

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 42 (1982-1983)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Spielerische Entwicklung technischer Grundfertigkeiten im Skilanglauf  
**Autor:** Kindschi, Nic  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-356713>

### **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:** 22.01.2026

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

# Spielerische Entwicklung technischer Grundfertigkeiten im Skilanglauf

Nic Kindschi, Turnlehrer, Chur



## Begegnen, Vergleichen und Erleben als pädagogische Leitmotive

Unser Langlauf soll natürlich, abwechslungsreich und erlebnisbetont sein. Vor allem mit Schülern wollen wir vermehrt das spontane Lernen durch Spielen, Probieren und Sammeln von Bewegungserfahrungen betonen, statt mit ihnen nur Technik und Ausdauer zu «büffeln».

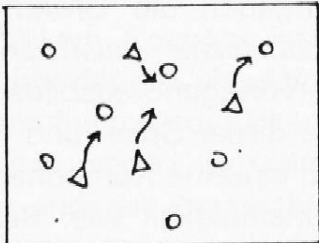
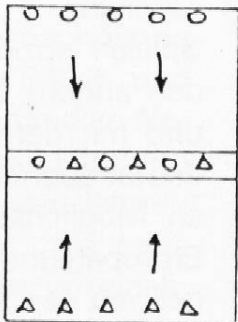
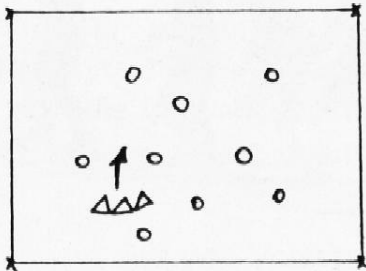
Spiele ermöglicht das *Begegnen* mit den andern Schülern, mit dem Lehrer und mit dem neuen Lernstoff. Es bedeutet aber auch ein Suchen nach neuen Möglichkeiten, ein Entdecken und Erproben und ein engagiertes Beschäftigen mit den angebotenen Lerngelegenheiten. Bewusstes Lernen fördert das Interesse am Unterricht und führt immer wieder zum *Vergleichen* mit Lernenden, Lehrenden, aber auch mit den vielfältigen Lernbedingungen. Durch dieses ständige Erproben, Annähern

und Abändern wird das Vorstellungsvermögen und das Bewegungsgefühl deutlich geschult und verbessert. Durch geeignete Spiel- und Übungsgelegenheiten soll im Langlaufunterricht immer wieder das *Erleben* in den Vordergrund rücken. Je interessanter die Stoffvermittlung ist, je lustigere Spiele gewählt werden und je mehr der Lehrer begeistern kann, desto erfolgreicher ist der Unterricht.

Dieses ungezwungene Spielen, Probieren und Sammeln von Bewegungserfahrungen soll aber nie nur planloses «Umherlaufen» sein, sondern es lassen sich durch geschickt ausgewählte Bewegungsaufgaben die Grundfertigkeiten des *Abstossens*, *Balancierens* und *Gleitens* hervorragend ausbilden. Technische Ziele dieser Spiel- und Übungsformen sind einzelne Komponenten der Koordinationsfähigkeit wie: Reaktionsvermögen, Gleichgewichtsgefühl, Rhythmusempfinden, Wendigkeit, Variationsfähigkeit und Geschicklichkeit.



