

## 04 | 2015

### Inhalt Monatsthema

Kondition und Koordination	2
Die Psyche	4
Tipps und Tricks	5
Material und Sicherheit	6
Die Kernthemen	7
Übungen	
• Positionieren – Spiele	8
• Positionieren – Imitationsspiele	9
• Positionieren – Inline-Skates/Rollski	11
• Positionieren – Stafetten/Parcours	13
• Agieren – Spiele	14
• Agieren – Imitationsspiele	15
• Agieren – Inline-Skates/Rollski	17
• Agieren – Stafetten/Parcours	19
• Stabilisieren – Spiele	20
• Stabilisieren – Imitationsspiele	21
• Stabilisieren – Inline-Skates/Rollski	23
• Stabilisieren – Stafetten/Parcours	25
Lektion: «Von links nach rechts»	26
Multimediale didaktische	
Hilfsmittel	27
Hinweise	28

### Kategorien

- Alter: 7–14 Jahre
- Niveau: Anfänger, Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, anwenden

## Off-Snow-Training für Skilanglauf



**Die Wintersaison dauert nicht nur vier Monate. Wer beim ersten Schneefall leistungsfähig sein will, trainiert konditionelle Faktoren und Technik bereits während der schneefreien Zeit. Mit oder ohne Material und unabhängig vom Alter.**

Skilanglauf stellt zahlreiche physische und psychische Anforderungen an den Läufer und verlangt sowohl energetisch als auch koordinativ einiges von den Athleten ab, vor allem, wenn die Sportart wettkampfmässig durchgeführt wird. Die Vorbereitungen, um im Winter fit genug zu sein, finden das ganze Jahr über statt, ganz unabhängig vom Alter. Dies gilt auch für die technischen Aspekte: Auch ihnen gebührt in der Nebensaison besondere Aufmerksamkeit.

### Lernbedingungen erleichtern

Das Erlernen einer Bewegung oder einer Bewegungsabfolge ist in der Tat einfacher, wenn es unter stabilen Bedingungen stattfindet, wie zum Beispiel mit Laufschuhen auf einer nicht-rutschigen Unterlage. Ist eine Bewegung einmal erlernt, kann sie auf Inline-Skates oder Rollski übertragen werden. Dies ermöglicht, ein Gefühl für das Gleiten zu entwickeln. Diese Lernmethode erlaubt es während der Vorbereitungsphase, neue Bewegungsformen zu erlernen. Die Trainings führen also immer vom Einfachen zum Schwierigen, vom Kleinen zum Grossen und vom Langsamen zum Schnellen. Wird eine Bewegung bereits unter stabilen Bedingungen falsch durchgeführt, werden Lernende auf dem Schnee erst recht keine Chance haben, sie korrekt auszuführen.

### Wettkampf- und Team-Spirit wecken

Positionieren, agieren und stabilisieren sind die Grundlagen, auf denen die Karriere eines Spitzenlangläufers aufbaut. Im offiziellen Ausbildungskonzept von Swiss Ski werden sie «[Racing Basics](#)» genannt. Auf diesen baut auch der praktische Teil dieses Monatsthemas auf. Es hat zum Ziel, den jungen Skilangläufern sowohl die klassische als auch die Skating-Technik beizubringen. Nebst Imitations-Übungen für drinnen und draussen und Übungen auf Inline-Skates oder Rollskiern werden zahlreiche Spiele vorgeschlagen, die helfen sollen, die Basisposition und Off-Snow-Bewegungen zu erlernen. Diese Spiele sollen das Herz-Kreislaufsystem anregen sowie den Wettkampf- und Team-Spirit entwickeln. Die Kinder und Jugendlichen – auf sie zielen die Inhalte dieser Broschüre ab – sollen Trainings erleben, die auf Spass und Lernen basieren.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

# Kondition und Koordination

**Während der schneefreien Zeit werden Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination mit verschiedenen Sportarten trainiert. Spezifische Skilanglauf-Übungen sind aber ebenfalls möglich.**

Ausdauer und Kraft sind zwei wesentliche Erfolgsfaktoren. Doch das Skilanglauf-Training beschränkt sich nicht einfach nur auf die zurückgelegten Kilometer. Jedes Fitnesstraining folgt einer technischen Zielsetzung, die in Zusammenhang mit dem Skilanglauf steht und das Erlernen der Schlüsselbewegungen auf den Skiern erleichtert.

## Ausdauer

Ausdauer ist die Fähigkeit, eine Anstrengung oder eine sportliche Leistung über einen bestimmten Zeitraum zu vollbringen. In Vergangenheit wurde die Ausdauer vor allem durch Lauftraining gesteigert. Dies kann aus physiologischer Sicht durchaus richtig sein. Mit Kindern ist es aber wichtig, ein vielfältiges Training zu gestalten und den Spassfaktor sehr hoch zu halten. Sie sollten trainieren, ohne dass sie das Gefühl haben, dies zu tun.

Schulwege oder Familienausflüge – zu Fuss, mit dem Fahrrad oder auf dem Trottnett – stellen bereits ein wichtiges Grundlagen-Training dar. Spezifischeres Training findet wiederum mit Aktivitäten in Form von Spielen, Stafetten, Waldausflügen oder Parcours statt.

## Kraft

Kraft ist die Fähigkeit des neuromuskulären Systems, Widerstände zu überwinden (konzentrische Arbeit) oder zu bremsen (exzentrische Arbeit) bzw. zu verharren (statische Arbeit). Dieser Aspekt soll vorzugsweise erst ab 16 bis 18 Jahren trainiert werden. Jedoch sind die Mittel zur Verbesserung der Kraft nicht beschränkt auf das Gewichte stemmen oder Lasten hin- und her schieben. Genau wie die Ausdauer kann auch mit Jüngeren die Kraft trainiert werden: Immer mit Rücksicht auf Abwechslung und Spass.

Hindernis-Parcours, Sprünge und Hüpf-Spiele, Duellier-Spiele oder Klettern können ebenfalls für das Krafttraining genutzt werden. Sie ermöglichen es Kindern und Jugendlichen, sich mit Kernthemen des Skilanglaufs wie Rumpf- und Beinachsenstabilität vertraut zu machen. Ab rund 12 Jahren kann spezifisches Krafttraining auf Skiern oder Rollskiern eingeführt werden. Das Kind darf allerdings nicht den Eindruck erhalten, Krafttraining zu betreiben. Wichtig ist es also, Kraftübungen immer mit Koordinationsübungen zu koppeln. Der Trainer kann dies mithilfe von Metaphern, mit der Wahl des Trainingsgeländes und/oder mit der Anpassung des Materials vollbringen.

## Schnelligkeit

Die Fähigkeit, u.a. in einer Situation schnell zu agieren, wird als Schnelligkeit bezeichnet. Im Skilanglauf geht es dabei nicht nur um Sekunden sondern auch um Bewegungsabläufe, Kadenz etc. Mit Kindern soll Schnelligkeitstraining mit dem Schulen der Reaktionsfähigkeit gekoppelt werden. Es ist deshalb wichtig, mit spielerischen, rhythmisierten Übungen zu beginnen oder mit Stafettenformen. Wichtig ist auch die Bezeichnung eines Siegers, um den Wettkampf-Spirit anzuheizen.

Sobald Kinder schnelle Bewegungsabläufe dank kurzen und sehr intensiven Spielen durchführen können, werden Schnelligkeits-Übungen auf den Skiern oder Rollskiern durchgeführt.

## Beweglichkeit

Beweglichkeit ist die Fähigkeit, willkürliche Bewegungen mit maximaler Öffnung der betroffenen Gelenke auszuführen. Aufgrund der Entwicklung der verschiedenen Techniken wird diese Fähigkeit im Skilanglauf immer wichtiger. Kinder haben meist besonders bewegliche Gelenke, Sehnen und Muskeln. Daher ist es ratsam, Übungen mit einer grossen Weite aller Gelenke durchzuführen.

Spass und Abwechslung sind wieder die Hauptkriterien: Zum Beispiel beim Aufwärmen ist es wichtig, Übungen in Form von Spielen anzubieten. Metaphern finden bei Kindern immer besonders Anklang, da sie sich dadurch bestimmte Situationen besser vorstellen können.

