeit allmählich steigern.
- In der Gruppe zu zweit oder dritt nebeneinander.

### Nachahmungsspiele

**Wie?** Auf einem Postenlauf durch den Wald trifft die Gruppe immer wieder auf eine Postentafel mit einer Aufgabe. Wer kann alle Aufgaben lösen?

**Wozu?** Erlebnis, Spannung, Abenteuer.

#### Aufgaben:

- Elchgang – Laufen im Trab eines Elches.
- Tatzelwurm – Im Grätenschritt einen Hang hochklettern.
- Achterbahn – In der Gruppe hintereinander den Hang hinunterfahren.
- Express-Post – Auf einer Rundstrecke ein Stafettenholz dem vorderen Läufer übergeben und langsam weiterlaufen.



### Schanzenspringen

**Wie?** Fliegen ist und bleibt ein Traum für die Kinder, und so können sie mit Schanzenspringen ihre Träume verwirklichen. Indem sie üben, ihre Flugmanöver zu stehen, lernen sie zu stürzen, aufzustehen und die Limiten ihrer Gleichgewichtsfähigkeit zu kennen.

**Wozu?** Mut, Risiko, Freude, Grenzerfahrungen, Gleichgewicht fördern.

#### Wichtig:

- Die Schanze soll nicht zu hoch sein (20–30 cm genügen).
- Die Landung muss im Hang erfolgen.
- Der Auslauf soll in eine Ebene führen und gut abgesichert sein.



### Wild Parc

**Wie?** Eine kleine Tour in der winterlichen Natur ermöglicht den Kindern, etwas Neues zu erfahren, etwas Aufregendes zu entdecken, und seien es nur Tierspuren, geheimnisvoll verschneite Tannen oder sonderbar geformte Eiszapfen.

**Wozu?** Erlebnis, Spannung, Abenteuer.

#### Anmerkungen:

- Du weisst nie, was als Nächstes kommt.
- Neue Herausforderungen sind zu bewältigen.
- Wilde Abfahrten sind wirklich der Ort, wo das Gelände lehrt.
- Langlaufen ist mehr als «nur» Drill auf dem präparierten Übungsgelände.



### Slalom

**Wie?** Fahren um Slalomtore übt eine besondere Faszination auf die Kinder aus. Die Geschwindigkeit zu spüren macht Spass und die Abfahrt zu meistern gibt Selbstvertrauen.

**Wozu?** Gleichgewicht auf labiler Unterlage, Spass, Erlebnis.

#### Variationen:

- Slalomfahren mittels Pflügen, Stemmen, Schwingen oder Carven.
- Slalomfahren alleine, im Parallelschlalom oder Verfolgung mit Handicapstart.
- Im Aufstieg darf auch einmal der Schlepplift benützt werden.



# Ski – Total

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. Immer wieder inspirieren neue Herausforderungen zum Ausprobieren, und das viele Wiederholen führt zu Automatismen.



## Spass und Naturerlebnisse

### Swiss-Ski Fun Park

Unter diesem Namen steht ein ganzes Paket an Material und Know-how 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](http://www.swiss-ski.ch)

### Swiss Nordic-Day

Seit mehreren Jahren organisiert der Verband Schweizer Langlaufschulen in verschiedenen Regionen der Schweiz einen gratis Langlauf Schnuppertag. Dies ist eine gute Gelegenheit, diese faszinierende Sportart in Ihrer Nähe auszuprobieren. Natürlich auch für Kinder.

**Informationen:** [www.swissnordic.ch](http://www.swissnordic.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](http://www.langlauf.ch)



### Übungs- und Experimentierfeld

Auf einer Skicross-Anlage 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.



