

10 | 2020

Inhalt Monatsthema

Einordnung FTEM	2
Skills Park	3
Tipps zum Bau eines Parks	4
Praxis	
• Aufwärmen und Spiele	5
• Entdecken	6
• Klassisch	7
• Skating	8
• Downhill	9
• Skispringen	10
• Nordische Kombination	11
• Biathlon	12
• Skills Park: Trainingsinputs	13
Trainingseinheit Park F2	17
Hinweise	18
Anhang	19

Kategorien

- Alter: ca. 5–11 Jahre
- Niveau: Anfänger, Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben/festigen, anwenden/variiieren, gestalten/ergänzen (Foundation: Phase F1–F3)

Best Practice Nordic



Das soeben erschienene Lehrmittel «Best Practice Nordic» ist eine Übungssammlung für die nordischen Sportarten auf der Stufe Foundation und basiert auf dem Rahmenkonzept der Sport- und Athletenentwicklung FTEM von Swiss Olympic. Die technischen Grundlagen folgen der Langlauftechnik gemäss der Skilanglauf App des Bundesamtes für Sport BASPO (siehe S. 2). Das Produkt entstand in Zusammenarbeit von Swiss-Ski und Swiss Snowsports mit der Unterstützung von Jugend und Sport.

Langlauf ist eine dynamische Sportart, die vielseitige technische Fertigkeiten erfordert. Diese Fertigkeiten müssen früh und gezielt gelernt, trainiert und im Test oder Wettkampf gefestigt werden. Der Skills Park setzt hier an, spezifische Übungen, Schlüsselbewegungen und Kernkompetenzen des nordischen Skisports werden impliziert trainiert. Der Park eignet sich für Trainings auf allen Stufen, die Hindernisse können allein oder in Gruppen absolviert werden.

Clubtrainer und Lagerleiter, die auf der Stufe Foundation – sprich, an der Basis das Fundament der nordischen Sportarten legen – erhalten Ideen, Tipps und Tricks für das freudvolle Unterrichten.

Übungsaufbau

Dieses Schwerpunkt-Thema stellt je eine Übung aus den neun Kapiteln des Lehrmittels Best Practice Nordic vor (siehe S. 3). Die Endform, der Übungsaufbau sowie die Umsetzung im Skills Park sind jeweils in einem Videoclip festgehalten. Es will den Lesenden eine Idee über den Aufbau des Lehrmittels «Best Practice Nordic» vermitteln, in dem zahlreiche weitere Ideen und Umsetzungen zu finden sind. Wer noch mehr Ideen sucht, kann das komplette Werk bestellen (siehe S. 3). Die darin enthaltene Übungssammlung sollen den Arbeits-Alltag der Leiterpersonen erleichtern und aufzeigen, wie die Inhalte in einem Skills Park angewendet werden können.

Zusatzinformationen zum Aufbau und der Anwendung der verschiedenen Stationen eines Skills Parks sind im vorliegenden Schwerpunkt-Thema vorhanden. Es gibt auch Lehrpersonen aus dem schulischen Umfeld einen Einblick in das Vermitteln der Grundlagen der nordischen Sportarten in einem Skills Park.

Einordnung FTEM

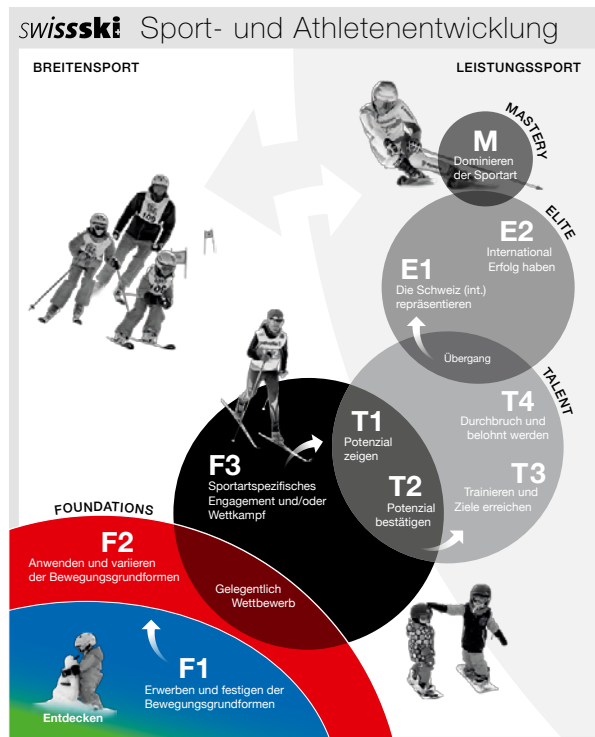
Dank des Rahmenkonzepts FTEM soll die sportliche Entwicklung von Athleten nachvollziehbar, steuerbar und optimiert werden – im Breiten- sowie im Leistungssport. Das Lehrmittel «Best Practice Nordic» konzentriert sich auf den ersten Schlüsselbereich Foundation, bei dem die Grundlagen für die sportliche Entwicklung gelegt werden.

