

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 50 (1993)

**Heft:** 3

  

**Artikel:** Vom Spiel zum Training

**Autor:** Wenger, Ulrich

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992556>

### **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:** 15.04.2026

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



Spitzenlanglauf ist ein Ganzjahressport: Langlauftraining im Sommer auf dem Gletscher gehört dazu.

## Skilanglauf mit Kindern und Jugendlichen

# Vom Spiel zum Training

Ulrich Wenger, J+S-Fachleiter Skilanglauf

**Am Anfang steht das Spiel. Das sollte eigentlich für alle Sportarten gelten. Der Leistungsdruck des modernen Spitzensportes bringt mit sich, dass der «Ernst des Lebens» zu früh beginnt. Der Autor, einst selbst Spitzenläufer, stellt ein Aufbau-Modell dar, das von der Breite zur Spitze führen sollte.**

Antrieb und Motivation bei den Kindern und Jugendlichen können ganz unterschiedlich sein und sich im Laufe der Zeit ändern:

- «Eltern oder andere Erwachsene haben mich auf Langlaufski gestellt.»
- «Wir machen Langlauf in der Schule.»
- Neugier, Suche nach Abwechslung und Lust auf etwas Neues (Gerät), das vom Fernsehen, von den Eltern oder

von älteren Jugendlichen her bekannt ist.

- Erweiterung des Bewegungs- und Erlebnisraumes im Winter, im Freien, in der Natur.
- Die einen suchen das Zusammensein und Spiel in der Gruppe, andere eher bewusst die Individualsportart.
- Skilanglauf als eine Herausforderung (die Rundloipe zu bewältigen, die Abfahrt voll runterzufahren, eine längere

Skiwanderung zu bestehen). Jugendliche wollen eine Leistung erbringen, die aber nicht absolut messbar ist (wie zum Beispiel im Hochsprung oder Kugelstossen).

- Einige wollen Skilanglauf als Wettkampfsportart betreiben und träumen von Erfolgserlebnissen und Medaillen.

Die Begründung und die Ziele von Eltern, Leitern und Trainern bewegen sich in einem weiten Rahmen und sind nicht immer problemlos vereinbar:

- Skilanglauf eignet sich besonders für Kinder; der Anfang ist nicht schwer, der Sport kann sofort ausgeübt werden und birgt kaum grosse Gefahren.
- Skilanglauf ist eine gesunde Bewegungsaktivität im Freien, in der Familie, der Gruppe oder allein möglich, beansprucht den Körper ganzheitlich, fördert Ausdauer und Geschicklichkeit (insbesondere die koordinativen Fähigkeiten Gleichgewicht und Rhythmus).
- Skilanglauf eröffnet einen neuen naturnahen Erlebnisbereich in der verschneiten Landschaft und kann eine «Life-time-Sportart» vorbereiten.

– «Die Kinder sollen ihre Freizeit vernünftig gestalten, geleitet und überwacht im Rahmen einer Langlaufgruppe.»

– Trainer suchen Nachwuchstalente für den Leistungssport Skilanglauf.

– Väter versuchen in ihren Kindern verpasste Erfolgserlebnisse zu realisieren.

Wie befriedigen wir all diese unterschiedlichen, oft sogar gegensätzlichen Antriebsmotive und Wünsche?

Wie weit wählen Sport treibende Kinder ihre Sportart freiwillig und selbständig?

### Drei Ausbildungsabschnitte

In Anlehnung an einen Vorschlag von Martin' möchte ich die Ausbildungszeit vom Kind-Anfänger zum jungen Leistungssportler in drei ungefähr dreijährige Ausbildungsabschnitte aufteilen:

– *Erster Ausbildungsabschnitt:* «Vielseitige psychomotorische Grundausbildung und Grundbewegungsformen im Skilanglauf.»

– *Zweiter Ausbildungsabschnitt:* «Beginn der sportartspezifischen Spezialisierung, Ausweitung auf Trocken-training.»

– *Dritter Ausbildungsabschnitt:* «Vertiefung des spezifischen Trainings in Richtung Leistungssport.»

An den dritten Ausbildungsabschnitt würde gegebenenfalls das Hochleistungstraining anschließen.