### Tipps und Tricks

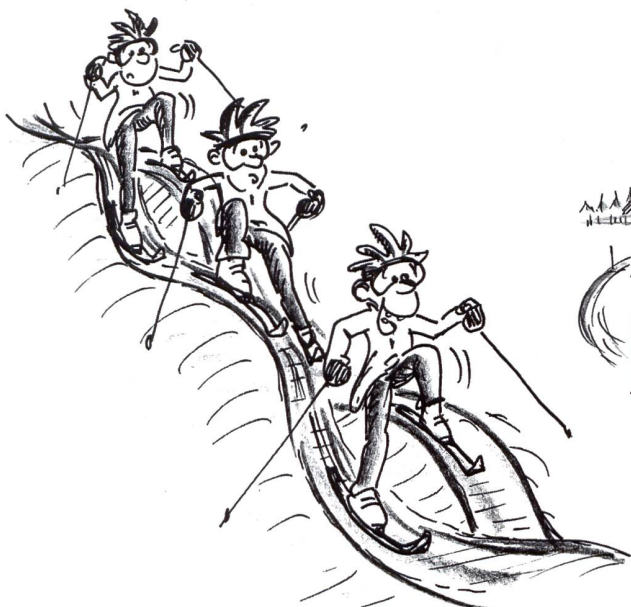
- Kinder lernen schnell, weil sie keine Bedenken haben, Einsteiger zu sein.
- Kinder lernen vor allem durch vorzeigen – nachmachen.
- Kinder brauchen vor allem Übungsgelegenheiten, um spielen und experimentieren zu können.

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!

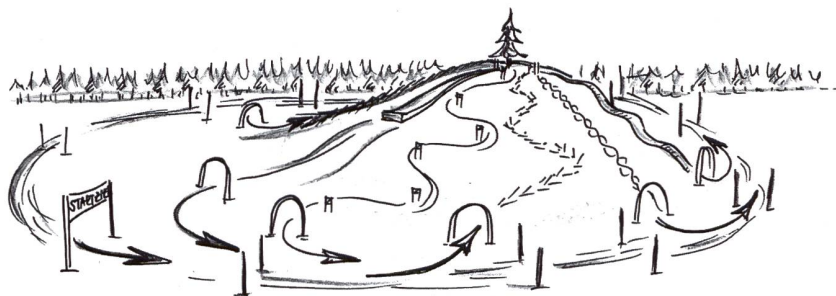
### Spiele und Wettfeiern

Jedes Kind kann seinem Können entsprechend die Übungen auswählen und variieren. Es können sowohl einzelne Stationen herausgeplückt, 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.





# Teamspirit fördern

Langlauf ist gerade auch deshalb für Kinder attraktiv, weil sie zu einem Team gehören können. Sei es in Gruppenwettkämpfen, Staffeln und Spielgruppen – miteinander oder füreinander etwas erreichen, motiviert und ist jeweils ein zusätzlicher Anreiz.

## Jägerball

**Wie?** In einem Feld stehen sich Jäger und Hasen gegenüber. Die Jäger versuchen, die Hasen mit dem Ball zu treffen. Wie lange brauchen die Jäger, bis sie alle Hasen getroffen haben?

**Wozu?** Spieltrieb, Zusammenspiel, Risikofreude.

### Variationen:

- Alle Hasen und Jäger in einem Feld. Getroffene Hasen machen eine Strafrunde.
- Zwei-Felder Jägerball; getroffene Hasen wechseln ins andere Feld und werden Jäger.
- Die Hasen gehen nur einzeln ins Feld; Getroffene werden sofort ersetzt.

## Brennball

**Wie?** Eine Partei verteilt sich im Feld, die andere stellt sich am Spielfeldrand in einer Reihe auf. Der erste Spieler vom Rand wirft den Ball ins Feld und läuft auf der Runde soweit er kommt, bis der Ball von der Feldpartei gebrannt wird. Ist der Läufer beim Stoppsignal bei einem Laufmal, kann er dort warten und mit dem nächsten Wurf weiterlaufen; ansonsten ist er «verbrannt» und muss ohne Punkte zurück zum Start. Die Feldmannschaft hat einen bestimmten Ort im Feld, um den Ball zu brennen.

Wie viele Läufe erzielen die beiden Teams?

**Wozu?** Spieltrieb, Überraschungseffekt, Risikofreude.

## Alaskaball

**Wie?** Eine Partei verteilt sich im Feld, die andere stellt sich am Spielfeldrand in einer Reihe auf. Der erste Spieler vom Rand wirft den Ball ins Feld, und die ganze Mannschaft versucht zur Markierung und zurück zu laufen. Die Spieler im Feld holen den Ball und stellen sich in einer Kolonne hinter dem Ballbesitzer auf. Der Ball wird durch die gegrätschten Beine durchgereicht bis ans Kolonnenende und der Ruf «Alaska» ertönt. Dies ist das Stoppsignal für die Läufer. Wie viele Läufe erzielen die beiden Teams?

