Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 47 (1990)

Heft: 11

Rubrik: Langlauf mit Kindern

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

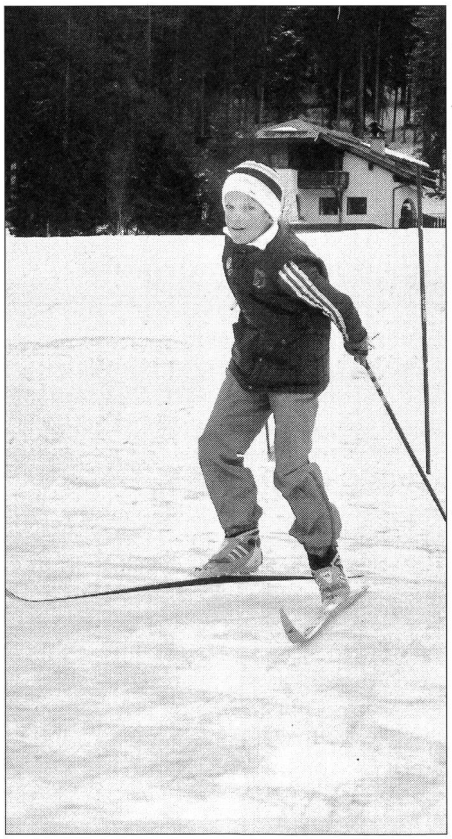
Download PDF: 09.07.2025

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

Langlauf mit Kindern

Text und Fotos: Regina Kindschi,
J+S-Fachkommission Langlauf

Bei Kindern steht allgemein das spielerische, bei Jugendlichen das sportliche und bei Erwachsenen eher das intellektuelle Lernen im Vordergrund. Kinder lernen sehr schnell durch Nachahmung und brauchen deshalb nur kurze Erklärungen.
Die Chance des Spiels sollte genützt werden, um eine lustvolle Spannung auf das Lernen zu übertragen. In einer spielerischen und gelösten Atmosphäre lassen die ersten Erfolge bestimmt nicht lange auf sich warten.



Spass an der Bewegung

Bereits im Vorschulalter kann man mit den ersten «Gehversuchen» auf Langlaufski beginnen. Die Kinder sollen Spass am Gehen, Gleiten, Fahren, Rutschen... haben und vertraut werden mit Ski und Schnee.

Lustige Spielformen in der Gruppe sollen eine gelöste Atmosphäre schaffen und dem Kind unbeschwerte Stunden auf dem Schnee ermöglichen.

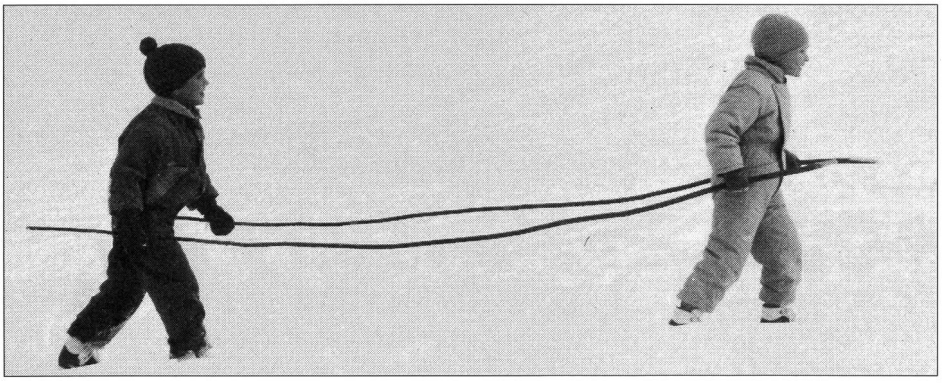
Die ausgewählten Übungen eignen sich gut als erste Versuche und Einstieg in eine Lektion.

