Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 37 (1980)

Heft: 1

Rubrik: Skilanglauf J+S : Beiträge der Teilnehmer am Zentralkurs 1977 in Les Diablerets

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: 26.12.2025

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

AUS DER PRAXIS-FÜR DIE PRAXIS

Skilanglauf J + S

Beiträge der Teilnehmer am Zentralkurs 1977 in Les Diablerets

Spielerische Animationsformen

(P.-A. Bichsel)

Spielformen sind für alle Leistungsstufen geeignet.
Die Anfänger entwickeln dabei Gleichgewichtsgefühl, Vertrautheit und Gewandtheit mit und auf den schmalen Latten. Die Fortgeschrittenen, ja auch die Wettkämpfer finden Abwechslung und sie trainieren gleichzeitig ihre Technik und ihre Reaktionsfähigkeit.
Dauer: ca. 30 Minuten
Material: Ski und Stöcke

1. Der Meister und sein Hund

Flaches Gelände, Zweier-Gruppen, ohne Stöcke.
Der Meister führt einen kurzen, schnellen Platzwechsel aus.
Der Hund folgt ihm und versucht, sich sofort wieder an seine Seite zu stellen.
Der Meister führt den nächsten Platzwechsel aus, wenn sein Hund an seiner Seite steht.
Rollenwechsel nach 5 bis 6 Wiederholungen.

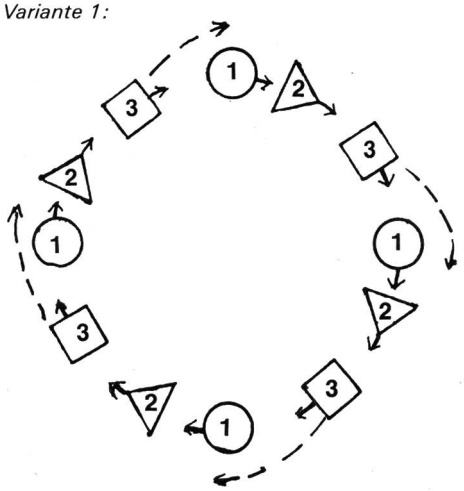
2. Die Entenfamilie

Beliebiges Gelände, Gruppen zu 3 bis 5 Läufer.
Der vorderste Läufer führt «seine Entenfamilie» nach freier Wahl durchs Gelände.
Auf ein Zeichen des Lehrers halten die Kolonnen an.
Der hinterste Mitspieler läuft nach vorn und übernimmt die Führung.

3. Nummernlauf im Kreis

Aufstellung: Kreis, eventuell ein zweiter Kreis, je nach Zahl und Können der Läufer.
Auf 3 (eventuell 4) numerieren.

Variante 1:



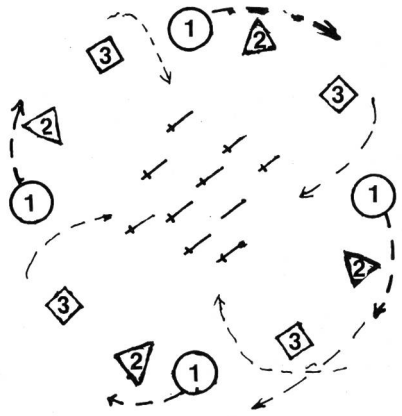
Der Leiter ruft eine Nummer.
Alle aufgerufenen «Nummern» laufen einmal aussen um den Kreis.
Wer zuerst wieder auf seinem Platz steht, zum Beispiel in Kauerstellung, ist Sieger.

Variante 2:

Alle Aufgerufenen drehen sich zuerst einmal um sich selber, dann starten sie in entgegengesetzter Richtung.

Variante 3:

Nach einer Runde in die Kreismitte laufen, und möglichst viele der dort aufgestellten Stöcke «hamstern».