## Koordination

Mit einer guten Koordination lassen sich spezifische Skilanglauf-Bewegungen präzise ausführen. Die koordinativen Fähigkeiten beinhalten Orientierung, Differenzierung, Gleichgewicht, Rhythmisieren und Reaktion. Es ist nie zu spät, mit dem Training der Koordination zu beginnen. Trainerinnen und Trainer sollen ihrer Fantasie freien Lauf lassen und Kinder immer wieder mit neuen Situationen konfrontieren, die helfen, die fünf Fähigkeiten zu entwickeln.

Die [«fit4future»-Spielkarten](#) bieten dazu ein gutes Arbeitsinstrument. Die unterschiedlichen Aktionskarten animieren Kinder und Jugendliche dazu, eigene Lösungen zu finden. Die Übungen sollen attraktiv, stimulierend, spielerisch sein und Erfolgserlebnisse ermöglichen. Für das Off-Snow-Training und für das Training auf Skiern können dies zum Beispiel Übungen sein, bei denen die Kinder auf Seilen das Gleichgewicht halten, auf einen Terrain-Wechsel reagieren müssen oder Übungen, die regelmässig einen Rhythmuswechsel erfordern.

### Trainingsvorschläge

Das Monatsthema 04/2014 [«Off-Snow-Training für Kinder»](#) stellt Trainingseinheiten vor, mit denen die konditionellen Faktoren erarbeitet werden können.

→ [Kräftig wie Lara](#) (pdf)

→ [Laufen wie Dario](#) (pdf)

→ [Springen wie Simi](#) (pdf)

→ [Schnell wie Fanny](#) (pdf)

# Psyche

**Die Vorbereitung während der Sommermonate beschränkt sich nicht nur auf konditionelle und koordinative Faktoren. Ebenso wichtig sind die psychischen Aspekte. Die Kinder sollen vor allem auch Lust haben, Skilanglauf zu betreiben.**

Schon ab einem sehr frühen Alter erleben Kinder verschiedenen Emotionen, die auch durch Skilanglauf generiert werden können. Während des Erlernens der Sportart, kann das emotionale Potenzial eines jeden Kindes weiterentwickelt werden. Junge Menschen müssen vor allem Spass während ihrer Aktivitäten empfinden. Während des Trainings erhalten sie aber auch die Möglichkeit, den Umgang mit Emotionen wie Angst, Motivation, Nervosität, Selbstbewusstsein usw. zu entwickeln, bzw. zu erlernen.

Mental-taktische Kompetenzen – Bewegungswahrnehmung, Visualisierung, Automatisierungen, den Platz im Team finden, Antizipation, usw. – werden während des Skilanglauf-Trainings ebenfalls stark gefördert.

## Den Wettkampf-Spirit wecken

Während der Vorbereitungsphase ist es ebenfalls sehr wichtig, bei den jungen Menschen, den Wettkampf-Spirit zu wecken. Während eine Trainerin oder ein Trainer eine gute Atmosphäre in der Trainingsgruppe aufrechterhalten soll, muss sie oder er sicherstellen, dass die jungen Menschen mit zunehmend komplexeren Herausforderungen konfrontiert werden. Darüber hinaus sollten sie die Möglichkeit erhalten, sich in Wettbewerben untereinander zu messen und auch die Kameradschaft zu pflegen.

Lehrpersonen haben die Pflicht klare Regeln aufzustellen, so dass sich Kinder und Jugendliche geführt und geborgen fühlen. Während jeder Herausforderung spielt die Leiterperson die Rolle des Schiedsrichters und gibt die Gewinner bekannt. Um die Chancengleichheit in einem Spiel zu gewährleisten, kann die Lehrperson Aufgabenstellungen für Jüngere erleichtern und die Geschicktesten vor zusätzliche Herausforderungen stellen. Die verschiedenen Challenges wecken den Wettkampf-Spirit und die Kinder und Jugendlichen lernen gleichzeitig, zu gewinnen, zu verlieren sowie Regeln zu befolgen. Erfolgserlebnisse stärken ihr Selbstvertrauen und geben ihnen Lust, die Sportart weiter zu betreiben.

# Tipps und Tricks

**Bestimmte Grundsätze tragen zur Wirksamkeit eines Trainings bei, egal ob es mit oder ohne Schnee stattfindet. Sie schaffen eine förderliche Lernumgebung und motivieren die jungen Menschen, in der Sportart weiter zu kommen.**

**Rituale:** Zu Beginn, während und am Schluss eines Trainings erleichtern Rituale den Kindern, sich mit dem Verlauf der Ausbildung vertraut zu machen. Es ist auch sinnvoll, einen kleinen Verhaltenscodex für die Teilnehmenden (Trainer/-in und Kolleginnen/-en) und Regeln für den Gebrauch von Material aufzustellen.

**Nicht überfordern:** Es ist notwendig, Niveau-Gruppen zu bilden und die Übungen den Fähigkeiten der jeweiligen Gruppe sinnvoll anzupassen. Kinder sind keine kleinen Erwachsenen: Sie haben ihre eigene Welt. Es ist nicht nötig, sich an 18-jährigen Junioren zu orientieren, sondern die Trainings für Kinder von 7 bis 14 Jahren auszulegen. Allerdings sollten Kinder aus ihrer Komfort-Zone geholt und in eine ideale Lernumgebung gebracht werden. Es liegt an der Lehrperson, eine gute Mischung zwischen fördern und fordern zu finden.

**Bedürfnisse berücksichtigen:** Ein 7-jähriges Kind mag nicht die gleichen Aktivitäten wie ein 14-jähriger Jugendlicher. Es wird seine Konzentration auch nie so lange aufrechterhalten können wie ein 14-Jähriger.

**Variationen anbieten:** Es ist sinnvoller, nur 2 oder 3 Übungen für ein Training zu planen und diese entsprechend zu variieren als zu viele verschiedene Übungen ausführen zu lassen. Die Trainingsziele sollten stets klar sein und die Lehrperson sollte sich daran orientieren. So wird eine Thematik ganzheitlich erarbeitet, und die Kinder erhalten so nicht den Eindruck, immer das Gleiche zu machen. Vorzugsweise beginnt man mit einfacheren und bekannten Variationen und steigert allmählich den Schwierigkeitsgrad oder führt langsam Neues ein.

**Vorzeigen statt zu viel erklären:** Kinder mögen lieber Taten als Worte. Auch wenn ein Minimum an verbalen Informationen manchmal unumgänglich ist, sollten Kinder vorgezeigte Bewegungsabläufe möglichst rasch nachahmen können.

**Metaphern brauchen:** Kinder können sich Erklärungen oder Korrekturen besser vorstellen, wenn sie Situationen aus ihrem Alltag wiedergeben. So können sie zum Beispiel besser nachvollziehen, eine Tomate mit den Zehen zu zerdrücken (internales Lernen) als eine Gewichtsverlagerung mit Knie-Flexion (externales Lernen).

**Lernen ist wichtiger als Lehren:** Auch wenn ein Training gut konzipiert ist, finden Kinder manchmal andere Wege als die Leiterperson, um Spiele und Übungen durchzuführen. In solchen Fällen, ist es sinnvoll, Kinder ihre eigenen Lösungen finden oder eigene Bewegungsabläufe und Positionen ausprobieren zu lassen.

# Material und Sicherheit

**Off-Snow-Training kann der klassischen und der Skating-Technik angepasst werden. Die Basis-Position sowie die Kernbewegungen sind bei beiden Techniken die gleichen.**

## Material

**Spielbox:** Die [«fit4future»-Spielbox](#) beinhaltet vielfältiges und spielerisches Material, das sich dazu eignet, unterschiedliche technische Aspekte, die Physis und die Koordination in Bezug auf das Skilanglauf-Training während der Vorbereitung zu trainieren. So können zum Beispiel Imitations-Übungen (siehe S. 9–10, 15–16, 21–22) durchaus auch auf beweglichen Unterlagen (z. B. Gleichgewichtsplatten, Luftkissen, etc.), durchgeführt werden.

**Rollski:** Während der schneefreien Zeit bieten Rollski eine gute Alternative zu Langlaufski. Es gibt keine Altersbeschränkungen für diese Art von Geräten. Es ist aber empfehlenswert, zuerst die Inline-Skates-Technik zu beherrschen. Für die Jüngeren sind Rollski ausschliesslich dazu gedacht, neue Bewegungsformen auf eine spielerische Art und Weise zu entdecken, spezifische Techniken sollten nicht geübt werden.

**Inline-Skates:** Ein hervorragendes Hilfsmittel, um die Kernbewegungen des Skilanglaufs kennen zu lernen. Weil sie viel handlicher und leichter sind als Rollski, können Inline-Skates als das ideale Gerät für Skilanglauf-Anfänger bezeichnet werden.