Die altersmässige Zuordnung dieser Ausbildungsabschnitte hängt wesentlich

vom angestrebten Höchstleistungsalter in der betreffenden Sportart ab.

Fest steht, dass der erste Ausbildungsabschnitt vor dem 10. Lebensjahr beginnen sollte (sensible Phase für die koordinativen Fähigkeiten<sup>2</sup>). Da im Skilanglauf die Praxis zeigt, dass das Höchstleistungsalter für Frauen über 23, für Männer über 25 Jahren liegt (Ausnahmen nach unten und vor allem nach oben bestätigen die Regel) und ein Hochleistungstraining von 6 bis 8 Jahren zur Erreichung der Höchstleistung notwendig erscheint, können die Ausbildungsabschnitte im Skilanglauf nun ideal-theoretisch wie folgt altersmässig zugeordnet werden:

– Erster Abschnitt bis zum 11./12. Altersjahr.

– Zweiter Abschnitt: Mädchen 12–14, Knaben 13–15 Jahre.

– Dritter Abschnitt: Mädchen 15–17, Knaben 16–18 Jahre.

Neben der unterschiedlichen Entwicklungsgeschwindigkeit bei Mädchen und Knaben, mit einem um 1–2 Jahren früheren Beginn der Pubertät bei den Mädchen, ist immer das individuelle Entwicklungsalter (Akzeleration oder Retardierung beim biologischen und psychisch-kognitiven Alter) zu berücksichtigen.

Verglichen mit andern Sportarten haben wir im Skilanglauf mehr Zeit. Das spezifische Langlauf- und Leistungstraining kann später einsetzen als zum Beispiel beim Skispringen, Ski alpin, Kunstturnen, Eiskunstlauf. Spät- und Quereinsteiger haben im Skilanglauf gute Chancen, noch Höchstleistungen

zu erreichen. Aber es ist nicht gleichgültig, was in der Kinderzeit sportlich gemacht wird.

### «Skilanglauf spielen»

Sobald ein Kind gehen und auf einem Bein stehen kann, hat es die Fähigkeit Skilanglauf zu machen. Der erste Ausbildungsabschnitt kann im Alter nach unten ausgedehnt werden.

Ab 4–6 Jahren wäre eigentlich eine allgemeine Skigewöhnung, Erfahren und Erleben von Schnee und Sportgerät wünschenswert: Gehen, Schieben, Aufsteigen, Abfahren, Bremsen, Richtungsändern, Springen, Fallen und Aufstehen, das heisst. das Bewegen auf Ski im verschneiten Gelände führt auf natürliche Art und Weise zur Entwicklung «einer Technik».

Aber die spezialisierte Alpinksiausrüstung wie auch die «Kinderlanglaufrennskiausrüstung» schränken diese Möglichkeiten ein. Auf Alpinski können die Kinder kaum gehen und steigen. Auf den schmalen Langlaufski mit dem wenig stabilen Schuh-Bindungssystem wird Fahren schwierig. Für die jüngsten Kinder wäre ein Allroundski mit Steighilfe/Schuppen und ein haltgebendes Schuh-Bindungssystem wie beim modernen Telemarkski ideal. Ab 9/10 Jahren wird der Einsatz einer angepassten Langlaufausrüstung wichtig. Sicher darf es in diesem Zeitpunkt noch ein Allroundski mit halbhochem Schuh sein, so dass Diagonal- und Schlittschuhschritt mit dem gleichen Ski möglich sind.

Bis zum 10. Altersjahr betreiben die Kinder bei uns Langlauf praktisch nur



Laufen ohne Stöcke fördert auf allen Stufen das Gleichgewicht- und Rhythmusgefühl im Langlauf.

mit den Eltern/Verwandten. Ab 10 Jahren bieten die lokalen Skiklubs in ihren Jugendorganisationen (JO) Skilanglaufunterricht für Kinder an (sie nennen es dann bereits Training).

Gleichzeitig werden die jüngsten JO-Mitglieder zu lokalen und regionalen Langlaufwettkämpfen zugelassen.