Es ist wichtig, dass der Einstieg in eine Sportart mit Freude bestritten werden kann und eine breite Basis an motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten geschaffen wird.

Trotzdem soll der Weg zielgerichtet sein. Hierzu ist bei jeder Übung ersichtlich in welcher Phase die Übung absolviert werden sollte, damit die Lernenden den Lehrplan optimal beschreiten können. Dazu dienen die Icons **F1** – **F2** – **F3**, die jeden Übungsbescrieb begleiten.

Mehr zum Thema

→ [FTEM bei Swisssolympic](#)



Die Abkürzung FTEM steht für die vier Schlüsselbereiche «F» wie «Foundation» (Fundament, Grundlagen, Basis), «T» wie «Talent», «E» wie «Elite» und «M» wie «Mastery» (Weltklasse) und bildet damit den Idealverlauf einer sportlichen Karriere bis hin zur Weltspitze ab.

Download



«Skilanglauf-Technik» zeigt als erste App die technischen Aspekte des Skilanglaufs in einer hohen Qualität auf. Die vom Bundesamt für Sport BASPO in Magglingen in

Zusammenarbeit mit Swiss-Ski produzierte App richtet sich an alle Langlauf-Interessierten im In- und Ausland.

Erhältlich im App Store und bei Google Play.

Preis: CHF 5

→ [Zur Langlaufapp](#)

Skills Park

Eine Möglichkeit, sportartspezifisch attraktive Aufgaben zu stellen: Der Skills Park, mit den 24 Elementen und speziell dafür gezeichneten Tafeln, eignet sich hervorragend für vielseitige Lernarrangements und herausfordernde Aufgabenstellungen.

Langlauf ist eine dynamische Sportart, die nicht nur konditionelle (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit), sondern auch vielseitige technische Fertigkeiten (wie z. B. ein 1:1 Schritt in der Skating Technik) erfordert. Diese Fertigkeiten müssen früh und gezielt gelernt, trainiert und im Test oder Wettkampf gefestigt werden.

Der Skills Park ist dabei ein zentrales Element, das sich auf der Fundament-Stufe des Unterrichtens bestens eignet. Hier können Schlüsselbewegungen und Kernkompetenzen des nordischen Skisports mit spezifischen Übungen impliziert trainiert werden. Der Park eignet sich zudem für Trainings auf allen Stufen, die Hindernisse können allein oder in Gruppen absolviert werden.

Clubs, Regionen sowie Langlaufdestinationen haben die Möglichkeit die [24 Elemente](#) (pdf) eines Skills Parks in Form von A2 Schildern über Loipen Schweiz (siehe Kasten) zu bestellen.

Mehr zum Thema

→ [Bestellung A2-Schilder](#) (E-Mail)

Skills Park Lehrmittel

Im Lehrmittel sind zahlreiche Ideen für den Unterricht mit Kindern im nordischen Skisport zu finden.

→ **Zur Bestellung:** [Best Practice Nordic](#)

Die aktuellen Parks und eine Broschüre mit Tipps zum Bau eines Parcours:

→ **Download:** [Cross-Country Cross Skills Park](#) (pdf)

→ **Mehr zum Thema:** [Hinweise und Tipps](#)



	Aufwärmen und Spiele
	Entdecken
	Klassisch
	Skating
	Downhill
	Skispringen
	Nordische Kombination
	Biathlon
	Skills Park

Legende

Das Lehrmittel «Best Practice Nordic» baut auf neun Kapiteln auf, die jeweils unterschiedlich gekennzeichnet sind und allgemeine sowie technische Übungen beinhalten. Jede Übung eines Kapitels setzt ein konkretes Lernziel. Zur einfachen Verständlichkeit, werden Icons verwendet: So zeigt z. B. das Icon «Leiter» jeweils, wie das Ziel mit aufbauenden Übungen erreicht werden kann. Das Icon «Pokal» gibt Hinweise über mögliche Wettkampfformen, sprich herausfordernden Spielformen für die Lernenden. Die Endform sowie der Übungsaufbau und dann auch die Umsetzung im Skills Park sind jeweils im Video festgehalten.