## Sicherheit

Trainerinnen und Trainer von Kindern und Jugendlichen müssen alles daran setzen, die Sicherheit ihrer Schützlinge zu gewährleisten. Nichtsdestotrotz soll diese Verantwortung die Leiterpersonen nicht daran hindern, diese Sportart zu trainieren. Um eine sichere Lernumgebung zu gewährleisten, sind vor und während des Trainings gewisse Regeln zu befolgen.

Trainerinnen und Trainer:

- beschreiben Aufgaben, Übungen, Zeiten und Verantwortlichkeiten,
- überwachen die Befolgung von allgemeinen Sicherheitsregeln und Fairplay und setzen sie bei den Kindern und Jugendlichen durch,
- sind fähig, in besonderen Situationen jederzeit richtig zu reagieren (Notfallapotheke und Handy immer dabei),
- sind Vorbilder.

Während eines Trainings auf Inline-Skates oder Rollskiern sind folgende Punkte zu beachten:

- Der Helm ist obligatorisch.
- Werden Stöcke verwendet, sind Brillen obligatorisch.
- Für Anfänger und unsichere Kinder sind Handgelenk-, Ellbogen- und Knieschoner dringend empfohlen.
- Die Rollen der Rollskier sind korrekt fixiert und stellen zu keinem Zeitpunkt eine Gefahr dar.
- Trainingsort und Wetter dürfen keine besondere Gefahr darstellen (z. B. keine Löcher im Bodenbelag, gefährliche Absätze sowie Trottoir etc., Verkehr, Regen, Eis, etc.).

### Mit oder ohne Stöcke?

In einem ersten Schritt lernen die Kinder immer ohne Stöcke. Dieses Prinzip gilt sowohl für das Ski-, Inline- oder Rollski-Training. Wenn Stöcke verwendet werden, wird es für die Kinder einfacher, das Gleichgewicht zu halten und schneller zu fahren. Deshalb sollen sie in einem Training nur punktuell eingesetzt werden, z.B. wenn die Kinder eine grössere Distanz zurücklegen müssen. Bei Spielformen wird auch aus Sicherheitsgründen von der Verwendung von Stöcken abgeraten. Spezifisches Techniktraining für Skilanglauf mit Stöcken sollte nicht vor dem 12. Lebensjahr durchgeführt werden.

# Die Kernthemen

**Die Übungen auf den folgenden Seiten haben die drei Kernthemen der Schneesportarten im Fokus: positionieren, agieren und stabilisieren. Ein Überblick.**

Die Grundposition und die Kernbewegungen sind in der klassischen und in der Skating-Technik die gleichen. Kinder oder Anfänger lernen also die beiden Skilanglauf-Techniken gleichzeitig.

## Positionieren

Die funktionelle Position ist die Grundhaltung:

- Sprungbein in einer Linie «Zehen – Knie – Hüften – Nase».
- Ski liegt flach auf.
- Nach vorne gebogenes Bein (Knöchel und Knie mit Druck auf Zehen) während der Gleitphase.
- Progressive Steigerung der Körperspannung.
- Hüfte in der Linie des Knöchels (beim Standbein).
- Vorbereitung auf Gleichgewichts-Verlust.
- Oberkörper ist stabil und gerade. Körperschwerpunkt zeigt horizontal nach vorne.
- Blick ist nach vorne gerichtet.

## Agieren

Diese zweite Phase stellt die Gewichtsverlagerung von einem Ski auf den anderen dar.

- Dynamische Grundposition (Klassisch: Kraftverlauf im Fuss: von der Ferse zur Zehe und Abstoss über stehenden Ski. Skating: Kraftverlauf im Fuss: vom Mittelfuss zum Fussballen und Abstoss über gleitenden Ski).
- Orientierung/Kippen auf dem neuen Gleitski; Strecken des Abstossbeins.
- Diagonalschritt vor- und seitwärts (Skating) oder gerade vorwärts (Klassisch) des Gleitbeins.
- Gewichtsverlagerung möglichst schnell vollziehen.
- Impuls nach Gleichgewichtsverlust während der Orientierung und des Kippens.
- Oberkörper ist stabil und gerade. Körperschwerpunkt zeigt horizontal nach vorne.

## Stabilisieren

Das Stabilisieren findet nach der Gewichtsverlagerung des Körpers statt und ermöglicht die Gleitphase:

- Oberkörper und Hüften sind stabil.
- Gewicht auf Gleitski, Bein angewinkelt (Knöchel und Knie); Aus dieser Position Sprung-, Knie- und Hüftgelenk strecken.
- Ins Gleichgewicht zurückkommen (Rotationsbewegung möglichst vermeiden).
- Körperposition an Geschwindigkeit anpassen (je schneller, desto tiefer ist die Körperposition).
- Gleitphase ausnutzen (Kein Kraft-/Energieeinsatz nötig!).

### Racing Basics

→ [Das Technische Konzept im Wettkampfsport \(pdf\)](#)

# Positionieren – Spiele

## Langlaufhase

**Dieses Verfolgungsspiel beinhaltet die Kernbewegungen für das Langlaufen. Es aktiviert das Herz-Kreislauf-System und fördert die Orientierungsqualität.**

Auf einem mit Markierkegeln begrenzten Feld (zum Beispiel einem Viereck von 10 × 10 Meter), springen die Hasen frei herum. Sie werden von zwei Jägern verfolgt. Werden die Hasen getroffen, gehen sie zum Spielleiter, der ihnen eine Imitationsübung aufträgt. Zum Beispiel zehn [«Scheibenwischer»-Sprünge](#) oder zehn [klassische Schritte](#). Dann kommen die Hasen aufs Spielfeld zurück. Jäger oft auswechseln.

### Variation

- Hasen und Jäger bewegen sich mit Langlaufschritten. Wird ein Hase getroffen, muss er eine schwierigere Übung absolvieren (zum Beispiel Rumpfkraft).

**Bemerkung:** Die Leiterperson ist Schiedsrichter. Seine Vorstellung der Übungen muss klar sein.

**Material:** Vier Markierkegel



## Taschendieb

**Für einen flüssigen Spielverlauf braucht es Reaktion und Orientierung. Verbessert wird auch die Geschwindigkeit.**

Auf einem mit Markierkegeln begrenzten Feld (zum Beispiel einem Viereck von 10 × 10 Meter) laufen die Kinder frei herum. An ihren Kleidern stecken fünf Wäscheklammern. Jedes Kind versucht, diese ihren Kameraden abzunehmen und sich selbst anzustecken. Hat ein Kind keine Klammer mehr, bleibt es trotzdem im Spiel. Wer nach einer vom Spielleiter bestimmten Zeit am meisten Klammern trägt, hat gewonnen. Jeglicher Körperkontakt ist verboten.

### Einfacher

- Bei Spielbeginn den kleinen Kindern mehr Klammern geben.

### Schwieriger

- Den grösseren Kindern weniger Klammern geben.
- Den Kleiderbereich einschränken, an dem die Klammern befestigt werden (zum Beispiel nur am T-Shirt).
- Mit einer Hand im Rücken spielen.

**Material:** Vier Markierkegel, fünf Wäscheklammern pro Kind





# Positionieren – Imitationsspiele

## Ketchup

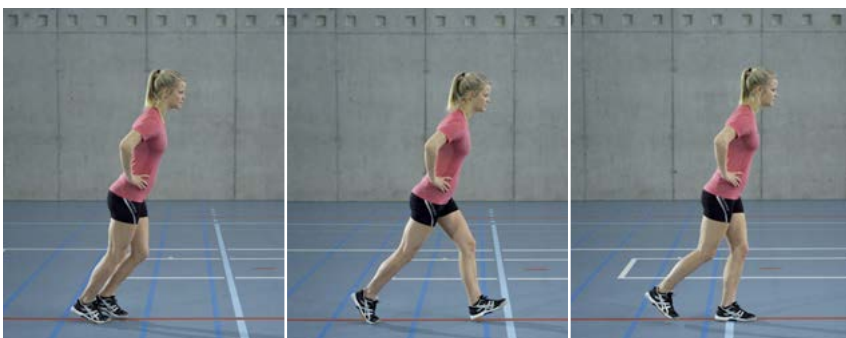
Bei dieser Übung lernen die Kinder, die klassische Grundstellung bewusst einzunehmen. Sie können die Kernbewegungen dieser Technik aneinanderreihen.