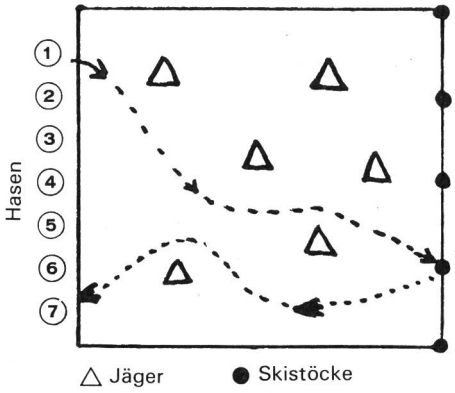
4. Jägerball

Flaches Gelände, viereckiges Feld, gut sichtbar begrenzt.
Material: ein Ball aus einem zusammengeknoteten Schal oder aus einem Paar Handschuhen mit einer Mütze ausgestopft und einer Anzahl Stöcke, die auf der Endlinie des Feldes eingesteckt sind.
Organisation und Spielablauf: Zwei Mannschaften. Die Jäger mit einem «Ball bewaffnet», verteidigen sich im Feld, die Hasen sind numeriert und auf der Startlinie aufgestellt.

Variante 1:

Der Hase Nr. 1 durchquert das Feld, berührt den Skistock und läuft hinter die Startlinie zurück.
Sobald der Hase Nr. 1 zurück ist, startet Nr. 2 usw.
Resultat: Jeder Hase kann während seines Laufes beliebig oft getroffen werden.
Jeder Treffer ergibt einen Punkt für die Jäger.

(Zeichnung nächste Seite)

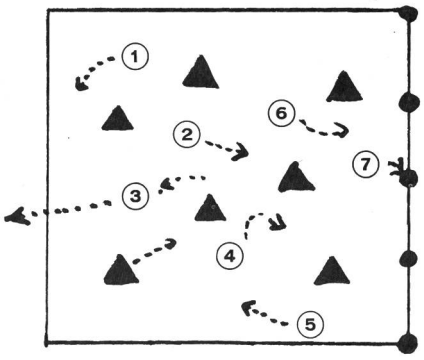


Variante 2:

Alle Hasen laufen gemeinsam ins Feld. Sie spielen ihre Rolle zum Beispiel zwei Minuten lang. Die Jäger versuchen, während dieser Zeit möglichst viele Hasen zu treffen.
Jeder Treffer ergibt einen Punkt.

Regeln:
- den gleichen Hasen darf man nicht mehr als dreimal hintereinander treffen,
- mit dem Ball darf nicht gelaufen werden,
- Hasen, die aus dem Feld herauslaufen, erhalten einen Strafpunkt.

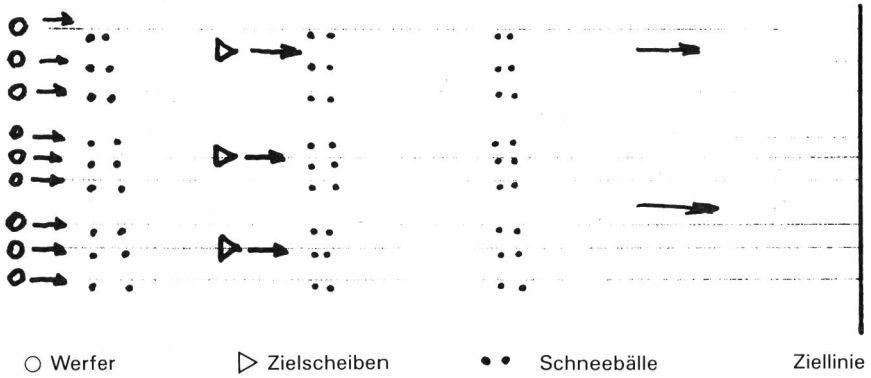
Rollenwechsel nach zwei Minuten.
Sieger: Mannschaft mit der höheren Punktzahl.



5. Auf Figuren schiessen

Gelände leicht fallend, mehrere präparierte Parallelspuren, Ziellinie.
Material: ohne Stöcke.
Organisation: Zwei Mannschaften, Schützen, Zielscheiben.
Die «Schützen» bereiten Schneebälle vor, die sie der Spur entlang bereitlegen.

Spielablauf:
Die «Schützen» sind am Amfang der Parallelspuren aufgestellt.
Die «Zielscheiben» stehen ca. 5 m vor ihnen, auf die Parallelspuren verteilt.