# Schulung der Koordinationsfähigkeit durch Spiele

Reaktionsvermögen	Gleichgewichtsgefühl
<p>* Fuchsschwanzfangis Ein oder mehrere Spieler erhalten einen Fuchsschwanz (Hals-tuch) angehängt und dürfen losrennen. Die andern zählen dann bis zehn und versuchen, einen Fuchsschwanz zu ergattern. Wer einen erwischt hat, spielt dann selbst den Fuchs.</p>	<p>* Verkehrspolizist Alle Schüler laufen auf den präparierten Spuren umher. Der Lehrer gibt auf einer "Kreuzung" die Richtung an. Spuranlage im leichten Tiefschnee.</p>
<p>* Schattenkopf-Fangis Ein oder mehrere Fänger. Zum Fangen muss man auf den Schatten eines andern Spielers stehen. Gefangene werden auch zu Fängern und diese halten die Hände über den Kopf.</p> 	<p>* Rettungsdienst</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Gruppen</li> <li>- Die Rettlinge können nur auf den Skis stehen, nicht laufen</li> <li>- Abschleppen jeweils zu zweit</li> <li>- Welche Gruppe hat zuerst alle gerettet?</li> </ul> 
<p>* Kettenfangis In einem markierten Feld beginnt der Fänger mit dem Einfangen. Gefangene schliessen sich dem Fänger mit Handfassung an und bilden eine Kette. Wer wird zuletzt gefangen?</p> 	<p>* Roboterspiel 3-er Gruppen: 2 Roboter und ein Steuermann in einem viereckigen Feld mit vielen Längs- und Querspurten. Welcher Steuermann kann zuerst seine 2 Roboter in irgend einer Spur (ausser den Randspuren) frontal zusammenlaufen lassen? Der Steuermann kann frei herumlaufen und dirigiert seine Roboter durch Tippen auf die entsprechende Schulter in neue Richtungen. Die Roboter müssen immer in den Spuren bleiben und laufen nur vorwärts.</p>

## Wendigkeit

### \* Wolfsring

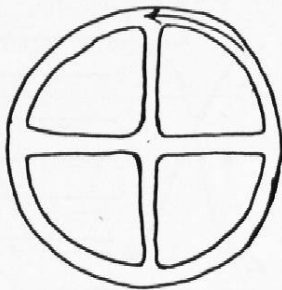
Der Wolf verfolgt mehrere Schafe.

Auf der Rundspur darf man nur in einer Richtung laufen, auf den Kreuzspuren beliebig..

Das gefangene Schaf wird zum Wolf.

Variante: Wie lange dauert es, bis

der Wolf 4,5, alle Schafe gefangen hat?



## Variationsfähigkeit

### \* Trottinett-Fahren

Die ganze Gruppe läuft miteinander

auf dem linken Ski einen Durchgang.

Nach dem ersten Durchgang werden die

Skis gewechselt. Alle laufen wieder

miteinander den zweiten Durchgang

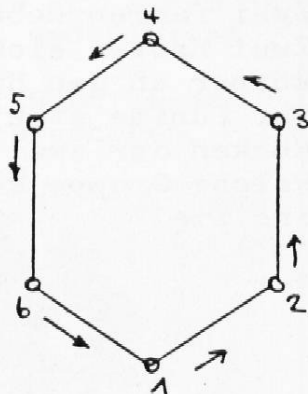
auf dem rechten Ski. Welche Gruppe

ist zuerst im Ziel?



### Jagdfangis

- Begrenztes Feld
- In jeder Ecke 1 Schüler
- Jeder fängt seinen Vordermann, und passt auf, dass der Hintermann ihn nicht erwischt.
- Wer zuerst fängt, ist Sieger



### Fuchs im Gänsestall

Füchse und Jäger stehen einander in Reihen gegenüber, in der Mitte stehen 3 Stöcke als Gans.

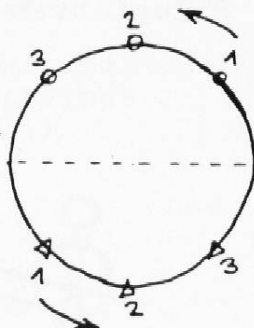
Die Füchse versuchen die Gans zu holen. (Stöcke umwerfen)

Die Jäger fangen die Füchse ein. (durch berühren)

Wenn die Stöcke umfallen, haben die Füchse gewonnen, und die Jäger sind Sieger, wenn sie alle Füchse gefangen haben.

### Jagdspringen

- 2 Mannschaften auf der Kreisbahn
- Böcklispringen im Kreis
- Beide Nr.1 starten
- Übergabe nach einer Runde an Nr.2...
- Welche Gruppe ist zuerst fertig?