Hände auf die Hüften setzen, um die Aufmerksamkeit auf den Unterkörper richten zu können. Mit den Zehen eine vor einem liegende imaginäre Tomate zerdrücken, indem man mit dem Knie und den Hüften Druck ausübt. Stellung während drei Sekunden beibehalten. Einen Schritt vorwärts gehen, um die nächste Tomate zu zerdrücken. Übung zehnmal wiederholen.

### Schwieriger

- Auf labiler Unterlage (Teppich, Wiese, Abhang usw.).

**Bemerkung:** Alle Kinder können diese Übung gemeinsam auf ein und demselben Feld machen.



→ [Video](#)

## Scheibenwischer

Bei dieser Übung lernen die Kinder Grundstellung und Kernbewegungen im Skating kennen.

Skating-Grundstellung auf dem Standbein einnehmen, Hände auf den Hüften. Sobald die Stellung stabil ist, den Boden mit dem freien Bein leicht berühren und die Grundstellung auf dem andern Bein einnehmen. [Schlüsselpunkte der Positionierung](#) während der Haltephase einhalten. Bewegung zehnmal wiederholen und dabei auf einer Linie bleiben.

### Schwieriger

- Auf labiler Unterlage (Teppich, Wiese, Abhang usw.).
- Ausführungsgeschwindigkeit erhöhen (Scheibenwischerbewegung immer stabil halten!).

**Bemerkung:** Man muss seitwärts stabilisieren (Scheibenwischer) und nicht vorwärts, sonst verändert man die Grundstellung.



→ [Video](#)

## Widerstand überwinden

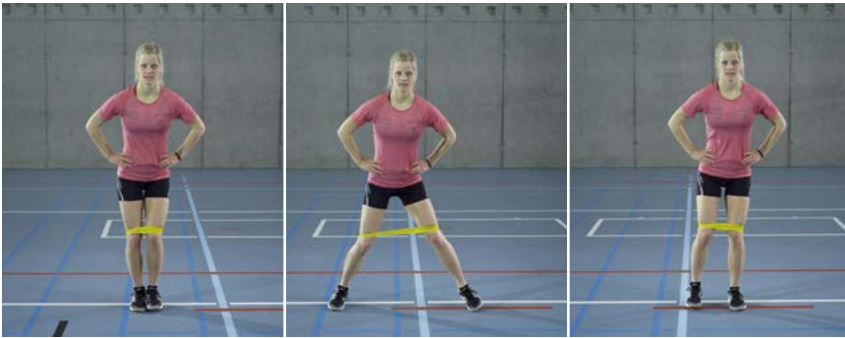
Bei dieser Skating-Übung sind beide Beine mit einem Widerstand konfrontiert, der die Positionierung erschwert.

Auf Kniehöhe ein Gummiband fixieren. Skating-Grundstellung auf dem Standbein einnehmen, Hände im Rücken. Sobald die Stellung stabil ist, einen Schritt seitwärts machen. [Schlüsselpunkte](#) der Positionierung während der Haltephase einhalten. Übung fünfmal auf der einen, dann fünfmal auf der andern Seite wiederholen und dabei immer auf einer Linie bleiben.

### Schwieriger

- Schrittweite erhöhen.

**Material:** Ein Gummiband pro Kind



→ [Video](#)

# Positionieren – Inline-Skates, Rollski

## XS-Format

Bei dieser Skating-Übung liegt das Hauptaugenmerk auf dem Vorbeugen der Knie.

Mit Inlineskates oder Rollskiern fahren und die Stöcke hinter den Knien halten. Während der ganzen Übung sind die Knie gebeugt und der Rücken gerade und stabil.

### Schwieriger

- Ohne Stöcke, Hände hinter den Knien halten.

**Bemerkung:** Sinnvollerweise einen Anhaltspunkt weit vorne fixieren (nicht auf die Füße schauen!), um den Oberkörper und den Kopf gerade zu halten.

**Material:** Stöcke



→ [Video](#)

## Froschsprünge

Zwei Skating-Kernbewegungen stehen im Zentrum dieser Übung: Beugen und Strecken.

Mit Inline-Skates oder Rollski; Hände auf die Knie halten. Mit beiden Knien stark auf die Zehen drücken, damit sich die Skates/Ski in V-Form fortbewegen. Bevor die Distanz zwischen den Füßen es nicht mehr erlaubt, springen wie ein Frosch und in die Ausgangsposition zurückkehren. Während der ganzen Übung den Oberkörper stabil halten. Zehn Froschsprünge nacheinander ausführen.

### Einfacher

- Auf einem abschüssigen Gelände oder mit Anlauf.

### Schwieriger

- Hände auf die Hüften oder die Schulter legen (Oberkörper gerade und in der Vertikalen halten).

**Bemerkung:** Mit Anfängern wird der Druck auf den ganzen Fuss verteilt.



→ [Video](#)

## Hindernissprünge

**Wer sich nicht streckt, überwindet kein Hindernis! Die für beide Skilanglauftechniken geeignete Übung konzentriert sich auf diese Bewegung und die vorangehende Beugung.**

Auf Inline-Skates oder Rollski einer geraden Linie entlangfahren und dabei über Hindernisse springen.

### Schwieriger

- Abstand zwischen den Hindernissen verringern.
- Höhe der Hindernisse variieren.

**Bemerkung:** Die Kinder werden sich bewusst, dass sie die Knie beugen und die Hüften vorschieben müssen, um über die Hindernisse zu kommen, und zwar sowohl beim Absprung als auch bei der Landung.

**Material:** Hindernisse (versch. Stöcke, Stecken, usw. Keine Skilanglaufstöcke verwenden!)



→ [Video](#)

# Positionieren – Stafetten/Parcours

## Bockspringen

**Bei dieser Übung merken die Kinder, wie wichtig es ist, die Knie zu beugen, um auf einem Parcours voranzukommen.**

Zwei oder mehrere Teams mit gleichem Niveau bilden, die so schnell wie möglich von A nach B (Start und Ziel, jeweils mit zwei Markierkegeln angegeben) kommen sollen. Die Kinder dürfen sich nur vorwärtsbewegen, indem sie beidfüssig über ihre Mitspieler springen. Die Distanz zwischen den Kindern soll weder zu gross noch zu klein sein.

**Bemerkung:** Die Parcours müssen identisch und lang genug sein, damit jedes Kind mindestens zweimal über seine Mitspieler springen kann.

**Material:** Zwei Markierkegel pro Gruppe



## Hindernislauf

**Parcours eignen sich gut für das spielerische Einüben der Kernbewegungen.**

**Mit diesem Spiel werden auch Geschwindigkeit und Koordination trainiert.**

Zwei oder mehrere Teams mit gleichem Niveau bilden, die so schnell wie möglich von A nach B (Start und Ziel, jeweils mit zwei Markierkegeln angegeben) kommen sollen. Der Parcours muss Sprünge (über Hindernisse oder in Reifen) beinhalten, Stellen, an denen man in die Knie gehen muss (unter einem Hindernis durch, unter einer Bank durchrobben usw.), Rückwärtslaufen (mit oder ohne Hindernisse, Achtung Sicherheit!), beidfüssiges Hüpfen sowie Kurven (Slalom usw.).

**Bemerkung:** Es gibt viele Möglichkeiten für solche Parcours, einzige Bedingung ist, dass sie die Kernbewegungen betonen (Beugen, Orientieren, Pendelbewegung, Strecken) und spielerisch sind.

**Material:** Markierkegel, Seile, Bänke, Malstäbe, Reifen, usw.



### Wissenswert

Stafetten und Parcours bergen viele Vor-, aber auch Nachteile, die der Trainer immer präsent haben muss. Er muss klare Regeln aufstellen, damit die Nachteile nicht zu Stolpersteinen werden.

#### Vorteile

- Stafetten und Parcours fördern den Wettkampf-Spirit.
- Sie stärken den Teamgeist.
- Sie erlauben es den Kindern, sich auszutoben und in hoher Intensität zu trainieren.

#### Nachteile

- Die Qualität der Ausführung rückt sehr oft in den Hintergrund.
- Die Unfallrisiken sind höher.

# Agieren – Spiele

## Safari

Bei diesem Spiel ahmen die Kinder Tiere aus der Savanne nach. Dabei werden sie sich der Langlaufstellungen und -bewegungsmodi bewusst.