**Wozu?** Spieltrieb, Überraschungseffekt, Risikofreude.

**Variation:** Beide Teams gleichzeitig im Feld mit zwei Bällen. Der Ball wird jeweils von der Gegenpartei geworfen. Wer hat zuerst den Ball in der Kolonne durchgereicht?

## Schnappball

**Wie?** Schafft es eine Partei, zehn Zuspiele hintereinander zu erzielen, ohne dass der Ball zu Boden fällt? Die Gegenpartei probiert, den Ball abzufangen und selber Zuspiele zu produzieren. Nach zehn Zuspielen wird der Ball den Gegnern abgegeben.

**Wozu?** Spieltrieb, Zusammenspiel.

### Variationen:

- Auf Zeit spielen. Wer schafft wie viele Zuspiele in zwei Minuten?
- Mit zwei Bällen oder einem Frisbee und einem Ball spielen.

## Linienball

**Wie?** Zwei Teams spielen in einem mit Slalomstangen abgesteckten Feld gegeneinander. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Ball auf der gegnerischen Seite hinter der Linie abgelegt wird.

**Wozu?** Spielen als Triebfeder für die Bewegung.

**Variation:** Ohne Regeln beginnen. Sobald das Spiel läuft, eine Regel nach der anderen einführen. Z. B.: Nach drei Schritten muss der Ball zugespielt werden. Ball muss hinter die Linie einem Mitspieler zugespielt werden, der diesen dann ablegt.

## Handball

**Wie?** Zwei Teams mit fünf Spielern und Torhüter spielen gegeneinander. Tore mit Slalomstangen, Torraum mit Markierteller abgegrenzt. Spiel auf beiden Skiern mit einem weichen Ball; 3-Schritt Regel einhalten.

**Wozu?** Spielen als Triebfeder für die Bewegung.

**Anmerkung:** Spiel mit mehreren Blöcken bei grossen Gruppen, damit nicht zu viele Spieler gleichzeitig auf dem Spielfeld stehen.



**Unihockey**

**Wie?** Zwei Teams mit je 5 Feldspielern und Torhüter spielen gegeneinander. Tore mit Slalomstangen. Spiel auf beiden Skiern, mit Unihockeystöcken und einem Unihockeyball.

**Wozu?** Spielen als Triebfeder für die Bewegung.

**Biathlonstaffel**

**Wie?** Verschiedene Teams laufen so schnell sie können über einen vorgegebenen Parcours. Der Startläufer beginnt und übergibt für die zweite Runde seinem Partner. Auf der Runde ist noch eine Zielwurfstation eingebaut. Mit 3 Tennisbällen muss zweimal in einen Voreifen am Boden getroffen werden. Wer verfehlt, läuft eine kleine Strafrunde. Die Rundenanzahl soll den Voraussetzungen der Teilnehmenden angepasst werden.

**Wozu?** Freude an der Leistung wecken.

**Variationen:**

- Schrittlart frei wählbar. Schrittlart vorgegeben. Zusätzliche Aufgaben unterwegs können eingebaut werden.
- Biathlon mit Luftgewehr.

**Fussball**

**Wie?** Zwei Teams mit je 5 Feldspielern und Torhüter spielen gegeneinander. Tore mit Slalomstangen. Spiel auf beiden Skiern, mit einem Softball.