### Katze und Maus im Labyrinth

Die Katze (o) verfolgt die Maus (x) in den Gassen.

Wenn die Maus "Hilfe" ruft, bilden die Schüler durch eine

Vierteldrehung nach rechts neue Gassen.

Auch der Leiter kann mit dem Ruf "Wechsel

neue Gassen bilden und mit dem Ruf "Arme" hoch alle

Gassen öffnen.

Die Katze (o) verfolgt die Maus (x) in den Gassen.

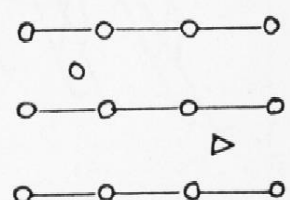
Wenn die Maus "Hilfe" ruft, bilden die Schüler durch eine

Vierteldrehung nach rechts neue Gassen.

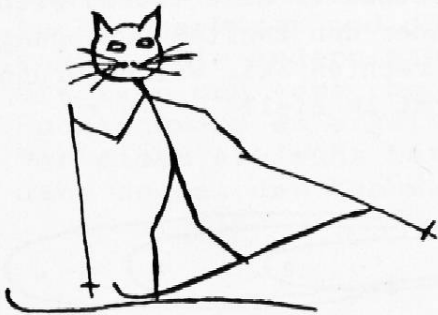
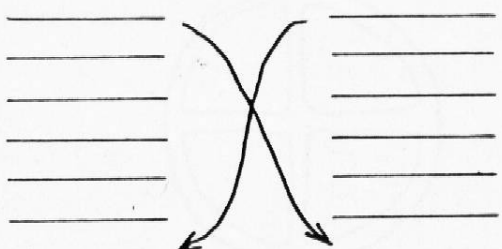
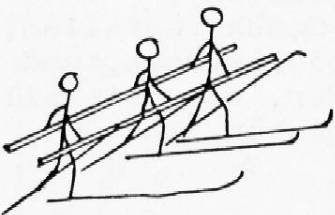

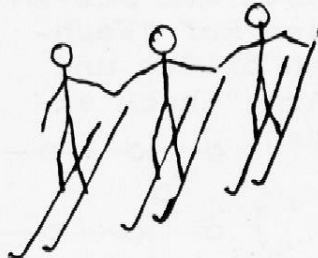
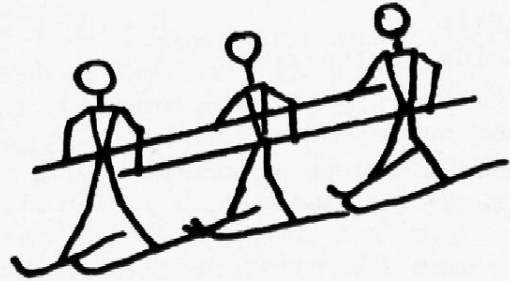
Auch der Leiter kann mit dem Ruf "Wechsel

neue Gassen bilden und mit dem Ruf "Arme" hoch alle

Gassen öffnen.





Rhythmusempfinden	Geschicklichkeit
<p>* Imitationsspiele</p> <p>Gehen wie ein Riese, ein Zwerg, ein Elefant, ein Storch, eine Katze</p> 	<p>Hohle Gasse</p> <p>Schneeballschlacht auf den Gessler, der in der Hocke (Kopf geschützt) durch die Gasse fährt und unten in die Reihe steht. Es fährt immer abwechselungsweise ein "Gessler" von der rechten und linken Seite und schliesst unten auf der gegenüberliegenden Seite an.</p> 
<p>* Tatzelwurm</p> <p>Aufsteigen in der Gruppe hintereinander in einem leicht geneigten Hang. Rhythmischer Belastungswechsel von einem Ski auf den andern. Skis in V-Stellung, Stangen als Verbindung</p> 	<p>Römisches Wagenrennen</p> <p>Gruppe aus 5 Schülern. Zwei fahren nebeneinander aufrecht. Zwei halten sich mit gebücktem Oberkörper an den Hüften der Stehenden. Der Fünfte steht ohne Skis auf dem Rücken der zwei hinteren Fahrer. Welche Gruppe kommt am schnellsten ins Ziel?</p> 
<p>* Singspiele</p> <p>Aufstellung in einer Reihe mit gefassten Händen im leicht geneigten Hang. Fahren und rhythmisches Kniebeugen zum Singen</p> 	<p>* Bummelzug</p> <p>Pflugfahren in der Kolonne</p> 