Auf ein Zeichen des Leiters starten alle Spieler gleichzeitig, jeder in seiner Spur.
Die «Schützen» nehmen ihre Schneebälle auf und versuchen, die fliehenden «Scheiben» zu treffen.

Die «Schützen» dürfen immer wieder neue Schneebälle werfen.
Die «Scheiben» sind gerettet, sobald sie über die Ziellinie gelaufen sind.
Rollenwechsel

Die neuen «Schützen» bereiten ihre Munition vor und stellen sich am Anfang der Parallelspur auf.
Die Mannschaft, die am meisten Treffer erzielt, ist Sieger.

Anmerkung:
Das Spiel ist besonders für den Besuchstag des Experten oder des Schuldirektors geeignet – vorausgesetzt, dass sich diese als Zielscheibe zur Verfügung stellen.

Variationen zum Thema Gleichgewicht und seitliche Beweglichkeit

Einführung:

Je nach dem Können der Schüler bietet ihnen der Leiter einführende Übungen, Korrektur- und Ausfeilübungen, Leistungstraining an.
Im Unterricht wird vom Leiter Fantasie, Schöpfergeist und Kreativität verlangt.
Immer wieder müssen die gleichen Bewegungsabläufe geübt, ausgefeilt, korrigiert werden, bis sie automatisiert sind.
Wenn der Trainer nicht fähig ist, immer wieder neue Übungs- und Trainingsformen zu finden, ist es für den jungen Läufer mühsam und langweilig.
Der Leiter muss immer wieder angeregt werden, neue Formen zu suchen und seinen Unterricht abwechslungsreich zu gestalten.

Im Zentralkurs (ZK) sind wir folgendermassen vorgegangen:
a) im Theoriesaal haben wir eine Liste von Elementen zusammengestellt, die wir im Langlaufunterricht variieren können: Gelände, Schnee, Spuren, Schnelligkeit, Material, Aufstellung, Arbeitsform, Klassenformation, Richtung. Dann haben wir Gruppen gebildet und jeder eine Aufgabe gestellt.
b) Im Gelände arbeitete jede Gruppe für sich. Jeder Teilnehmer gab seine Vorschläge bekannt und so wurde gemeinsam das gestellte Thema, mit verschiedenen Variationen, zu einer Lektion verarbeitet.
Darauf führte jede Gruppe ihre Lektion vor, die andern schauten zu, ergänzten, kritisierten.

Übungen

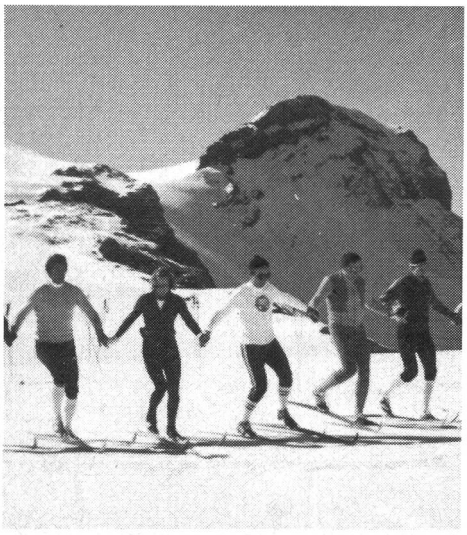
Läufer: Anfänger
Gelände: flach, leicht fallend
Material: Ski und Stöcke
Hauptakzent: Gefühl für Rhythmus, Mitarbeit der Läufer
Unter der Anleitung des Leiters klatschen die Schüler den Rhythmus mit. Dadurch wird die Kadenz bestimmt. Diese wird verlangsamt oder beschleunigt, je nachdem wie die Übung beherrscht wird.

1. Flaches Gelände
im Schwarm: Hüpfen an Ort auf einem Ski, 3mal auf dem linken, 3mal auf dem rechten Bein.

2. Flaches Gelände
im Schwarm: Gleiche Übung wie 1., aber: Vorwärtshüpfen auf einem Bein, Rückwärtshüpfen auf dem andern.