**Wozu?** Spielen als Triebfeder für die Bewegung.

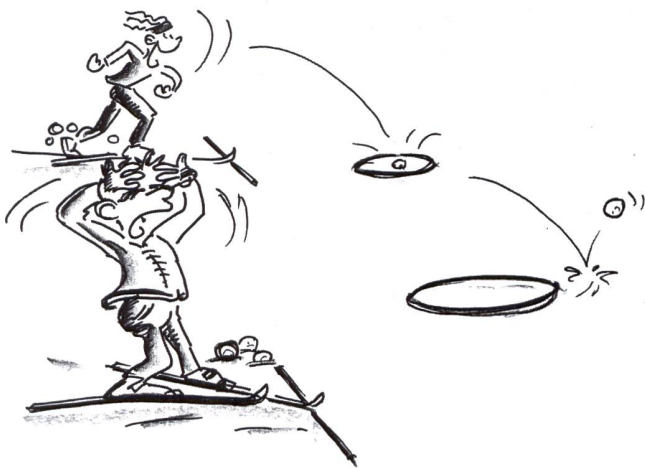
**Anmerkung:** Fussballspielen auf einem Langlaufski wäre auch sinnvoll für die Förderung des Gleichgewichts. Trotzdem ist davon abzuraten, weil dadurch Skibrüche vorprogrammiert sind. Wenn ein Spieler mit dem Schuh einem anderen auf den Ski steht, reicht dies, um den Ski zu brechen.

**Materialstaffette**

**Wie?** 4 Staffelteams stehen auf der Startlinie. Auf das Startzeichen laufen die Startläufer so schnell wie möglich über ein Feld (Laufzeit ca. 10 Sek.) dahinter wird ein Langlaufstock abgelegt. Der Startläufer kehrt zu seiner Mannschaft zurück und übergibt dem nächsten Läufer. Zweite Ablösung = zweiter Langlaufstock. Dritte Ablösung = ein Ski, vierte Ablösung = zweiter Ski. Danach alles wieder zurück. Die Mannschaft, die zuerst wieder mit dem vollständigen Material da steht, hat gewonnen.

**Wozu?** Schnelligkeit, Ausdauer, Spass (Langlaufausrüstung schnell aus- und wieder anziehen).

**Variation:** Schrittlart frei wählbar. Schrittlart vorgegeben.

**Lehr- und Lernmedien**

Erhältlich auf [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

- Kindschi, R., Kindschi, N.: **J+S-Kids «Lektionen Skilanglauf»:** Einführungsreihe, Schnee- und Spurenland, Geschichtenland, Ski-Spielgarten, Downhill-Balance, Zauber-, Fee- und Tierwelt, Skating-Grundlagen, Ski-Zirkus, Ski-Olympiade, Fun Parc-Freestyle, Wild Parc-Abenteuer.
- Müller, S.; Sonderegger, H.: **Skilanglauf, Unterricht – Training – Wettkampf.** J+S-Broschüre.
- Dannenberger, D.; Friedli, D.; Sonderegger, H.: **Die Umsetzung des Leistungsmodells im Schneesport.** J+S-Kursleiterbroschüre.

Erhältlich auf [www.perfectskating.com](http://www.perfectskating.com)

- Minatti, W.; Lindinger, S.: **Spielend Skaten.** 150 Übungen und Modelle, DVD
- Minatti, W.; Lindinger, S.: **Perfekt Skaten.** Über 200 Video-beispiele, DVD



# Bergbahnen bewegen

Angebote Wintersaison 2009/10 für Schulen.  
Günstige Preise, praxisnaher Schul- und  
Sportunterricht, All-inclusive Angebote.  
Schule mit dem Erlebnis Schnee verbinden.



**Wettbewerb: Wieviele Mitarbeiter beschäftigen die Bergbahnen in Graubünden in der Wintersaison?**

**Bitte richtige Antwort ankreuzen:** ☐ 210 ☐ 2'100 ☐ 21'000

Unter den richtigen Einsendungen werden drei Schulklassen ausgelost. Diese erhalten für die ganze Schulklassen je einen speziellen Winter-Schnuppertag mit allem «Drum und Dran». Teilnehmer können nur erwachsene Vertreter einer Schule sein. Es ist nur eine Wettbewerbsteilnahme möglich. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

☐ Bitte senden Sie mir die neue Angebots-Broschüre Winter 2009/2010 «Schule im Schnee» der Bergbahnen Graubünden.

Bitte abtrennen und zurückschicken.

Vorname	Name
Schule	
Adresse	PLZ/Ort

Einsenden bis 30. November 2009 an: Bergbahnen Graubünden, Postfach 17, CH-7083 Lantsch/Lenz

Telefon +41 (0)81 936 61 81, Fax +41 (0)81 936 61 82

info@bergbahnen-graubuenden.ch, www.bergbahnen-graubuenden.ch

Mobile 2009