

**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:** 08.02.2026

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

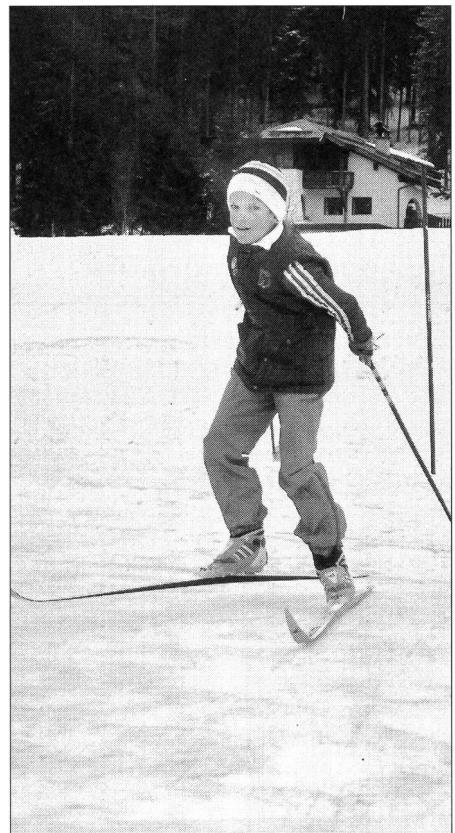


## Langlauf mit Kindern

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 genutzt 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.

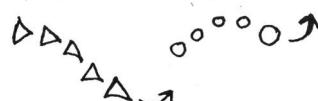


### Spass an der Bewegung

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 unbeschwerde Stunden auf dem Schnee ermöglichen.

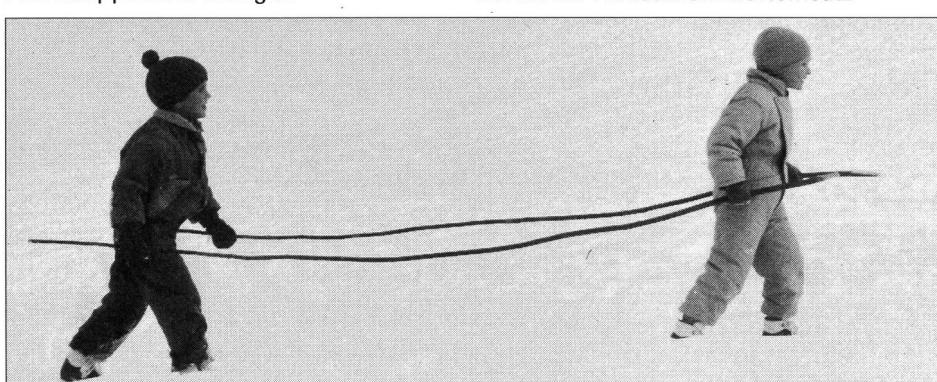
Die ausgewählten Übungen eignen sich gut als erste Versuche und Einstieg in eine Lektion.

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

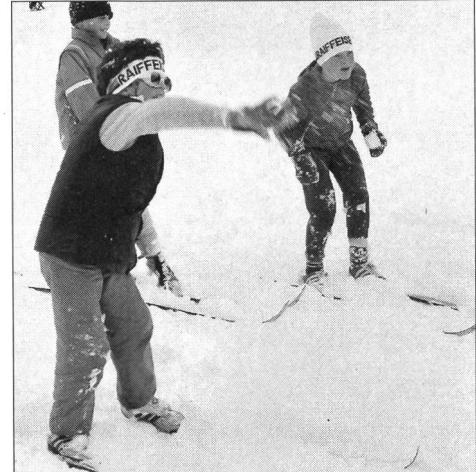
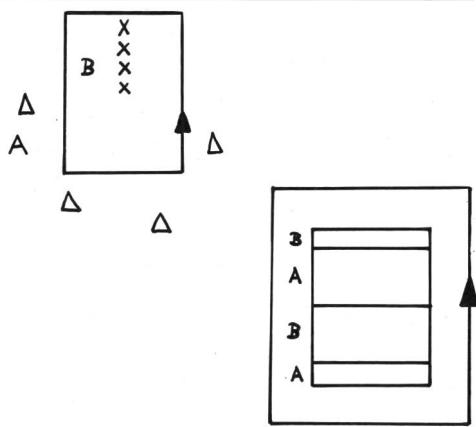
## Technik – spielerisch erfahren

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

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

Was?	Wie?	Organisation
<b>Mit Stangen</b>	Slalom / Parallel-Slalom 	
	Mit Stangen als Lernhilfe nebeneinander oder hintereinander fahren; zu zweit oder zu dritt	
<b>Spielen – Wetteifern</b>		
	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
<b>Unihoc</b>	Übergabestafette mit steigender Rundenzahl	Nachdem alle eine Runde absolviert haben, werden 2, 3, 4... Runden gelaufen
<b>Brennball</b>		
<b>Jägerball</b>		
<b>«3- bis 6-Tage-Rennen»</b>		
<b>Würfelspiel</b>	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
<b>Puzzle-Stafette</b>	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!)
<b>Fussball auf einem Ski</b>	Alle Schüler auf einem Ski	Festgetretenes Feld; 1 bis 2 Bälle, 2 oder mehrere Tore
<b>Alaskaball</b>	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.	
<b>Biathlon-Völkerball</b>	Völkerball mit 2 Mannschaften. Bei Fehlschüssen muss eine Strafrunde absolviert werden, ebenso bei einem Ballverlust an den Gegner.	