Aufbauende Übungen



Variationen



Zusatzinformationen/Hinweise



Wettkampfformen



Gelände

Tipps zum Bau eines Parks

Die folgenden Inputs helfen dabei, einen Skills Park aufzubauen und geben Hinweise für die Gestaltung eines Cross-Country Cross Skills Park für die drei Niveaus der Stufe «Foundation».

Ein Park soll je nach Gegebenheiten unterschiedlich gestaltet werden. Die Elemente werden dem Gelände angepasst gebaut und verteilt. Einfache Elemente können bei überlegter Anordnung zu schweren werden. Dies wird z. B. erreicht, wenn gleich nach einem kräfteaubenden Anstieg auf dem höchsten Punkt ein nächstes Element gebaut wird oder ein Element mit hoher Geschwindigkeit angefahren werden muss. Idealerweise stehen verschiedene Level zur Verfügung. Gelände, Distanz und die Anzahl Elemente bestimmen den Schwierigkeitsgrad.

Material für die Gestaltung des Cross-Country Cross Skills Park

- Stangen zur Befestigung der Elementtafeln (Holzpfosten 50 mm x 50 mm, Höhe 1,75 m)
- Start- und Zieltor oder Flagge (winddurchlässiger Banner)
- Bohrmaschine mit Akku und Bohrer (32 mm, rostfrei)
- Absperrband, Absperrnetze (roll- oder faltbare Kunststoffnetze, meist rot)
- Aufprallschutz, Sicherheitsmatten
- Schaufeln in verschiedenen Grössen, Schneewanne, Schneehexe, Schneerechen, Schneeschieber
- Motorsäge, Fuchsschwanz (Mulden Orgeltretbahn)
- Minikipp, Stumpies, Stubby, «Bäseli»
- Torstangen mit Schrauben oder Bürsten inkl. Flaggen (Gelenk muss bündig mit der Schneeoberfläche sein)
- Torbogen (2 Torstangen verbunden mit einem Kunststoffrohr von ca. 25 cm)
- Snowboardtore (Dreiecktorflagge geeignet für Steilwandkurve, div. Kurvenelemente usw.)
- Pylonen, «Fähnli», stapelbare Markierungshüte usw.
- V-Boards aus Kunststoff (2 mm) oder Holz (wenn möglich blau)
- Schaumstoffstange (z. B. Poolnudel)
- Sprühgerät (ca. 20 l Inhalt)
- Pistenfarbe Blau (Tipp: mit Brennsprit gegen Vereisung mischen, 1 Liter reicht für 40 Liter Sprühflüssigkeit)
- Glocken, Ballone usw.
- Fässer, Kisten, Stockbehälter

Instandhaltung eines Parks

- Die Instandhaltung des Parks ist eine Teamaufgabe.
- Eine verantwortliche Person innerhalb der zuständigen Organisation muss für den Betrieb des Parcours bestimmt werden.
- Der Park muss nach Sturm, Tauwetter oder Schneefall und häufiger Nutzung umgehend präpariert werden.
- Ein Cross-Country Cross Skills Park stellt dann einen Mehrwert dar, wenn er gut präsentiert wird.



Beratung und Bestellung

Ski- und Schuhmaterial ist oft ein limitierender Faktor. Eine frühzeitige Organisation von Mietmaterial ist hilfreich.

- [Jugend und Sport](#)
- [Swiss-Ski, Dario Cologne Fun Parcours](#)

→ [Weitere Hinweise und Tipps](#)

Aufwärmen und Spiele: Laufspiele



Spiele gehören in jede Lektion mit Kindern, sei es für das Aufwärmen, den Abschluss oder das Anwenden von Inhalten. Die Kinder lösen auf einer vorgegebenen Strecke eine bestimmte Aufgabe. Dieses Beispiel basiert auf dem bekannten Leiterlenspiel.