3. Leicht fallendes Gelände
im Schwarm: Gleiche Übung wie 1., aber: Dazu leicht fahren, mit und ohne Stöcke.

4. Leicht fallendes Gelände
im Schwarm: 3mal links seitwärts treten, 3mal rechts seitwärts treten usw. Dann auch auf einem Glied: Hand in Hand.



5. Erst flaches, dann leicht fallendes Gelände, im Schwarm, dann auch auf einem Glied: Hand in Hand: Gleiche Übung wie 4., aber: Die Übung mit Umtreten beenden.

6. Werfen und Aufheben
Gelände leicht fallend, im Schwarm oder auf einem Glied: Anfahren, Handschuh einige Meter voraus nach links werfen, mit Seitschritten, sich langsam seitwärts–vorwärts bewegen, Handschuh mit tiefer Kniebeuge aufheben, gleiche Übung nach rechts wiederholen.

7. Ballett
Gelände leicht fallend, ein Glied: Hand in Hand

Auf Kommando: 5 Seitschritte links, 5 Seitschritte rechts. 2 bis 3 Wiederholungen, je nach Gelände. Darauf folgen einige Umtretschritte. Der Leiter bildet den Drehpunkt. Die Gruppe führt eine halbe Drehung aus. Dann gleiche Übung hangaufwärts.

Immer mit 5 Seitschritten links, 5 Seitschritten rechts. Beim 2. Durchgang leichter Laufschritt hangaufwärts.

Variationen:
Steileres Gelände, Rhythmus, Schrittzahl, Polkarhythmus, im Rhythmus eines fröhlichen Liedes.

Steigerung:
An Stelle von Seitschritten: Umtreten.
An Stelle von Umtreten: Schlittschuhschritte.

Schlittschuhschritt und Umtreten:
(4 Formen mit Variationsmöglichkeiten)

(Beispiel von R. Etter)

Läufer: Junge Wettkämpfer
Gelände: flach/fallend, je nach Übung
«Trockenübung» am Ort:

1. Hüpfen links und rechts seitwärts, ganz locker, mit Stöcken.

2. Die gleiche Übung, aber: ohne Stöcke.

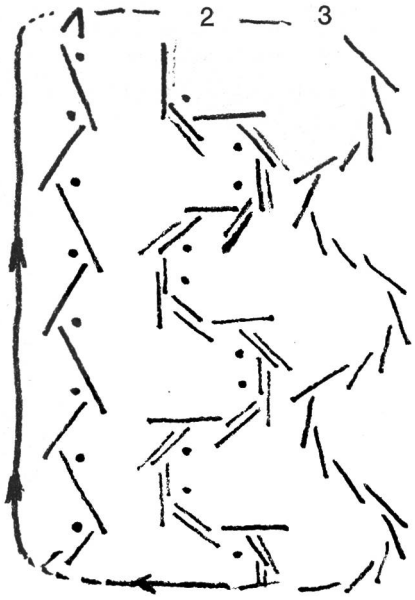
3. Gleiche Übung wie 1., aber: Sprünge seitwärts, gute Gewichtsverlagerung seitwärts, kräftiger Beinabstoss, mit Stöcken.

4. Gleiche Übung wie 3., aber: ohne Stöcke.

3-Stationen-Lauf
Gelände leicht fallend

1. Rhythmischer Schlittschuhschritt links und rechts.

2. Rechte Winkel laufen mit je nur 2 Umtretschritten.



Zeichnung 1

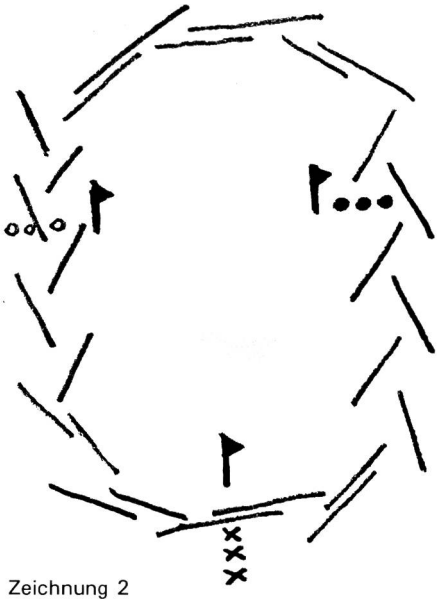
3. Sehr schnelle Umtretschritte.