Auf einem mit Markierkegeln begrenzten Feld (zum Beispiel einem Viereck von 10 × 10 Meter) bewegen sich die Kinder und imitieren dazu ein vom Spielleiter genanntes Tier. Er kann die Tiere auch selbst nachahmen, um den Kindern zu helfen, sich das Vorwärtsskommen vorzustellen. Zum Beispiel Elefant, Löwe, Affe, Krokodil, Giraffe, Leopard.

### Variationen

- Um das Spiel attraktiver zu gestalten, kann der Trainer die Tiere mit Adjektiven charakterisieren (der grosse Elefant, der kleine Affe usw.).
- In eine andere Welt eintauchen und zum Beispiel Bauernhoftiere nachahmen.

**Bemerkung:** Um alle Körperteile zu beanspruchen, muss man die Stellungen und das Vorwärtsskommen der Tiere übertreiben (ganz klein oder ganz gross, sehr schnell oder sehr langsam usw.).

**Material:** Vier Markierkegel



## Wasser unter den Brücken

Dieses Verfolgungsspiel fördert den Teamgeist und verbessert Reaktion und Geschwindigkeit.

Auf einem mit Markierkegeln begrenzten Feld (zum Beispiel einem Viereck von 10 × 10 Meter), springen die Kinder frei herum. Sie werden von einem oder zwei Jägern verfolgt. Werden sie getroffen, gehen sie auf alle Viere und bilden eine Brücke. Geht ein Spielkamerad unter der Brücke durch, ist das Kind wieder frei.

### Variation

- Brücke nur mit den Beinen bilden oder mit einem Bein und zwei Armen usw.

**Material:** Vier Markierkegel



# Agieren – Imitationsspiele

## Kreuzballett

**Bei dieser Übung eignen sich die Kinder das Seitwärtsstrecken beim Skating an. Der Impuls muss dynamisch sein.**

Die Hände auf die Brust legen, um den Oberkörper zu stabilisieren. Schnelle Seitwärtsbewegung machen und den Oberkörper dabei gerade halten. Sobald man auf dem einen Bein landet, Füsse kreuzen, um immer dasselbe Standbein zu haben. Übung zehnmal auf der einen, dann zehnmal auf der andern Seite machen.

### Schwieriger

- Auf abschüssigem Gelände (erhöht die Instabilität und erfordert mehr Kraft).

### Bemerkungen

- Der Impuls erfolgt dynamisch, das Kreuzen der Füsse hingegen sehr langsam.
- Die Grundstellung muss vor und nach dem Verlagern des Körpergewichts stabilisiert werden.
- Sinnvollerweise einen Anhaltspunkt weit vorne fixieren (nicht auf die Füsse schauen!), um den Oberkörper stabil zu halten. Alle Kinder können diese Übung gemeinsam machen.



→ [Video](#)

## Schrittsprünge

**Weite Bewegungen, kurzes und dynamisches Abstossen, stabile Flugphasen – dies sind die Aspekte des klassischen Stils, die in dieser Übung trainiert werden.**

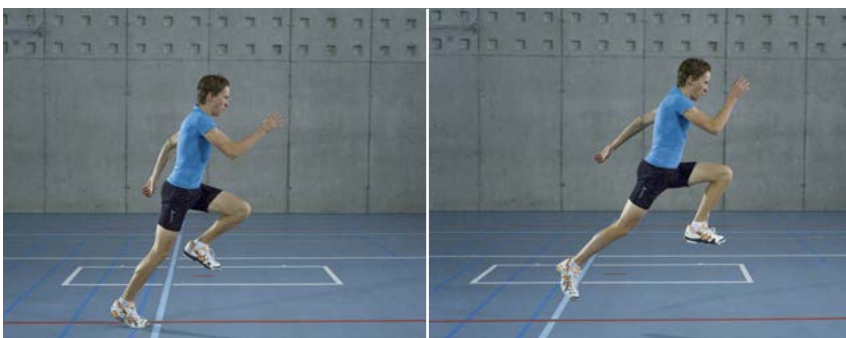
In hoher Kadenz zehn grosse, dynamische Sprünge auf- und vorwärts machen und dabei Arm- und Beinbewegungen (linker Arm mit rechtem Bein und umgekehrt) koordinieren. Oberkörper stabil halten.

### Schwieriger

- Auf abschüssigem Gelände (erhöht die Instabilität und erfordert mehr Kraft).

### Bemerkungen

- Impuls und Landung erfolgen auf der Fussspitze und nicht etwa auf der Ferse.
- Das Abstossen erfolgt dynamisch, die Körperstellung bleibt während der Flugphase stabil.
- Wegen des Aufprallens wird diese Übung am besten auf einer Wiese oder einem weichen Boden gemacht.



→ [Video](#)

## Doppelstockschub mit Zwischenschritt ohne Ski

Bei dieser Übung wird ein Schritt im klassischen Stil konkret umgesetzt.

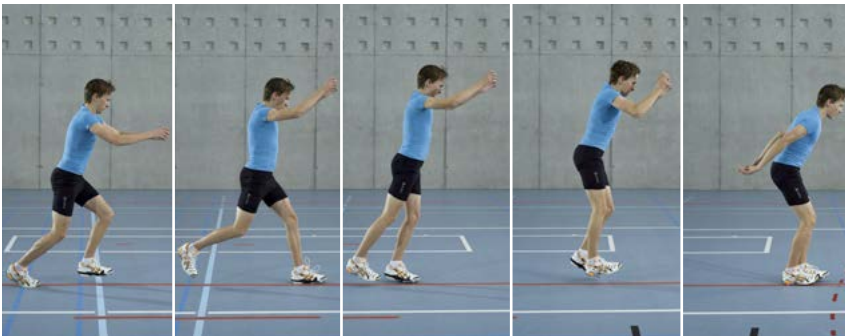
Dabei lernt man, die Abstoss- und die Gleitphase zu unterscheiden.

Ohne Ski die Bewegung eines Doppelstockschubs mit Zwischenschritt ausführen, Arme gleichzeitig vorbewegen. Während eines Moments die Grundstellung beibehalten, dann mit einem kleinen Sprung vorkippen. Übung zehnmal wiederholen.

### Schwieriger

- Die beiden Bewegungen (Zwischenschritt und Sprung) grösser ausführen.

**Bemerkung:** Das Kind muss sich bewusst werden, dass es einen Schritt nach vorn braucht und dass der Fuss nie zurücktritt.



→ [Video](#)



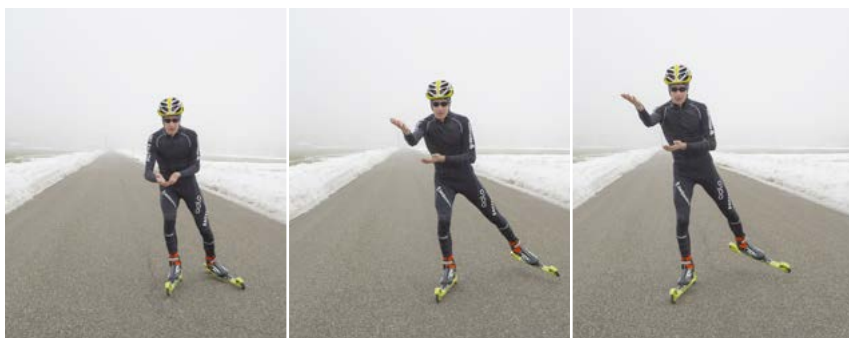
# Agieren – Inline-Skates/Rollski

## Kellner

Bei dieser Skating-Übung lernen die Kinder, das Körpergewicht mit einer Pendelbewegung von einem Bein auf das andere zu verlagern.

Mit Inline-Skates oder Rollski. Bei jeder Pendelbewegung auf einen der Inline-Skates/Rollski die Gäste mit dem Arm auf der gleichen Seite bedienen (die Hand folgt der Skate- bzw. Rollskibewegung). Dasselbe auf der anderen Seite.

**Bemerkung:** Um das Körpergewicht vollständig von der einen auf die andere Seite zu verlagern, ist es sinnvoll, beim «Bedienen» den Daumen gegen aussen zu drehen. Liegt das Gewicht nicht ausschliesslich auf dem einen «Ski», hat das Kind nicht genug Zeit, den Gästen das Tablett zu bringen.



→ [Video](#)

## Reines Gleiten

Bei dieser auf beide Stile anpassbaren Übung richtet sich die Aufmerksamkeit auf das Variieren des Rhythmus. Dynamisches Abstossen und lange Gleitphasen wechseln sich ab.