→ [Mehr zu «Aufwärmen»](#)



«Leiterlenspiel»

F1

F2

F3

Spielformen mit vorgegebener Strecke/Aufgabe



- Zwei bis vier Gruppen: ein Teilnehmer pro Gruppe würfelt und fährt mit dem Spielstein auf dem «Leiterlenspiel» (Vorlage siehe Anhang)
- Die Augenzahl gibt die Aufgabe vor: 1 = Slalom, 2 = Hindernisse übersteigen, 3 = ausserhalb der Spur laufen, 4 = Stangenwald, 5 = Schlupftore, 6 = Schanzenspringen (Aufgaben können variiert werden)



- Welche Gruppe ist zuerst im Ziel des «Leiterlspiels»?
- Farbe im «Leiterlenspiel» gibt Aufgabe vor



Flach, (Neuschnee-) Feld



Entdecken: Gehen/Richtungsänderung



Verschiedene Schritt- und Fortbewegungsarten auf den Skiern legen die Grundlage für eine gute Technik und erlauben es u.a., Richtungsänderungen effizient zu vollziehen.

Zoobesuch

F1

F2

F3

Selbständiges Fortbewegen mit dem neuen Sportgerät und erste Schritte im Schnee



- Laufen wie ein Elefant mit grossen Schritten
- Laufen wie eine Maus mit kleinen Schritten
- Langsam laufen wie eine Schnecke
- Schnell laufen wie ein Gepard/Reh
- Breit laufen wie ein Dinosaurier



- Die Übungen zuerst mit einem Ski ausführen
- Leiterperson zeigt die Schrittvarianten mit Bildern an
- Jedes Tier hat eine Nummer (Elefant = 1, Maus = 2 etc.)



- Auf aufrechten Oberkörper achten (Metapher: stolz laufen)



- Zeitunglesen (siehe S. 17, Trainingseinheit Park F2)
- Wer hat Angst vor dem weissen Hai?



Flach, wenn möglich Tiefschnee



Klassisch: Diagonalschritt



Spielerisch werden die Kinder an die Klassische Skilanglauftechnik herangeführt. Sie üben den Diagonalschritt in unterschiedlichem Gelände und achten dabei u.a. auf einen korrekten Arm- und Beinimpuls.

→ Mehr zu «Klassisch»



Himbeeren pflücken

F1

F2

F3

Diagonalschritt mit gleichzeitigem Arm- und Beinimpuls ca. 100 m laufen



- Leise im Feld ohne Stöcke zu den Himbeersträuchern schleichen
- Die Himbeeren werden vor dem Körper abwechselnd links und rechts mit den Fingerspitzen gepflückt und hinter dem Körper in einen Korb gelegt (mit der linken Hand über der rechten Skispitze und umgekehrt)
- Überall hat es Wurzeln, die wir bei jedem Schritt übersteigen
- Pro Schritt drei, vier oder mehr Himbeeren pflücken und dabei laut zählen
- Zusätzlich mit den Stöcken in der Hand laufen (Stöcke in der Mitte halten)
- Diagonalschritt mit den Stöcken laufen



- Synchron ausführen
- Gelände variieren
- Kadenz variieren



- Himbeeren werden auf Schulterhöhe gepflückt
- Armbewegung wie ein Pendel vor und hinter dem Körper ausführen, um Passgang zu vermeiden
- Aufrechte Position (Metapher: Lampe zündet nach vorne)
- Bein- und Armimpuls erfolgen gleichzeitig



- Challenge: Wer schafft es, eine Strecke von ca. 100 m so im Diagonalschritt zu laufen, dass immer nur ein Ski auf dem Schnee ist?



Leicht steigend bis steil



Skating: Eins-Eins-Schlittschuhschritt (1:1)



Ein guter Rhythmus ist das A und O beim Skilanglauf. Bei dieser Skating-Übung versuchen die Kinder, diese Technik auf spielerische Weise zu erlernen.