Bemerkung:
- alle 3 Stationen technisch trainieren
- 3 Gruppen starten gleichzeitig auf den 3 Übungsstellen und laufen aussenherum zurück.

Kein Zeitverlust – Intensive Arbeit

Américaine

3 Mannschaften, gleichmässig auf der Spur verteilt, Start auf Pfiff.
Jede Mannschaft versucht die andere einzuholen.
Jeder Läufer führt Schlittschuhschritte oder Umtretschritte aus.
Der Wettkampf ist beendet, sobald die Gruppe eingeholt wird.
Bei Gruppeneinteilung: Leistungsniveau beachten, die Stärkeren laufen mehr, die Schwächeren weniger.
Den Lauf auch in der andern Richtung ausführen.



Zeichnung 2

Wettkampfformen:

1. «Riesenslalom». Für viele, grosse Bogen ausstecken.

2. Gleich wie 1., aber: Als Parallelslalom.

3. Gleich wie 2., aber: Als Gruppenwettkampf.

4. Als «Abfahrt» und als «Aufstieg»: Startlinie ist auch Ziellinie.

5. Gleich wie 4., aber: In Stafettenform.

Vorbereitende Übungen

Beispiel von M. Rauch

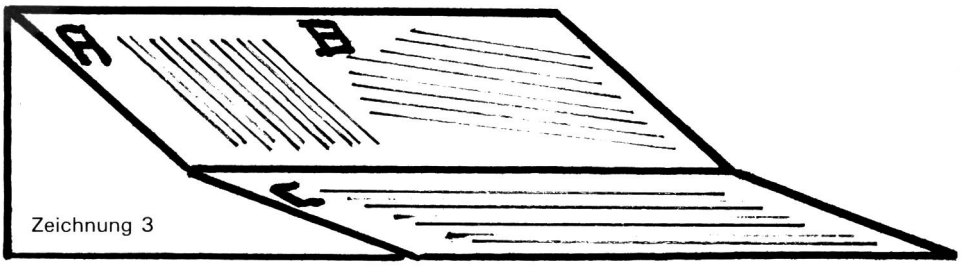
Läufer: Anfänger

Variationsmöglichkeiten:
- Rhythmus
- Geschwindigkeit
- Aufstellung
- Organisation des Arbeitsplatzes

1. Flaches Gelände, im Schwarm, genügend Zwischenraum: Gehen seitwärts links und rechts, Ski jedesmal parallel hinzuziehen.

2. Gleiche Übung wie 1., aber: Rhythmisch ausführen: Singen, Klatschen usw.

3. Gleiche Übung wie 1., aber: Leiter ruft Zahlen: Gerade Zahl = Schritt nach rechts, Ungerade Zahl = Schritt nach links.



Zeichnung 3

Hauptübungen

Geländevorbereitung: Hüftbreite Parallelspuren treten. Möglichst für jeden Läufer eine Spur.

Gelände: leicht fallend, Parallelspuren (siehe Zeichnung 3, A)

1. Abfahrt, jeder in seiner Spur.

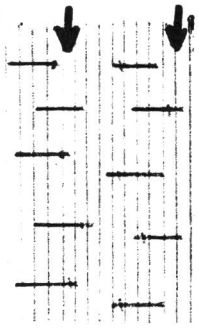
2. Aufstieg, in lockerem Schritt.

3. Gleiche Übung wie 1. und 2., aber: Fortlaufend die Spur wechseln.

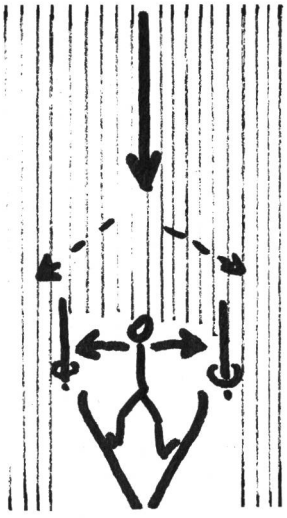
4. Zweiergruppen. Je ein guter und ein weniger guter Läufer zusammen. Pro Gruppe ein Skistock: wie eine Lenkstange gehalten: Abfahrt auf Befehl des «Chefs». Die Spur wechseln.