Die angestrebte Herabsetzung des J+S-Alters auf 10 Jahre würde die J+S-Struktur mit der offiziellen Skiverbandsstruktur in Übereinstimmung bringen.

Das Hauptziel des ersten Ausbildungsabschnittes ist die Nutzung der günstigen Entwicklungssituation (sensible Phase) zur Herausbildung einer «psychomotorischen Vielseitigkeit auf kindgerechte, spielerische Art *Langlauf spielen*».

### Wettkämpfe?

Es werden die Grobformen der Langlauftechnik (auch Abfahren und Springen) erlernt und in der Anwendung geübt. Langlauf beschränkt sich auf die 3–5 Schneemonate. Wir gehen davon aus, dass sich die Kinder im Sommer in andern Sportarten zusätzliche Bewegungserfahrungen sammeln. Bei 1–2 Unterrichtseinheiten pro Woche auf Schnee, neben den drei Schulturnstunden, und möglicherweise noch einer Spielstunde in einem Verein, kann kaum von spezifischem Langlauftraining gesprochen werden.

Einige wenige Wettkämpfe (2–6 pro Winter) befriedigen den Wunsch der Kinder, sich zu messen. Dabei zeigt sich das ungelöste Problem der offiziellen Wettkampfkategorien nach Alter: «Akzeleration oder Retardierung haben im Kinder- und Jugendwettkampfsport eher eine schicksalhafte Bedeutung, weil sie die Leistungsfähigkeit innerhalb einer Altersgruppe – und zwar unabhängig vom Trainingszustand und vom Talent – solange begünstigen oder ungünstig beeinträchtigen, bis ein Reifeausgleich stattgefunden hat. In Altersgruppen eingeteilte Wettkampfsysteme erlauben keinen objektiven Leistungsvergleich.»<sup>3</sup>

Dass die offiziellen Wettkampfbegleitende für Knaben immer noch längere und strengere Wettkampfstrecken zulassen als für gleichaltrige Mädchen, hat ausschliesslich historische Gründe.<sup>4</sup> Mädchen auf dieser Altersstufe sind den Knaben entwicklungsmässig voraus und in bezug auf die Ausdauerbelastungsfähigkeit mindestens ebenbürtig.

Im Zeitalter der Kinderstars, wo 12jährige Mädchen unter Tennisdamen für Schlagzeilen sorgen, wo wenig ältere Kunstturnerinnen Olympiamedaillen erturnen, wird es schwierig, im Nachwuchsbereich spie-

lerisch Langlauf zu treiben und nicht bereits spezifisch auf frühe Erfolge hin zu trainieren. Wo ist das «Langlauf spielen» geblieben?

### Langlauftraining

Der zweite Ausbildungsabschnitt im Skilanglauf fällt grob gesagt mit der Zeit der Pubertät zusammen<sup>5</sup>. Die Mädchen sind den Knaben hier bis 2 Jahre voraus. Mit der Umwandlung vom Kind zum Jugendlichen verändern sich die Voraussetzungen für Training und Leistung, die nun für Mädchen und Knaben nicht mehr gleich sind.

Der zweite Ausbildungsabschnitt bedeutet den Beginn des spezifischen Langlauftrainings:

- Verfeinern der Langlauftechnik, Üben und Automatisieren der Feinformen, Anpassen an Verhältnis, Gelände und Wettkampf, gleichzeitig Bewegungserfahrung ausweiten (oder beibehalten) auf benachbarte Sportarten wie Ski alpin und Eislauf.
- Beginn mit dem mehrmonatigen, weiterhin vielseitigen und ausdauerbetonten Sommervorbereitungstraining (Konditionstraining mit einzelnen spezifischen Übungen).
- Regelmässige Wettkampfteilnahme.
- Angewöhnung an geplantes und systematisches Training.