→ Mehr zu «Skating»



Hip-Hop

F1

F2

F3

20 Mal rhythmisch bei jedem Schritt einen Stockeinsatz durchführen



- Ohne Stöcke: bei jedem Schritt das Knie-/Fussgelenk während dem Gleiten wie ein «Gangster» beugen
- Gangster läuft nun aufrecht und stolz
- Bei jedem Schritt während dem Gleiten beide Arme wie ein Hip-Hopper auf und ab bewegen und danach auf den anderen Ski kippen (die Arme auf Schulterhöhe bewegen sich ganz kurz nach unten und sofort wieder zurück)
- Ebenso Arme maximal bis zu den Hüften senken und sofort wieder anheben
- Mit Stöcken: bei jedem Gangsterschritt während dem Gleiten einen kurzen Stockeinsatz (antippen)
- Ebenso Stockeinsatz verlängern, Armarbeit geht maximal bis zur Hüfte und sofort wieder zurück



- Rhythmus: kurz – kurz – lang, kurz – kurz – lang
- Hohe/tiefe Kadenz
- Krafteinsatz verstärken
- Leicht fallende Loipe
- Stockeinsatz bis hinter die Hüfte ausführen
- Ski bei jedem Schritt kreuzen
- Bei jedem Schritt den Knöchel berühren



- Fokus Rhythmus: Stockeinsatz – Ski links aufsetzen – Stockeinsatz – Ski rechts aufsetzen
- Akustisch unterstützen: Stock – Ski – Stock – Ski usw.
- Die Länge des Stockeinsatzes muss der Schrittlänge des Läufers angepasst werden
- Oberkörper immer in Richtung Gleitski orientieren
- Mit Armen vorne auf Schulterhöhe starten



- Wer schafft es, eine leicht coupierte Strecke im 1:1 Rhythmus zu laufen?
- Américaine im 1:1 Schlittschuhschritt
- Wer schafft zwei Stockstöße pro Schritt?



Flach bis leicht steigend



Downhill: Parallelschwüngen



Die Kinder erlernen die Grundlagen des Parallelschwügens.
Der Stockeinsatz erleichtert dabei die Arbeit.

Hockeystopp

F1

F2

F3

Erwerben von gerutschten Parallelschwüngen



- Durch Beugen der Beine aus leichter Schrägfahrt heraus stoppen
- In der Falllinie anfahren und danach die Skier quer zum Hang stellen (Metapher: Stoppen wie ein Eishockeyspieler)
- Anfahrt verlängern
- Aneinandergereihte gerutschte Schwüngen



- Breite der Skistellung
- Steileres Gelände



- Den Stockeinsatz als Rhythmisierungs- und/oder Drehhilfe verwenden
- Eine hüftbreite Skistellung erleichtert die stabile Fahrweise



- Wer stoppt auf ein Signal am schnellsten?
- Wer schafft es, um rhythmisch gesetzte Markierungen in paralleler Skistellung zu fahren?
- Wer fährt den Parcours am schnellsten?
- Menschenlalom



Einfache Abfahrt



Skispringen: Springen



Die Kinder trainieren das Springen auf Langlaufskiern über eine kleine Schanze. Dabei können auch Wettbewerbsformen zu Zug kommen.

«Abspringerlis»

F1**F2****F3**

Viermal hintereinander über eine kleine Schanze springen mit anschließender Streckung der Beine



- Bei Markierung abspringen und sofort wieder Anfahrtsposition einnehmen (viermal hintereinander)
- Über Slalomstangen springen
- Mit wenig Anlauf über kleine Schanzen springen
- Mit mehr Anlauf über grössere Schanzen springen
- Über mehrere Schanzen hintereinander springen



- Absprung aus tiefer Hocke
- Landung im Telemark
- Sportgerät (Langlaufski, Miniski, Sprungski, Alpinski)
- Armhaltung (vorne, seitlich, in Hüfte gestützt)



- Schulterbreit, mit korrekter Beinachse auf den Ski stehen. Hüftgelenk, Knie und Fuss bilden eine Linie
- Druck auf ganzem Fuss beim Absprung
- Beine strecken nach Absprung
- Füsse in der Luft nach oben ziehen
- Landebereich darf nicht flach sein
- Schanzenkante markieren



- Stafette zwischen zwei Markierungen
- Wer springt am weitesten?
- Wer steht die Sprünge stabil?
- Würfel/Jasskarte oder Leiterlispel geben Armhaltung vor



Leicht fallend



Nordische Kombination: Springen/Laufen



Laufen und Springen stehen in der Nordischen Kombination auf dem Programm. Die Kinder trainieren mit verschiedenen Sportgeräten, Springen möglichst weit und laufen möglichst schnell.