5. Abfahrt in einer Kolonne: Der Vorderste führt die Gruppe an. Er wechselt beliebig die Spur. Jeder folgt genau seinem Vordermann. Alle vorbereiteten Spuren benützen. Genügend Abstand wahren.

6. In Zweiergruppen hinunterfahren. Einige Spuren sind gesperrt (mit Skistöcken).


Zeichnung 4

7. Unten an der Spur einen «Verkehrspolizisten» aufstellen. Die Teilnehmer fahren auf ihn zu. Er zeigt mit einem Wink, ob sie links oder rechts an ihm vorbeifahren dürfen.


Zeichnung 5

Bemerkungen

Die gleichen Übungen können auch im Gelände B oder C, Zeichnung 3, ausgeführt werden.

Schrittwahl:
- für B: Schrägfahrt
- für C: Diagonalgang

Spielerische Trainings- und Wettkampfformen

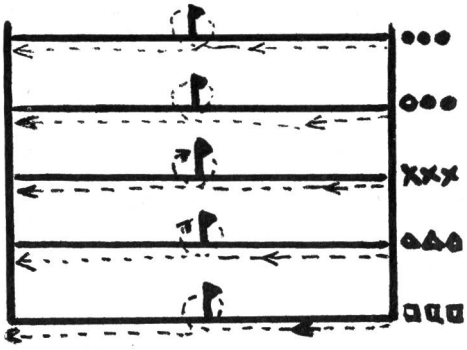
(Beispiel von Christine Gertsch)

Kleine spielartige Wettkampfformen bilden den Höhepunkt der Langlauflektion. Die Läufer trainieren, strengen sich an, laufen intensiv, ohne es zu merken. Die Spiele lockern die Trainingsstunde auf, wecken Freude und Begeisterung.

Gruppenwettkämpfe

- alle laufen gleichzeitig, alle bewegen sich gleichzeitig, niemand wartet, niemand friert;
- der Wettkampf kann im Diagonalgang oder mit besonderen Bewegungsaufgaben ausgeführt werden.

Beispiel der Geländevorbereitung



1. Dreiergruppen, alle in Kauerstellung: Welche Gruppe ist zuerst hinter der gegenüberliegenden Linie – in Kauerstellung.

2. Gleiche Übung wie 1., aber: Hin und zurück, in der Mitte um ein Fähnchen kreisen.

3. Gewicht auf einem Ski: Mit dem andern Bein abstossen (Trottinettabstoss). Auf der Höhe des Fähnchens Bein wechseln.

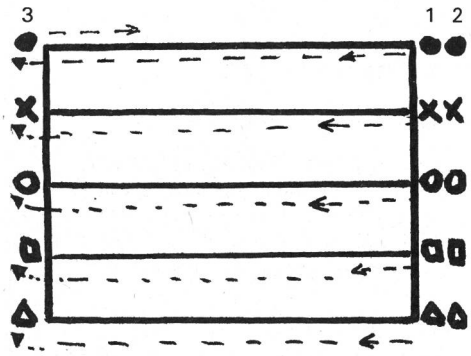
4. Ganze Länge nur mit Doppelstockstoss.

NB: Jede Übung mehrmals ausführen.

Pendelstafette

Kleine Gruppen bilden, 3 ist ein Minimum, 5 ein Maximum für eine Pendelstafette. Je kleiner die Gruppe, desto häufiger und intensiver der Trainingsreiz (Intervall-Training).

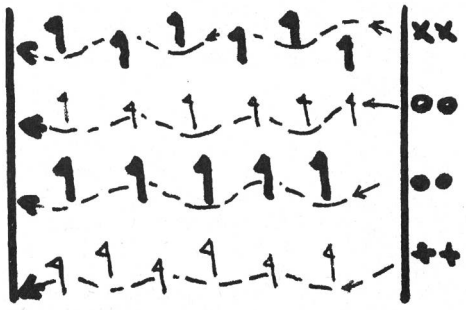
Wettkampfablauf:
Nr. 1 läuft zu Nr. 3, startet Nr. 3 mit einem Handschlag rechts und stellt sich an dessen Platz. Jeder läuft einmal hin und – nach kurzer Wartezeit – wieder zurück an seinen Ausgangsort.