Mit Inline-Skates oder Rollski; dreimal dynamisch abstossen, darauf folgt eine lange Gleitphase. Den belasteten Ski mit den Händen decken.

### Schwieriger

- Während der Gleitphase das Beugen der Knie übertreiben und in die Grundstellung zurückgehen.

**Bemerkung:** Beim Ändern des Bewegungsrhythmus merkt das Kind, wie wichtig dynamisches Abstossen ist, um von guten Gleitphasen profitieren zu können. Es kann sinnvoll sein, das Kind mit lauter Stimme zählen zu lassen.



→ [Video](#)

## Doppelschritt

### Übung für eine breite Bahn: Die Kinder trainieren die Pendel- und Streckbewegungen beim Skating.

Mit Inline-Skates oder Rollski; mit den Händen auf den Hüften zweimal gleich und dynamisch seitwärts abstossen, erst auf der einen Seite, dann zweimal auf der andern. Vor jedem Abstossen eine stabile Grundstellung einnehmen. Während der ganzen Übung den Oberkörper so stabil wie möglich halten.

#### Schwieriger

- Auf beiden Seiten jeweils dreimal abstossen.

**Bemerkung:** Diese Übung erfordert einen breiten Platz oder eine genügend breite Strasse.



→ [Video](#)

# Agieren – Stafetten/Parcours

## Auf der Bahn

**Beugen und Seitwärtsstrecken beim Skating lassen sich spielerisch trainieren, wie dieses Spiel beweist; ausserdem fördert es den Teamgeist.**

Zwei oder mehrere Teams mit gleichem Niveau bilden, die im seitlichen Nachstellschritt so schnell wie möglich von A nach B (Start und Ziel, jeweils mit zwei Markierkegeln angegeben) kommen sollen. Die Schultern müssen zur Laufrichtung ausgerichtet bleiben. In der Mitte des Laufs Seite wechseln oder den Parcours einmal auf der einen und ein zweites Mal auf der andern Seite absolvieren. Der Stabwechsel erfolgt mit Handschlag.

**Bemerkung:** Damit die Qualität der Fortbewegung hoch bleibt, kann es sinnvoll sein, die Aufgabe bildlich zu erklären, zum Beispiel: «Lauft im Nachstellschritt über eine ganz enge Bahn.»

**Material:** Zwei Markierkegel pro Gruppe



## Mit Händen und Füssen

**Dieses Mannschaftsspiel fordert die Kinder stark: Gefragt sind Überlegung, Reaktion und rasche Ausführung.**

Die Kinder bilden Zweierteams. Der Trainer legt mit zwei Markierkegeln einen nicht zu langen Parcours fest, etwa zehn Meter hin und zurück. Dann bestimmt er, welche Körperteile den Boden berühren dürfen. Zum Beispiel: drei Füsse und zwei Hände. Jedes Paar muss die effizienteste Kombination herausfinden. Das schnellste erhält einen Punkt.

### Bemerkungen

- Die Bahnen müssen identisch sein.
- Der Trainer hat die Rolle eines Moderators (beobachten, evaluieren).
- Er verlangt von den Teilnehmenden, die besten Lösungen vorzumachen.

**Material:** Zwei Markierkegel pro Paar



### Wissenswert

Stafetten und Parcours bergen viele Vor-, aber auch Nachteile, die der Trainer immer präsent haben muss. Er muss klare Regeln aufstellen, damit die Nachteile nicht zu Stolpersteinen werden.

### Vorteile

- Stafetten und Parcours fördern den Wettkampf-Spirit.
- Sie stärken den Teamgeist.
- Sie erlauben es Kindern, sich auszutoben und in hoher Intensität zu trainieren.

### Nachteile

- Die Qualität der Ausführung rückt sehr oft in den Hintergrund.
- Die Unfallrisiken sind höher.

# Stabilisieren – Spiele

## Hutjäger

**In diesem Spiel bemühen sich die Kinder, die Knie gebeugt und den Oberkörper gerade und stabil zu halten.**

Auf einem mit Markierkegeln begrenzten Feld (zum Beispiel einem Viereck von 10 × 10 Meter) springen die Kinder mit einem Hut (Markierungsteller) auf dem Kopf herum. Sie versuchen, ihren Kameraden den Hut zu nehmen und ihn beim Trainer abzulegen; dabei halten sie ihren Oberkörper gerade und stabil. Trägt ein Kind keinen Hut mehr, geht es zum Trainer und erhält einen neuen, nachdem es sechs [Froschsprünge](#) (oder eine andere Übung) gemacht hat.

**Bemerkung:** Übungen, um einen neuen Hut zu erhalten, gibt es viele; sie sind dem Niveau des Kindes anzupassen.

**Material:** Vier Markierkegel, ein Markierungsteller pro Kind



## Zweite Haut

**Während dieses Spiels müssen die Kinder bei rascher Fortbewegung den Oberkörper gerade und stabil halten.**

Auf einem mit Markierkegeln begrenzten Feld (zum Beispiel einem Viereck von 10 × 10 Meter) müssen die Kinder eine vor die Brust gelegte Zeitungsseite halten können, indem sie ihre Laufgeschwindigkeit anpassen. Die Kinder falten die Zeitungsseite in einem nächsten Schritt einmal, dann ein zweites und schliesslich ein drittes Mal.

### Variation

- Als Wettkampf: Diejenigen Kinder, deren Zeitung zu Boden fällt, sind eliminiert.

**Material:** Vier Markierkegel, eine Zeitung



# Stabilisieren – Imitationsspiele

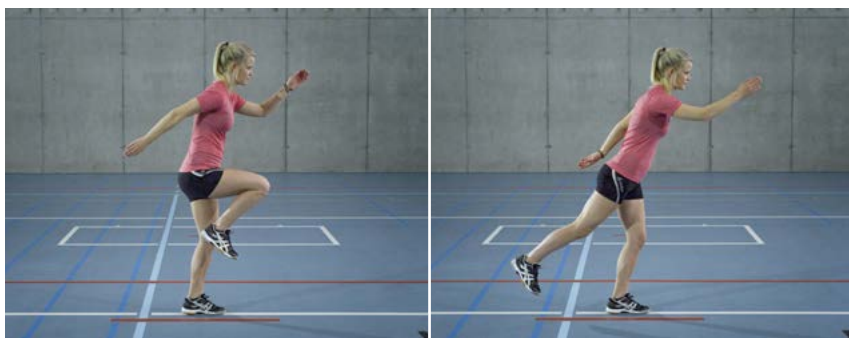
## Instabile Waage

Diese Übung fördert die Stabilität des Körpers insgesamt. Die Kinder müssen die klassische Grundstellung halten, nachdem sie sich absichtlich ins Ungleichgewicht gebracht haben.

Auf einem Bein stehen und das gegenüberliegende Knie hochheben, dann die klassische Grundstellung einnehmen und sie halten. Arm- und Beinbewegung koordinieren (linker Arm/rechtes Bein und umgekehrt). Übung auf jeder Seite zehnmal wiederholen.

### Schwieriger

- Auf die Zehenspitzen stehen, wenn das gegenüberliegende Knie hochgezogen ist.
- Übung auf instabiler Unterlage ausführen.
- Rhythmus variieren.



→ [Video](#)

## Labiler Scheibenwischer

Ziel dieser Übung ist das erschwerte Halten der Skating-Grundstellung durch den Einsatz eines Gummibandes.

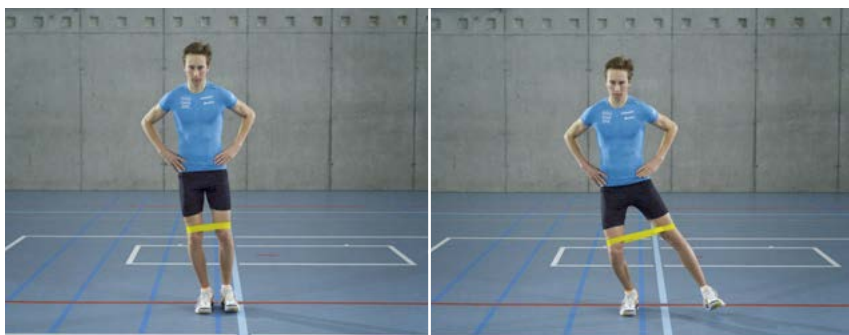
Auf Kniehöhe ein Gummiband fixieren. Skating-Grundstellung auf dem Standbein einnehmen, Hände im Rücken. Das andere Bein langsam und regelmässig seitwärts bewegen, ohne den Boden zu berühren.