Aufholjagd

F1

F2

F3

Ein Sprung in die Weite mit Telemarklandung und eine Runde so schnell wie möglich laufen

Teil 1



- Springen auf einer Geländeschanze
- Telemarkposition im Stand einnehmen oder vom Partner modellieren lassen
- Telemarkposition bei der Landung ausführen
- Springen auf einer Geländeschanze mit Weitenmarkierungen (z. B. Pylonen)

Teil 2

- Eine markierte Runde laufen mit einer Startverzögerung infolge verlorder Meter im Springen



- Sportgerät (Langlaufski, Miniski, Sprungski) austauschen
- Schanzengrösse
- Laufrunde mit Hindernissen (Slalom, Stangenwald, Wellen-Mulden etc.)
- Länge der Laufrunde
- Coupiertes Gelände mit mehr Steigung



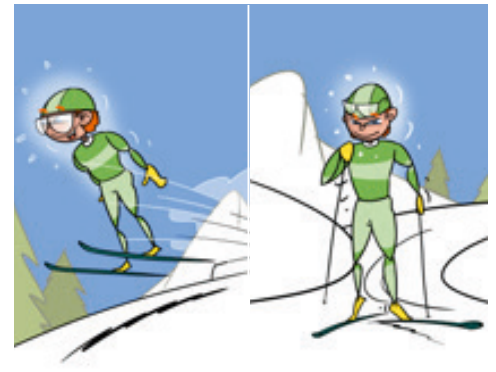
- Landung im Hang
- Sturzraum kontrollieren



- Als Teamwettkampf zu zweit
- Als Staffel in Dreiergruppen



Geländeschanze, flach bis coupiert



Biathlon: An-/Ablaufen



Treffsicher bleiben nach einem Sprint: Die Kunst im Biathlon.
Spielerisch tasten sich die Kinder an diese Disziplin heran.

Würfle deine Matte

F1

F2

F3

Fünfmal ein Ziel treffen mit schnellem An- und Ablaufen

Jedes Mal würfeln und auf entsprechender Matte auf Ziel werfen:



- 1, 3 oder 5 = Werfen auf Matte rechts
- 2, 4 oder 6 = Werfen auf Matte links
- F3: ebenso mit Gewehr Liegend- und Stehendanschlag



- Nach jedem Werfen eine Runde laufen
- Kleine/grosse Runde laufen
- Mit 6 Matten (1 = Matte 1, 2 = Matte 2 etc.)
- Rechenaufgaben ergeben die Matte



- Nicht mit geladenem Gewehr aufstehen
- Aufgaben den Fähigkeiten anpassen



- Stafette mit mehreren Würfeln
- In Zweiergruppe
- Mit Strafrunden



Flach bis coupiert



Skills Park: Trainingsinputs



In einem Skills Park können sehr viele Fertigkeiten auf relativ begrenztem Raum trainiert werden. Im Folgenden geben wir Inputs für Elemente, die in einem Skills Parks Einzug finden können.



Wellen-Mulden

F1**F2****F3**

Beschleunige aktiv aus den Beinen



• Wellen und Mulden geben den Rhythmus der Bewegung vor, auf dem höchsten Punkt sind die Beine gebeugt, der Kopf ist immer auf gleicher Höhe



• Interessante Abfahrtselemente wie Wellen-Mulden in Ausdauereinheiten einbauen



Flach, steigend oder leicht fallend

Bauanleitung

- Wellen-Mulden sollen möglichst unregelmässig, eher in kurzen Abständen, mit unterschiedlichen Höhen und Wellenlängen gebaut sein
- Durch den Bau der Bahn gleich nach einem Anstieg sieht man am besten, ob die Technik im Gelände angewendet werden kann
- Geländegegebenheiten nutzen, so kann viel Aufwand für den Bau und Unterhalt gespart werden
- Stangen, Pylonen, V-Boards und Bodenmarkierungen dienen der Orientierung

→ [Mehr zu «Skills Park»](#)



Stangenwald

F1**F2****F3**

Finde die schnellste Linie durch die Stangen



• Durch frühzeitige Einleitung der Richtungsänderung die beste Linie durch den wilden Stangenwald finden (optionaler Einbau von Toren)