Der Wettkampf ist beendet, wenn jeder Läufer wieder an seinem angestammten Platz steht. Der Leiter stellt für jeden Durchgang eine neue technische Aufgabe.

Verfolgungsläufe

1. Zweiergruppen. Auf Pfiff startet Nr. 1 jeder Gruppe. Auf den sofort nachfolgenden, zweiten Pfiff verfolgen die 2er die Nr. 1. Punkt für Verfolger: Ausreisser eingeholt, auf einen Ski von ihm stehen.



Varianten:
- Slalom ausstecken
- Schrittart vorschreiben
- Startstellung variieren

2. Einen kleinen Parcours ausstecken

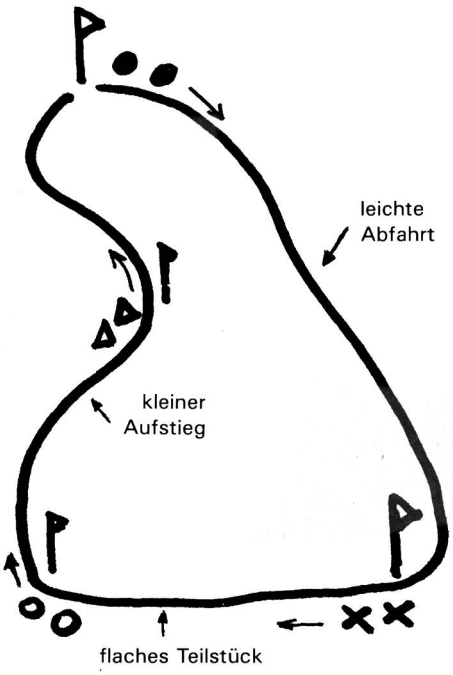
Technische Anforderungen:
- kleiner Aufstieg
- leichte Abfahrt
- flaches Teilstück
- Richtungsänderungen

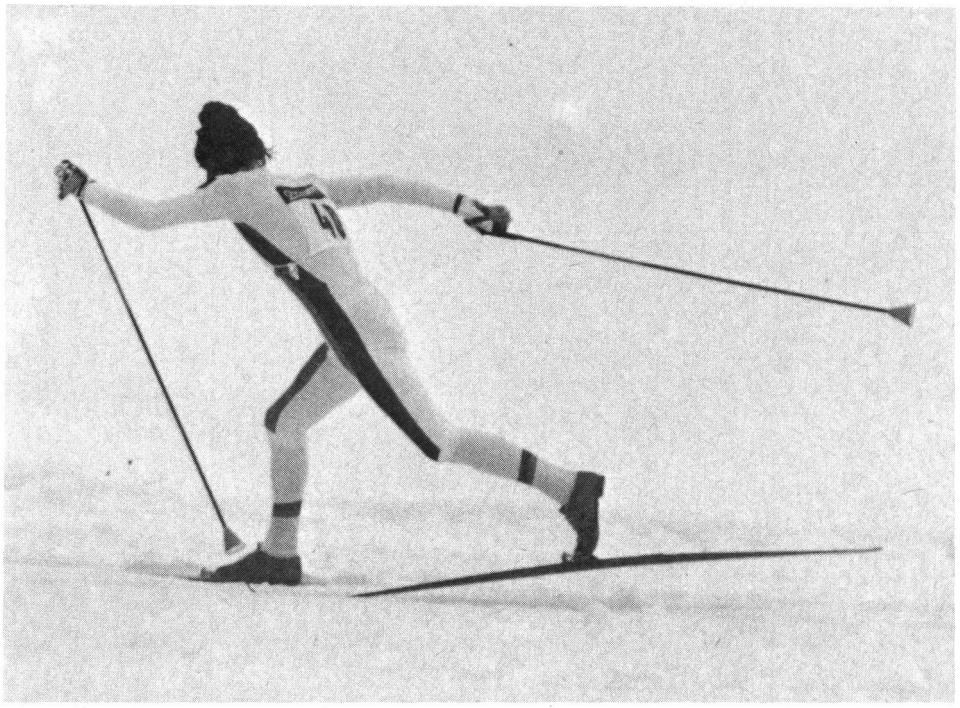
Parcours 2- bis 3mal locker und sauber durchlaufen.