Von den biologischen Voraussetzungen her sind folgende Schwerpunkte zu setzen:

- Erweiterung des Bewegungsschatzes, Feinkoordinierung der Langlauftechnik. (Achtung: Wachstumsschub verursacht Störungen.)
- Aerobe Ausdauer mit langlaufspezifischer Belastung von Armen und Beinen (zum Beispiel Rollski).
- Ein allgemeines Kräftigungstraining in Richtung Kraftausdauer ist einem zu frühen Muskelzuwachstraining vorzuziehen. Die hormonalen Voraussetzungen (Testosteron) für ein optimales Muskelzuwachstraining sind erst nach der Pubertät gegeben.
- Der Weiterentwicklung der zyklischen Bewegungsschnelligkeit und der Erhaltung der Beweglichkeit ist auf spielerische, lustbetonte Art grosse Bedeutung zuzumessen.

**Wichtig:** Vor Ende der Pubertät ist die anaerobe Ausdauer zwar trainierbar und beschränkt verbesserbar, sollte aber nicht gezielt trainiert werden<sup>6</sup>. Einzelne französische Sportmediziner scheinen anderer Ansicht zu sein.<sup>7</sup>

Zwei wöchentliche spezifische Trainingseinheiten genügen. Spiel wird durch Training abgelöst. Doch darf es nicht einfach ein verkleinertes Erwachsenentraining sein. Auf die in diesem Alter besonders grossen Leistungsunterschiede (Entwicklungsunterschiede)

ist beim üblichen Training in der Gruppe Rücksicht zu nehmen.

Was geschieht nun in der alltäglichen Praxis in den JO-Gruppen der Klubs zum Beispiel mit 13jährigen Neueinsteigern, das heisst mit Langlaufanfängern? Sie werden mit den gleichaltrigen aber Trainingsälteren in die gleiche Trainingsgruppe eingegliedert. Sie verpassen damit den ersten Ausbildungsabschnitt, die spielerische Einführung in die Sportart Langlauf und geraten dadurch nicht selten unter zusätzlichen Leistungsdruck.

### Der dritte Abschnitt

Er beginnt individuell gegen Ende der Pubertät und des grossen Wachstumsschubes. Damit sind die biologischen Voraussetzungen gegeben, alle leistungsbestimmenden motorischen Grundeigenschaften voll trainieren zu können. Einzig ein extremes Maximalkrafttraining (im Langlauf sowieso nicht notwendig) sollte aufgeschoben werden bis zum Wachstumsabschluss.

Das anaerobe Training kann und muss jetzt ins Trainingsprogramm aufgenommen werden, insbesondere für die Damensprintstrecke.

Der dritte Ausbildungsabschnitt beinhaltet ein auf regelmässige Wettkampftätigkeit ausgerichtetes spezifisches Training für Skilanglauf.

Der Trainingsumfang und die Trainingsbelastung steigen deutlich an (4–6 Trainingseinheiten pro Woche). Die persönliche Leistungsbereitschaft wird voll gefordert und die junge Langläuferin, der junge Langläufer, an die Grenze zum Leistungstraining herangeführt.

Es ist eine schwierige Zeit, eine Zeit des Überganges und der Entscheidung. Aus dem Spiel wird Ernst:

- Genügen Talent und Voraussetzungen für einen erfolgreichen Einstieg ins Leistungstraining?
- Genügen Bereitschaft und Motivation, um ein Leistungstraining aufzunehmen oder begnüge ich mich mit Wettkampftätigkeit auf regionaler Ebene oder im Breitensport?
- Können die sozialen und materiellen Voraussetzungen für den Einstieg ins Leistungstraining geschaffen werden? Für viele ist es eine Zeit der Enttäuschung:
- Der Leistungsvorsprung gegenüber Gleichaltrigen verschwindet. Es war nur ein Reifevorsprung. Frühe Erfolge sind keine Garantie für spätere Höchstleistungen.
- Der Übergang von der für Langlauftraining doch recht günstigen Situation der obligatorischen Schulzeit in die Berufslehre oder eine weiterführende Schule bringt meistens weit

weniger günstige Trainingsmöglichkeiten. Viele scheitern an dieser Hürde, weil sie die Doppelbelastung Ausbildung/Arbeit – Sport nicht verkraften oder ganz einfach die Voraussetzungen für ein erfolgreiches Weiterführen der Sportkarriere fehlen.

- Trotz grosser Anstrengung sind die Ergebnisse nach dem Kategorienübertritt zu den Junioren unbefriedigend und das Weiterführen der Karriere durch Verlust der Kaderangehörigkeit gefährdet.