# Bewegungserfahrungen als technische Vorbereitung

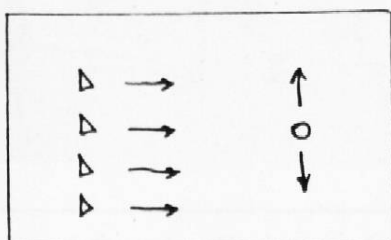
## Abstossen

### Trottinett - Fangis

#### Schwarzer Mann

Der "Schwarze Mann" versucht die andern Spieler beim Wechseln der Seite zu fangen.

Gefangene verwandeln sich auch in "Schwarze Männer".



### Umtreten im Kreis:

#### Helikopter - Wettrennen

Wer hat sich am schnellsten 1, 2, 3 x um die eigene Achse gedreht ?



### Trottinett - Fahren auf einem Ski

Abstossen ohne Ski und Gleiten auf einem Ski.

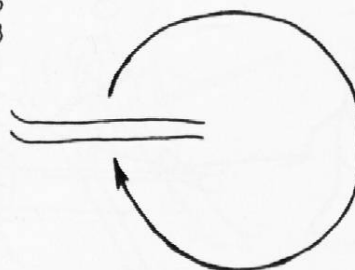
Auch paarweise mit Handfassung, Stärkere helfen Schwächeren.



### Umspringen im Kreis:

Wettkampf: Wer springt am weitesten herum ?

360 °	- 10 Punkte
270	- 8
180	- 5
90	- 3



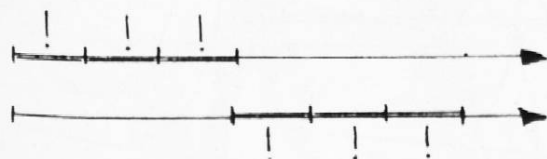
### Trottinett - Fahren auf beiden Skis:

Gleiten auf einem Ski und Wechseln des Abstossbeines in rhythmischer Folge:

3x links, 3x rechts

2x links, 2x rechts

1x links, 1x rechts



### Umtreten, Umlaufen:

#### Kreisel

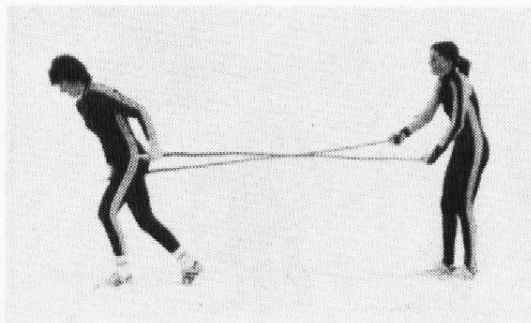
Mit Partnerhilfe an einer Stange umtreten oder umlaufen.



## Balancieren

### Ross und Wagen

Wettrennen zu zweit: A ohne Skis zieht B mit Skis an den Stöcken oder an Slalomstangen. Welches Paar ist zuerst ?



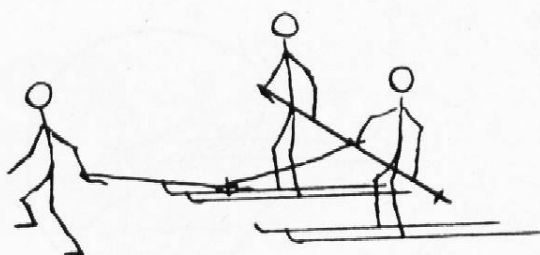
### Laufen ohne Stöcke

Rhythmisches Laufen und vorbeiswingen der Arme auf Kniehöhe.



