

# Skifahren - Kindersportlektionen (J+S-Kids)

## Lektion 1 «Raum Schnee entdecken»

In dieser Doppel-Lektion machen die Kinder erste Gleiterfahrten auf dem Schnee, entwickeln ein Gefühl für den Kanteneinsatz beim Auf- und Absteigen und lernen über eine Ebene zu gehen.



([https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/09/Bild\\_Skifahren\\_L1.jpg](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/09/Bild_Skifahren_L1.jpg))

Foto: Swiss-Ski

[J+S-Kids – Skifahren: Lektion 1 «Raum Schnee entdecken»](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/08/Skifahren_Lektion-1_d.pdf) ([https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/08/Skifahren\\_Lektion-1\\_d.pdf](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/08/Skifahren_Lektion-1_d.pdf))

Quelle: J+S-Kids (<http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/sportarten/js-kids/downloads.html>)



## Lektion 2 «Hang erleben»

Die Kids lernen in dieser Doppel-Lektion sicher in flachem und steilem Gelände zu fahren und zu bremsen. Dabei entwickeln sie ein Gefühl für die Kanten.

([https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/09/Bild\\_Skifahren\\_L2.jpg](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/09/Bild_Skifahren_L2.jpg))



[J+S-Kids – Skifahren: Lektion 2 «Hang erleben»](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/08/Skifahren_Lektion-2_d.pdf) ([https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/08/Skifahren\\_Lektion-2\\_d.pdf](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/08/Skifahren_Lektion-2_d.pdf))

Quelle: J+S-Kids (<http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/sportarten/js-kids/downloads.html>)

## Lektion 3 «Geschicklichkeitsübungen am einfachen Hang»

Das Ziel dieser Doppel-Lektion ist es, das Wohlbefinden und die Sicherheit der Kinder auf den Skiern zu fördern. Dabei stehen Geschicklichkeitsübungen im Mittelpunkt.



([https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/09/Bild\\_Skifahren\\_L3.jpg](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/09/Bild_Skifahren_L3.jpg))

J+S-Kids – Skifahren: Lektion 3 «Geschicklichkeitsübungen am einfachen Hang»  
([https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/08/Skifahren\\_Lektion-3\\_d.pdf](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/08/Skifahren_Lektion-3_d.pdf))

Quelle: J+S-Kids (<http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/sportarten/js-kids/downloads.html>)



## Lektion 4 «Richtungsänderungen und Kurven»

Die Kinder fahren in dieser Lektion die ersten Kurven und merken, wie wenig Einfluss für eine Drehung nötig ist. Den Hauptfokus legt die Leitperson demnach auf die Kernbewegung «Orientieren-Drehen».



([https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/09/Bild\\_Skifal](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/09/Bild_Skifal))

Foto: Swiss-Ski

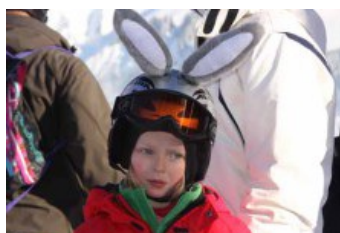
J+S-Kids – Skifahren: Lektion 4 «Richtungsänderungen und Kurven» ([https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/08/Skifahren\\_Lektion-4\\_d.pdf](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/08/Skifahren_Lektion-4_d.pdf))

Quelle: J+S-Kids (<http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/sportarten/js-kids/downloads.html>)



## Lektion 5 «Dschungelbuch»

In dieser Doppel-Lektion lernen die Kids Kurven zu fahren. Dabei setzt die Leitperson Metaphern (Bilder) als Korrekturübungen ein.



([https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/09/Bild\\_Skifal](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/09/Bild_Skifal))

Foto: Swiss-Ski

J+S-Kids – Skifahren: Lektion 5 «Dschungelbuch» ([https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/08/Skifahren\\_Lektion-5\\_d.pdf](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/08/Skifahren_Lektion-5_d.pdf))

**Lehrmittel bestellen:** «Speziallehrmittel Ski» von Swiss Snowsports  
(<http://www.snowsports.ch/de/services/shop/?2>)

Quelle: J+S-Kids (<http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/sportarten/js-kids/downloads.html>)



## Lektion 6 «Gleichgewicht erleben»

In dieser Doppel-Lektion wird das Gleichgewicht gefördert. Durch Variation und Spiel gewinnen die Kinder an Sicherheit. Vor der Übungsausführung auf andere Fahrer auf der

Piste achten.

([https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/09/Bild\\_Skifahren\\_L6.jpg](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/09/Bild_Skifahren_L6.jpg))



J+S-Kids – Skifahren: Lektion 6 «Gleichgewicht erleben» ([https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/08/Skifahren\\_Lektion-6\\_d.pdf](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/08/Skifahren_Lektion-6_d.pdf))

Quelle: J+S-Kids (<http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/sportarten/js-kids/downloads.html>)

---

## Lektion 7 «Springen»

Eine Lektion, in der die Kids an Sicherheit auf den Skis und in der Luft gewinnen: Sicher abspringen und wieder landen auf der Piste, über kleine Hügel und über kleine Kicker springen macht Spass und stärkt die Knochen.



([https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/09/Bild\\_Skifal](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/09/Bild_Skifal))

Foto: Swiss-Ski

J+S-Kids – Skifahren: Lektion 7 «Springen» ([https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/08/Skifahren\\_Lektion-7\\_d.pdf](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/08/Skifahren_Lektion-7_d.pdf))

Quelle: J+S-Kids (<http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/sportarten/js-kids/downloads.html>)



## Lektion 8 «Drehen – Freestyle Star»

Auch auf den Skiern können Drehungen und Tricks – wie beim Snowboarden – ausgeführt werden. Dies lernen die Kids, indem sie das Skifahren in folgender Lektion spielerisch entdecken und erfahren.

J+S-Kids – Skifahren: Lektion 8 «Drehen – Freestyle Star»

([https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/08/Skifahren\\_Lektion-8\\_d.pdf](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/08/Skifahren_Lektion-8_d.pdf))



([https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/09/Bild\\_Skifal](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/09/Bild_Skifal))

Foto: Swiss-Ski

Quelle: J+S-Kids (<http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/sportarten/js-kids/downloads.html>)



## Lektion 9 «Rhythmus erleben»

Diese Lektion kann zu verschiedenen Fahrformen und mit verschiedenen Lerngruppen durchgeführt werden. Ziel ist es, das Rhythmusgefühl der Kinder zu stärken.

([https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/09/Bild\\_Skifahren\\_L9.jpg](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/09/Bild_Skifahren_L9.jpg))



J+S-Kids – Skifahren: Lektion 9 «Rhythmus erleben» ([https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/08/Skifahren\\_Lektion-9\\_d.pdf](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/08/Skifahren_Lektion-9_d.pdf))

Quelle: J+S-Kids (<http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/sportarten/js-kids/downloads.html>)

---

## Lektion 10 «Sichere Wege»

In dieser Doppel-Lektion lernen die Kids ein sicheres Verhalten auf den Skiern. Sie achten auf Mitsportler und auf die Signalisierung der Piste.



([https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/09/Bild\\_Skifahren\\_L10.jpg](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/09/Bild_Skifahren_L10.jpg))

Foto: Swiss-Ski

J+S-Kids – Skifahren: Lektion 10 «Sichere Wege» ([https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/08/Skifahren\\_Lektion-10\\_d.pdf](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/08/Skifahren_Lektion-10_d.pdf))

Quelle: J+S-Kids (<http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/sportarten/js-kids/downloads.html>)