Was?	Wie?	Organisation?
Der Meister und sein Hund	A läuft immer an der Seite von B	In Zweier-Gruppen
Entenfamilie	Die Entenkinder laufen jeweil in Einerkolonne der Entenmutter nach	Gruppenweise zu je 4 bis 5 Schüler
Figurenzeichnen	Im Tiefschnee	Jeder Schüler für sich
Verkehrspolizist	Alle Schüler laufen auf den präparierten Spuren; Lehrer gibt auf «Kreuzung» Richtung an	Spuranlage im leichten Tiefschnee
«Fuchsschwanzfangis»	Alle Kinder stecken «Fuchsschwanz» an; auf «los» versucht jeder, möglichst viele «Fuchsschwänze» herauszuziehen	Halstücher, Stirnbänder oder Spielbändel am Rücken in Anzug oder Hose stecken
Kleiner Parcours	Zick-zack, Kreis, Slalom, Törli...	Mit Fähnli, Stangen, Stöcken... ausstekken
Einfache Fahrübungen	Etwas auflesen, tief-hoch, auf einem Bein, durch Tore fahren	Leicht geneigter Hang mit flachem Auslauf
Schwarzer Mann		
Einfache Stafetten		Kleine Gruppen, kurze Strecken
Tatzelwurm	Aufstieg in der Gruppe hintereinander, Ski in V-Stellung	Rhythmischer Belastungswechsel

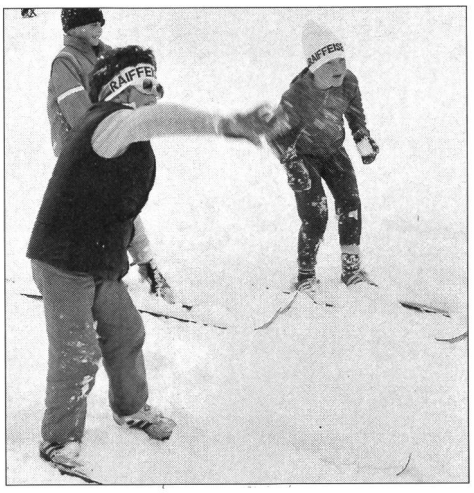
Technik – spielerisch erfahren

Langlaufen stellt an die Bewegungskoordination recht hohe Anforderungen und wird geprägt durch eine wechselnde Umgebung bezüglich Schnee und Geländeformen. Gute Gleichgewichts-, Differenzierungs- und Rhythmisierungsfähigkeiten sind gefragt. Koordinative Fähigkeiten entwickeln sich bis zum Beginn der Pubertät, bis zum 11./12. Lebensjahr am intensivsten. Mit Spielen, erproben, anpassen und abändern von Bewegungen sollen diese Fähigkeiten weiter gefördert und damit die Qualität der technischen Fertigkeiten positiv beeinflusst werden.
Die Kinder können somit die Grundformen der Technik häufig wiederholen, variieren und stabilisieren. Die meisten vorgestellten Übungen sind für beide Stilarten der Langlauftechnik anwendbar.

Was?	Wie?	Wozu?
Geschwindigkeit und Kadenz		
«4-Gang-Schaltung»	Langsam starten und immer schneller werden	Gefühl für Tempo und Schrittkadenz
Laufen gegen natürlichen Widerstand	leichte Steigung, leichter Tiefschnee	Gefühl für natürlichen Bewegungsablauf
Rangier-Lokomotive	Starten – stoppen – ½-Drehung...	Aktions- und Reaktionsschnelligkeit
Ross und Wagen	Abschleppen mit Stangen	Gefühl für wirksamen Krafteinsatz

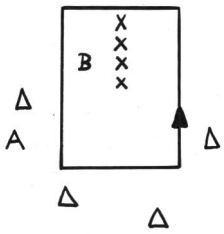
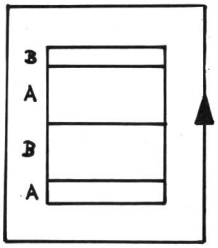