### Schwieriger

- Rhythmus der Seitwärtsbewegung variieren (zum Beispiel schnelle Ab- und langsame Adduktion).

**Bemerkung:** Das belastete Bein muss die Grundstellung stabilisieren. Die Bewegung des entlasteten Beins ist dieselbe wie das seitliche Abstossen mit einem Ski.

**Material:** Ein Gummiband pro Kind



→ [Video](#)

## Feder

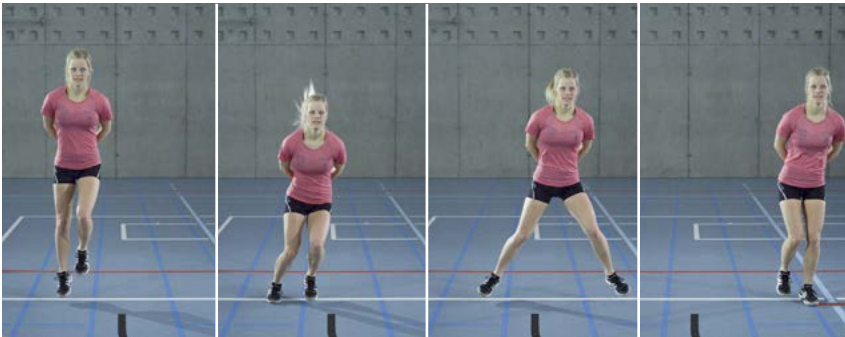
**Diese Übung konzentriert sich einerseits auf das Stabilisieren der Grundstellung und andererseits auf das Beugen und dynamische Strecken beim Skating.**

Skating-Grundstellung auf dem Standbein einnehmen, Hände im Rücken. Einen kleinen Sprung an Ort machen, dann seitwärts und dynamisch auf das eine Bein springen und die Grundstellung stabilisieren. Oberkörper stabil und die Füße in einer Achse halten.

### Schwieriger

- Armbewegung der 1:1-Technik integrieren.

**Bemerkung:** Der kleine Sprung vor dem Verlagern des Körpergewichts lässt das Kind merken, wie wichtig es ist, die Knie zu beugen, um einen richtigen Impuls geben zu können.



→ [Video](#)

# Stabilisieren – Inline-Skates/Rollski

## Bravo

Bei dieser Übung erhöhen die Kinder die Stabilität der Skating-Grundstellung sowie die Länge der Gleitphasen.

Mit Inlineskates oder Rollskiern; bei jedem Bodenkontakt von Inline-Skates/Rollski zweimal mit den Händen auf Schulterhöhe schlagen. So lange wie möglich eine stabile Haltung bewahren.

### Einfacher

- Handschlag bloss auf der einen Seite, wie bei der 2:1-Technik.

### Schwieriger

- Mit den Händen bis zu viermal pro Seite schlagen.

**Bemerkung:** Während der Gleitphase müssen die [Schlüsselpunkte](#) eingehalten werden.



→ [Video](#)

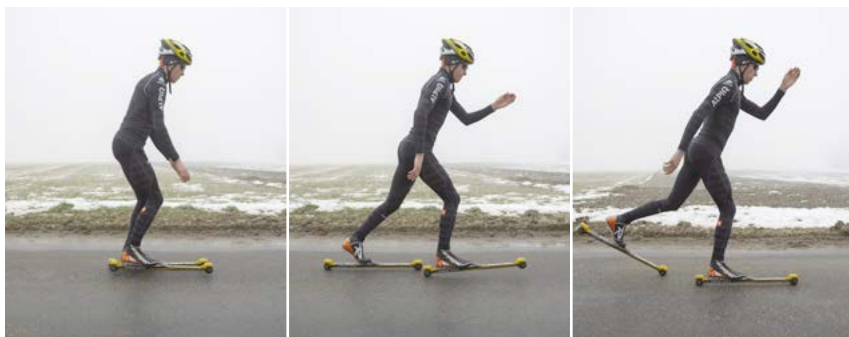
## Express-Ketchup

Diese Übung ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, um die Qualität des Abstosses beim klassischen Stil zu verbessern.

Auf Rollski die Grundstellung auf dem Standbein einnehmen, Hände im Rücken. Dynamisch abstossen, dabei mit dem Fuss weit nach vorn ausholen und dann in der Grundstellung von der Gleitphase profitieren. Oberkörper gerade und stabil halten. Einen Weg mit immer demselben Standbein absolvieren, den Rückweg mit dem andern.

### Schwieriger

- Armbewegung des Diagonalschritts integrieren (die gegenüberliegende Hand zeigt den Gleitski an).



→ [Video](#)

## 1, 2, 3, Sprung

Bei dieser Übung haben die Kinder die Aufgabe, die Skating-Grundstellung zu stabilisieren.

Mit Inline-Skates oder Rollski; Hände auf den Hüften, bei jedem dritten Schritt einen kleinen Sprung machen. Während der ganzen Übung den Oberkörper stabil halten.

### Schwieriger

- Armbewegung des Diagonalschritts integrieren (die gegenüberliegende Hand zeigt den Gleitski an).

**Bemerkung:** Damit der kleine Sprung gelingt, müssen die Kinder die richtige Haltung herausfinden (Beugen der Knie) und sie stabilisieren.



→ [Video](#)



# Stabilisieren – Stafetten/Parcours

## Kellnerstafette

**Dieses Spiel hat ein doppeltes Ziel: Oberkörper und Kopf stabilisieren – und dazu die Bewegungen der unteren Gliedmassen mit hoher Geschwindigkeit ausführen.**

Zwei oder mehrere Teams mit gleichem Niveau bilden, die so schnell wie möglich von A nach B (Start und Ziel, jeweils mit zwei Markierkegeln angegeben) kommen sollen. Jedes Kind trägt auf beiden Händen je einen Markierungsteller mit einem Stück Kuchen (einem Ball), den es nicht fallen lassen darf. Sobald es seinen Mitspieler bedient hat, ist dieser für den Parcours an der Reihe. Und so weiter.

### Schwieriger

- Die Teller mit drei Fingern tragen.
- Mit einem Teller (ohne Ball) auf dem Kopf und zusätzlich mit je einem Teller in beiden Händen.

**Material:** Zwei Markierkegel pro Team, drei Teller und zwei Bälle pro Person



## Fliegender Teppich

**Dieses Kraft- und Ausdauer Spiel wird zwingend in der Halle gespielt. Die Kinder lernen dabei, die Abfahrtsposition zu halten.**

Zwei oder mehrere Teams mit gleichem Niveau bilden, die mit einem fliegenden Teppich (gleitendes Teppichstück) unter den Füßen so schnell wie möglich von A nach B (Start und Ziel, jeweils mit zwei Markierkegeln angegeben) kommen sollen. Das auf dem Teppich stehende Kind nimmt die Abfahrtsposition ein und lässt sich von einem Mitspieler stossen. Der Stabwechsel erfolgt mit Handschlag. Beim zweiten Durchgang Rollen tauschen.

**Bemerkung:** Die Abfahrts Haltung ist ständig beizubehalten.

**Material:** Zwei Markierkegel pro Team, ein Teppichstück pro Paar



### Wissenswert

Stafetten und Parcours bergen viele Vor-, aber auch Nachteile, die der Trainer immer präsent haben muss. Er muss klare Regeln aufstellen, damit die Nachteile nicht zu Stolpersteinen werden.

### Vorteile

- Stafetten und Parcours fördern den Wettkampf-Spirit.
- Sie stärken den Teamgeist.
- Sie erlauben es den Kindern, sich auszutoben und in hoher Intensität zu trainieren.

### Nachteile

- Die Qualität der Ausführung rückt sehr oft in den Hintergrund.
- Die Unfallrisiken sind höher.

# Training

## Von links nach rechts

Für dieses Off-Snow-Training braucht es ein Minimum an Material. Trainiert werden die unterschiedlichen Formen der Fortbewegung. Der Fokus liegt auf Rhythmuswechsel, Gewichtsverlagerung und Reaktion.

### Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Minuten
- Alter: 9–12 Jahre
- Niveaustufe: Fortgeschrittene
- Lernstufe: Anwenden

### Lernziel

- Fortbewegungsarten variieren

		Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	10'	<b>Safari</b> Die Kinder ahmen während der Fortbewegung verschiedene Tiere nach, die der Trainer zuvor nennt. Beispiele: Elefanten, Löwen, Affen, Krokodile, Giraffen, Leoparden.	Auf begrenztem Feld (z. B. 10×10 Meter)	4 Kegel
	15'	<b>Ball hinter die Linie</b> Zwei Teams bilden. Jedes Team versucht, den Ball hinter die Linie der gegnerischen Mannschaft zu bringen. Es ist nicht erlaubt, mit den Ball in den Händen zu laufen.	Regeln klar fixieren (Fortbewegung, Zeit, Distanz)	4 Kegel 1 Ball Spielbänder
Hauptteil	20'	<b>Skilanglauf ohne Ski</b> Die Kinder bewegen sich – auf einer Linie oder frei – und wenden den Schritt an, der von der Leiterperson zuvor genannt wurde: abwechselnd mit Händen auf dem Rücken, abwechselnd normal, langsamer Einschnitt, Einschnitt gesprungen, 2–1 links, 2–1 rechts, etc. <b>Variation</b> Sprungseil (stellt einen Ski dar) der Länge nach vor sich hinlegen. Vorgängig beschriebene Schritte auf dieser Unterlage durchführen und dabei die Stabilisation nach jedem Schritt gewährleisten.		1 Sprungseil pro Kind
	15'	<b>Reaktion</b> Ohne Ski. Auf akustisches oder visuelles Signal wechseln die Kinder die Belastung des Fusses möglichst schnell. <b>Variation</b> Wie oben, zusätzlich die Grundposition möglichst schnell auf einem Sprungseil stabilisieren.		1 Sprungseil pro Kind
	10'	<b>Wettbewerb</b> Die Kinder bewegen sich auf Bodenmarkierungen oder auf ausgelegten Sprungseilen in der ganzen Halle fort. Bei jedem «Stop!» der Leiterperson müssen sie die vereinbarte Position einnehmen und stabilisieren. Die Leiterperson erwähnt die Kinder, welche nach dem Signal nicht stillstanden.		Sprungseile
Ausklang	12'	<b>Füsse und Hände</b> Zu zweit. Die Kinder bewegen sich gemäss Vorgaben und möglichst schnell von Punkt A zu Punkt B. Die Leiterperson bestimmt die Körperpartien, welche die Kinder während der Fortbewegung den Boden berühren müssen. Beispiele: Vier Füsse und vier Hände, drei Füsse und zwei Hände, etc.	Strecke nicht zu lange (ca. 10 Meter insgesamt für Hin- und Rückweg)	Kegel
	8'	<b>Stille Safari</b> Ein Kind übernimmt die Rolle der Leiterperson und bestimmt ganz leise das Tier, das von den anderen jeweils nachgeahmt werden muss. Das Spiel verläuft ganz leise und langsam.	Die Rolle der Leiterperson dem ruhigsten Kind überlassen.	

# Multimediale didaktische Hilfsmittel

**Rückmeldungen sind wichtig, um Fortschritte zu erzielen. Die in dieser Übersicht vorgestellten multimedialen Unterrichtsmaterialien sind für Jugendliche über 16 Jahre gedacht. Sie können aber auch in den Lernprozess von jüngeren Athleten integriert werden.**

## Videos

Während des Vorzeigens ist es schwierig, die wichtigsten Punkte zu erklären oder Technikfehler aufzudecken. Korrigierende Übungen für alle Teilnehmenden vorzuschlagen, ist für die Leiterperson oftmals auch sehr anspruchsvoll. Diese werden nicht immer in gleicher Weise von allen Kindern wahrgenommen und zeigen entsprechend nicht die gewünschte Wirkung. Kinder haben oft Schwierigkeiten zu visualisieren, wie sie selber Skifahren oder welche Fehler sie begehen. Diese Tatsachen sprechen für die Verwendung von Bildern oder Videos im Skilanglauf. Lernen wird in der Tat effizienter, wenn Informationen gleichzeitig mehrere Sinne (Hören, Sehen) ansprechen. Lernvideos sollten von möglichst nah gefilmt und der Akzent nur auf bestimmte Punkte gelegt werden. Der Aufnahmewinkel ist ebenfalls sehr wichtig für eine spätere Analyse.

## Feedbacks

Wissenschaftliche Studien belegen, dass unmittelbar nach einer Ausführung gegebene Feedbacks besonders effektiv sind. Es ist aber auch wichtig, dass sich Kinder im Skilanglauf-Training möglichst viel bewegen. So liegt es an der Leiterperson, ein gesundes Gleichgewicht zwischen unmittelbaren Feedbacks und später gegebenen Feedbacks zu finden. Der Feedback-Prozess erfolgt nach bestimmten Regeln. Zuerst verbalisiert der Schüler seine Gefühle und Eindrücke. Dann schaut er seine Ausführung (Video) an und vergleicht seine Wahrnehmung mit der Realität. Der Trainer greift dann ein, kommentiert die Ausführung des Schülers und hält ein bis zwei bestimmte Punkte fest. Danach kann er eine spezifische, korrigierende Übung vorschlagen.

## Apps für die Video-Analyse und das Technik-Training

Verschiedene Apps erleichtern direkte Analysen auf der Piste oder nach dem Training. Sie verfügen über zahlreiche Optionen, wie z. B. Aufnahmewinkel, Geschwindigkeit der Visualisierung, Integration von Benchmarks, Vergleiche, usw. Solche Features sind sehr wertvoll für einen Trainer, wenn der Trainingsschwerpunkt auf den technischen Elementen des Skilanglaufs liegt.

Die App **«Skilanglauf – Technik»** wurde durch das BASPO und Swiss Ski realisiert und richtet sich vor allem an Trainer. Aber auch ambitionierte Skilangläufer/-innen können damit ihre Technik verbessern. Offline verwendbare Videoaufnahmen ermöglichen drinnen (bei der Theorie) und draussen (auf der Loipe) ein präzises Technikstudium. Dabei können Bewegungsabläufe in Echtzeit und in Zeitlupe betrachtet werden. Weiter ist die Einzelbild-Navigation möglich und auch Standbilder mit erklärenden Texten stehen zur Verfügung. Grafische Elemente in den Videos verdeutlichen die korrekte Ausführung der einzelnen Schritarten. Die Begriffe «Positionieren», «Agieren» und «Stabilisieren» werden in dieser App besonders gut vorgezeigt.

### Downloads

- [Apps für die Video-Analyse](#)
- [App «Skilanglauf-Technik»](#)
- [Modulfortbildung J+S «Lernen mit Bildern»](#)

# Hinweise

## Literatur

- Alchenberger, P., Spreiter, G. (2011). Kids im Schnee. Muri: Swiss-Ski.
- Kerschbaumer, D., Sonderegger, H. (2015). [Unfallprävention im Langlaufen](#) (bfu & Jugend+Sport).
- Sonderegger, H., Friedli, D., Dannenberger, D. (2009). [Anwendungsmöglichkeiten des Leistungsmodells im Schneesport](#). Magglingen: Jugend & Sport
- Käsermann, D. (2014). Lernen mit Bildern (Jugend+Sport)
- Sonderegger, H. (2009). Der optimale (funktionelle) Langlaufschritt BASICS. Magglingen: J+S

## App

- Wyss, M., Sonderegger, H., Flury, C., Leister, E. (2014). [Skilanglauf-Technik](#). Bundesamt für Sport Magglingen, Swiss-Ski.

## Videos

- [Übungen: Imitationen](#)
- [Übungen: Inline Skates/Rollskier](#)

## Downloads

- [Monatsthema 04/2014 «Off-Snow-Training für Kinder»](#)
- [Monatsthema 04/2013 «Off-Snow-Training für Freestyle»](#)

### Unser Dank geht an

- Stefanie Arnold und Beda Klee, Mitglieder des C-Kaders (U-20) von Swiss-Ski, für ihre Teilnahme am Videodreh.
- Estelle, Damien, Dylan et Marc für ihre Teilnahme am Fotoshooting.

## Partner



SVSS



Für dieses Monatsthema:

**SWISSski**

## Impressum

### Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen

### Autoren

Charles Pralong, Wissenschaftl. Mitarbeiter und Trainer Swiss-Ski  
Edi Zihlmann, Chef Nachwuchs Langlauf Swiss-Ski

### Supervision

Harry Sonderegger, Fachleiter Skilanglauf J+S

### Redaktion

mobilesport.ch

### Titelbild

Thomas Oehrli

### Videos und Fotos

Lernmedien, EHSM

### Zeichnungen

Rainer Benz, comic-cartoon.ch

### Layout

Lernmedien EHSM