Resultat:
Rollenwechsel nach 3 bis 5 Durchgängen, dann die Gutpunkte 1er und 2er, jeder für sich, zusammenzählen.

Bemerkungen

Alle diese «Spielformen» garantieren einen guten Trainingseffekt, entsprechend dem Bewegungsbedürfnis der jungen Läufer – Mädchen oder Knaben.
Die Jungen begeistern sich, wenn ihrem Bewegungsdrang, ihrer Leistungsfreude entsprochen wird.
Klar und präzis organisierte Wettkampfformen helfen Unfälle zu vermeiden.
Stöcke sind sicher wertvolle Instrumente für den Langläufer, aber beim Spielen gefährlich. Lassen wir sie weg. Das Laufen ohne Stöcke entwickelt das Gleichgewichtsgefühl. Es ist das Fundament für eine gute Technik.





NISSEN

Nissen Trampoline AG
3073 Gümligen
Tel. 031/52 34 74

Nissen für:
- Trampolines
- Minitramps
- Rahmenpolster für Minitramps
- Doppelminitramps
- Tischtennis-Tische
- Bodenturnmatten
- Schaumgummimatten
- Kraftgeräte usw.

Verlangen Sie den ausführlichen NISSEN-Katalog

NISSEN

Nissen Trampoline SA
3073 Gümligen
Tel. 031/52 34 74

Nissen pour:
- trampolines
- mini-trampolines
- rembourrages pour mini-trampolines
- double mini-trampolines
- table de tennis de table
- tapis de gymnastique
- tapis mousse
- engins de force, etc.

Demandez le catalogue NISSEN détaillé

Judo-Sport-Zentrum Urnäsch/Schweiz

Das grosszügig und zeitgemäss ausgebaute Trainingslager kann von Vereinen, Organisationen oder Schulen über Wochen oder Wochenende gemietet werden. Da es am Fusse des Säntis, dem höchsten Berg des Alpsteins liegt, ist es für Wandergruppen, Bergsteiger oder ähnliche Organisationen ideal gelegen.

Unser Sport-Zentrum bietet für zirka 75 Personen Unterkunft. Der Speisesaal dient mit seiner Grösse ebenfalls als Spiel- und Aufenthaltsraum. Neben dem Gebäude befindet sich eine neuangelegte Spielwiese.

Hätten Sie Interesse an unserem Sport-Zentrum? Dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Gerne stehen wir Ihnen zur Verfügung.

Judo-Sport-Zentrum Urnäsch
Postfach 41, 9009 **St. Gallen**

Schulgemeinde Rorschach
am Bodensee

Auf Beginn des Schuljahres 1980/81 (21. April) ist die Stelle eines

Turn- oder Sportlehrers (oder auch einer Lehrerin)

für Unterricht vorwiegend an Mädchenklassen der Primarschul-Oberstufe und der Sekundarschule (7.-9. Schuljahr), eventuell auch der Gewerblichen Berufsschule, zu besetzen.

Auskunft über den Tätigkeitsbereich und das Anstellungsverhältnis kann unter Telefon 071/41 20 34 eingeholt werden. Bewerbungen mit den üblichen Angaben und Unterlagen sowie mit Foto sind bis 5. Februar 1980 zuhanden des Schulrates an das Schulsekretariat, 9400 Rorschach, einzureichen.

CLICHES
PHOTOLITHOS
PHOTO GRAVURE BIENNA
2500 BIEL-BIENNE | TEL. 032 42 41 41

Carite dorlastan®
sitzt wie eine zweite Haut

Wir schicken Ihnen gerne Stoffmuster sowie unseren grossen Farbkatalog mit den neuesten Anzügen aus Dorlastan, Baumwolle, Velours und Helanca.

Carite
Gymnastikbekleidung
Postfach, 6023 Rothenburg
Telefon 041 36 99 81 / 53 39 40