Was?	Wie?	Wozu?
Form und Rhythmus		
Nachahmung	Wer läuft wie ein Zwerg? Wer läuft wie ein Riese?	Gegensatzerfahrung
	Wer läuft leichtfüssig und elegant wie eine Katze?	Leichtigkeit, feiner Abstoss
Rhythmuswechsel	Wer gleitet am weitesten auf einem Ski nach kurzem Anlauf?	Gleichgewicht, Beschleunigung
	Wer kann nach 3 bis 4 kurzen Schritten 1 bis 2 lange Gleitphasen ausführen?	Rhythmus, Gleichgewicht
Variation	Wer kann mit nur einem Stock laufen?	Differenzierung
Gleichgewicht auf einem Ski		
Ohne Stöcke	A versucht B zu fangen und umgekehrt, beide ohne Stöcke	Gleichgewicht, Gewandtheit
	Hände auf dem Rücken oder hinter dem Kopf	Gleichgewicht
	Umtreten im Kreis mit einer Hand auf dem Rücken	Varianten üben
Schwarzer Mann	Schwarzer Mann 	Reaktion Geschicklichkeit
Trottinettformen	Mit Umlaufen von Slalomstangen	Gleichgewicht Geschicklichkeit
	Mit einem Ski als Balancierstange	
Stafetten	Pendelstafette Begegnungsstafette Stafetten mit lustigen Ablöseformen, zum Beispiel Böckligumpen Ball zuspielen...	Gleichgewicht Geschicklichkeit
Kunststücke	Nach einigen Anlaufschritten Flugi oder Schwalbe versuchen Vorwärts laufen und Sprung mit ½-Drehung zum Rückwärtslaufen (festgetretenes Feld) Paarweise hintereinander synchron skaten mit Hüftfassen	
Sicherheit und Gewandtheit im Fahren		
Fahrübungen	Im Fahren Bälle zuwerfen Zielwurf im Grupenwettkampf Im Fahren Bälle jonglieren	Gleichgewicht Rhythmisierung Differenzierung

Was?	Wie?	Organisation
Mit Stangen	Slalom / Parallel-Slalom Mit Stangen als Lernhilfe nebeneinander oder hintereinander fahren; zu zweit oder zu dritt	

Spielen – Wetteifern

Sportliches Training im Kindesalter ist Freizeit und nicht Arbeit. Durch spielerische Impulse versuchen wir die «Trainingsarbeit» in verlockende und faszinierende «Übungsgelegenheiten» zu verwandeln. Wir müssen uns davor hüten, die Strukturen des Erwachsenentrainings zu übernehmen; wir sollten auch nicht den Fehler begehen, das Kinder- und Jugendtraining gleichzusetzen. Das Training von Jugendlichen hat wohl einige Gemeinsamkeiten mit dem Erwachsenentraining, für das Kindertraining sind jedoch eigene Methoden zu entwickeln, die den Bedürfnissen der Kinder gerecht werden.

Was?	Wie?	Organisation
Unihoc **Brennball** **Jägerball** **«3- bis 6-Tage-Rennen»**	Übergabestafette mit steigender Rundenzahl 	Nachdem alle eine Runde absolviert haben, werden 2, 3, 4... Runden gelaufen
Würfelspiel	Welche Gruppe hat zuerst 20 Punkte? Nach jedem Würfeln wird eine Runde gelaufen; welche Gruppe hat zuerst alle Zahlen gewürfelt?	Mehrere kleine Gruppen zu 2 bis 4 Kindern; die gewürfelten Punkte werden addiert
Puzzle-Stafette	Eine Gruppe setzt Puzzle zusammen, andere Gruppe macht Laufstafette; wieviele Läufe schafft die Gruppe, bis das Puzzle fertig ist?	Schwierigkeit des Puzzles je nach Alter der Kinder; Laufstrecke kurz wählen (Intensität!)
Fussball auf einem Ski	Alle Schüler auf einem Ski	Festgetretenes Feld; 1 bis 2 Bälle, 2 oder mehrere Tore
Alaskaball	Gruppe A wirft den Ball und läuft auf der Randspur. Der Fänger bei Gruppe B bleibt in Grätschstand stehen, die andern bilden eine Kolonne hinter ihm. Der Ball wird unter den gegrätschten Beinen durchgegeben und der Hinterste ruft «Alaska». Wer von A in dieser Zeit eine Runde absolviert, erhält einen Punkt.	
Biathlon-Völkerball	Völkerball mit 2 Mannschaften. Bei Fehlschüssen muss eine Strafrunde absolviert werden, ebenso bei einem Ballverlust an den Gegner.