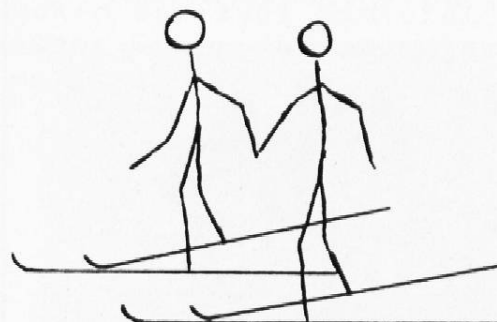
### Skilift

Aus 3 Stöcken basteln wir einen Skiliftbügel. Nun werden zwei Schüler von einem Liftboy gezogen.



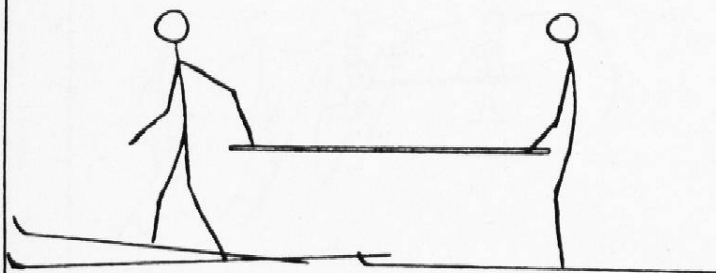
### Koordination mi Partner

Laufen ohne Stöcke mit gegenseitiger Handfassung.



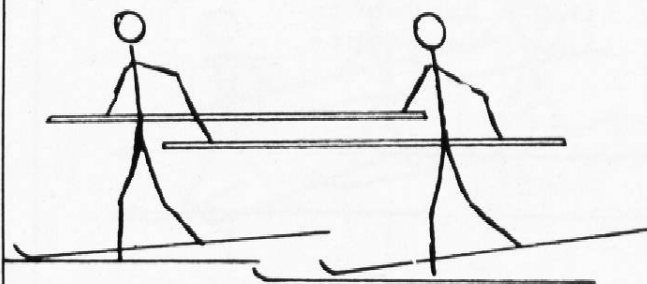
### Abschleppdienst

A lässt sich von B an einer Stange ziehen. Beide Schüler mit Skis.



### Tandem

Paarweise mit zwei Torstangen verbunden hintereinander laufen.



## Gleiten

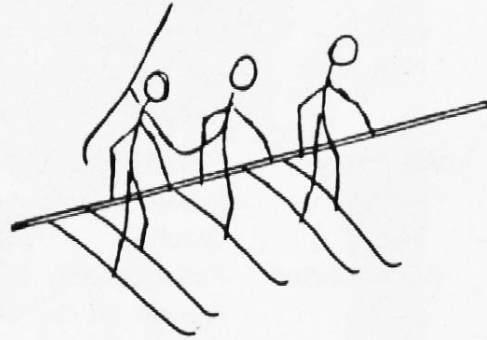
### Windmühle

Fahren mit Stangen. Stange vor dem Körper kreisen.



### Standwaage

Zu dritt an der Querstange: der mittlere Fahrer hebt ein Bein zur Standwaage.



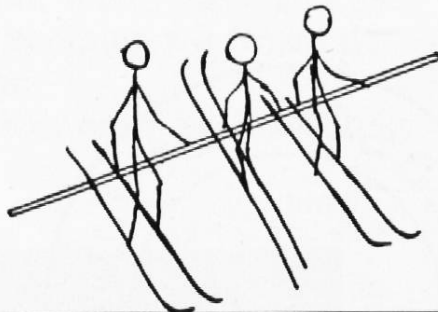
### Lenkstange

Paarweise an einer Querstange fahren und synchron seitwärts treten oder beugen der Beine. Auch zu dritt oder viert etc.



### Rückwärtsgang

Zu dritt an der Querstange: der mittlere Fahrer fährt rückwärts.



### Kanu

Kniend auf den Skis fahren und mit der Stange balancieren.



### Ausfallschritt

Zu dritt an der Querstange: die äusseren Fahrer balancieren im Ausfallschritt.