### Offene Fragen

Werden wir mit dieser bei uns doch mehr oder weniger üblichen Struktur des Sportbetriebes im Langlauf, die dem altbekanntesten Pyramidenmodell «von der breiten Basis zur schmalen

Spitze» entspricht, heute den ganz unterschiedlichen Zielsetzungen und Anforderungen im Breiten- und Spitzensport noch gerecht?

Im Skilanglauf hätten wir Zeit. Aber haben Sportverband, Trainer und Eltern genügend Geduld? Hegen wir nicht zweifache Befürchtungen:

- Wir haben Angst, dass die Jugendlichen «abspringen», weil sie in einem sorgfältigen langfristigen Leistungsaufbau zu lange auf den «grossen Erfolg» warten müssen.
- Wir sind unsicher, ob wir die Jugendlichen nicht wie in andern Sportarten früher spezialisieren und stärker belasten sollten, damit sie die Höchstleistung sicherer erreichen.

Können wir die Kinder lange genug «Langlauf spielen» lassen? Lassen wir die angehenden Spitzenlangläufer zu lange spielen?

### Literaturhinweise

<sup>1</sup> Martin D.: Grundlagen der Trainingslehre, Teil II. Schorndorf, 1986.  
<sup>2</sup> Weineck J.: Optimales Training. Erlangen, 7. Auflage, 1990.  
<sup>3</sup> Martin D., idem.  
<sup>4</sup> Schweizerischer Skiverband Hrg.: Wettkampffreglement (WR), Bern, 1990.  
<sup>5</sup> Zahner L.; Schweizer K.: Sport im Kindesalter. In Magglingen, 2, 4, 6, 9 1991.  
<sup>6</sup> Weineck J., idem  
<sup>7</sup> Dupuis et Daudet: Graine de Champion. Paris, 1991.

Weitere Literatur:  
 ESSM Magglingen: J+S-Leiterhandbuch Langlauf, Broschüre «Rahmentrainingsplan». Magglingen, 1989.  
 Kindschi N.: Langlaufunterricht in der Schule. 4. Auflage, Davos 1989.  
 Minatti W.: Alternative Wettkampfformen im Skilanglauf. oSV Innsbruck, 1991.  
 Flemmen A.: Teaching Children to Ski. Oslo/New York, 1983.  
 Ministère de l'éducation nationale: Le ski de fond à l'école élémentaire. Paris, 1990. ■

Ausbildungsstufe Hauptthema	Alter Kategorie	Inhalt – Training
<b>Leistungssport</b>  Hochleistungstraining  Übergang zu Sport als Haupttätigkeit	Damen ab 17 Herren ab 18  Junior II/ Senior/Elite	Spezifisches Skilanglauf- Hochleistungstraining  Psychische Vorbereitung/ Mentales Training
<b>Dritte Stufe</b>  Beginn des geplanten spezifischen Langlauftrainings Regelmässige Wettkampftätigkeit	M 15–17 K 16–18  JO III Junior I	- 4–6 Trainingseinheiten - durchgehendes spezifisches Sommer- training - aerobe und anaerobe Ausdauer - Wettkampftechnik
<b>Zweite Stufe</b>  Beginn der Spezialisierung  Spezialausrüstung  Wettkämpfe regional	M 12–14 K 13–15  JO II/III	- Vorbereitungstraining im Sommer (Kondition) - Aerobe Ausdauer - Kraftausdauer - Technik, Feinformen automatisieren - weiterhin vielseitige sportliche Ausbildung - zusätzliche Bewegungs- erfahrungen - höchstens 2 spezifische Trainings pro Woche
<b>Erste Stufe</b>  Vielseitige sportliche Grundausbildung  Langlauf beschränkt auf die 3–5 Wintermonate, weitere Sportarten im Sommer und Winter  Nur vereinzelt lokale Wettkämpfe	Beginn vor 10 Jahren bis 11/12  JO I	«Langlauf spielen» - Grundbewegungs- formen - Verschiedene Sportarten - Vielseitige Bewegungs- erfahrungen sammeln  Höchstens 2 geführte Sporteinheiten/Woche