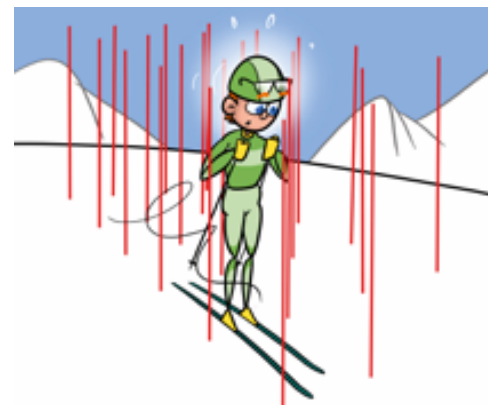
• Die markierten Stangen schnellstmöglich umlaufen



Flach bis leicht steigend

Bauanleitung

- Die Lauflinie kann vorgegeben werden oder man überlässt die Wahl dem Läufer
- Zwei oder drei Bahnen, Länge je 10–15 m, mit Hilfe einer Schnur und Farbe kennzeichnen
- Verengungen (Flaschenhals) unterbrechen den Laufrhythmus
- Zehn Stangen in einem Abstand von 0.8–3 m (je nach Nutzung) mit dem Bohrer platzieren
- Aussen- und Innenstangen in einer anderen Farbe setzen
- Die Stangen können linear, versetzt oder zufällig gesteckt werden



Tore

F1**F2****F3**

Beuge und strecke die Fuss- und Kniegelenke



- Die Tore mit gebeugten Fuss- und Kniegelenken passieren, zwischen den Toren mit hohem Körperschwerpunkt laufen



- Tore mit hoher Geschwindigkeit anlaufen und schnell passieren



Flach, steigend oder leicht fallend



Bauanleitung

- Zwei Slalomkippstangen mit einer Steckverbindung zu einem Bogen formen oder drei einfache Stangen zu einem Rechteck zusammenschnüren und in den Boden bohren
- Mehrere Tore hintereinander aufstellen
- Die Höhe des Torbogens soll so gewählt werden, dass ein Beugen und Strecken in den Beinen und/oder eine gebückte Körperhaltung notwendig ist
- Werden die Tore in einer Abfahrtstellung durchfahren, eignen sich auch Doppeltorstangen mit Torflaggen. Diese sind um einiges schmäler, müssen gezielt angefahren werden und die Flaggen lassen sich gut in der Höhe anpassen

Glockenspiel

F1**F2****F3**

Strecke komplett bis auf die Zehenspitzen



- Aus paralleler Skistellung mit Gewicht leicht auf dem Vorderfuss kurz tief gehen, dann komplett bis auf die Zehenspitzen strecken und die Glocke berühren



- In tiefer Hocke auf die Glocke zufahren und explosiv hochspringen



Flach, steigend oder leicht fallend



Bauanleitung

- Eine Glockenlinie an einem Seil quer über die Loipe aufhängen
- Mehrere Glockenlinien hintereinander platzieren
- Durch unterschiedlich hoch montierte Glocken kann man den individuellen körperlichen Voraussetzungen gerecht werden
- Farbige Ballone eignen sich, wenn keine Glocken verfügbar sind

Hindernisse

F1

F2

F3

Übersteige oder überspringe die Hindernisse



- Beim Übersteigen oder Überspringen der Hindernisse durch Gewichtsverlagerung die Balance halten (Kippen)



- In der Fläche mit langsamem Tempo aus tiefer Position
- In einer Abfahrt mit höherer Geschwindigkeit



Flach, bis leicht fallend



Bauanleitung

- Zu übersteigende Hindernisse können längs oder quer in Fahrtrichtung und auch in Kombination gebaut werden
- Ob ein Hindernis überstiegen oder übersprungen werden muss, gibt der Elementbauer vor
- Als Hindernisse eignen sich Farbmarkierungen am Boden, Seile, Stangen, V-Boards usw.
- Hindernisse sollen keine Gefahren für Ski und Stöcke sein
- Hindernisse müssen gut sichtbar und erkennbar sein

Bergslalom

F1

F2

F3

Laufe dynamische Richtungswechsel



- Skating: aufrechter Oberkörper, Führungsarm wechseln (asymmetrischer Schlittschuhschritt)
- Klassisch: im Diagonalschritt schnelle Richtungswechsel laufen



- Viele Führungsarmwechsel in eine Ausdauerunde integrieren



Leicht steigend bis steil



Bauanleitung

- Querpassagen in Schräghang einbauen
- Kuppen, Wellen, Mulden und andere Hindernisse wie Bäume integrieren
- Parallele Bahnen verhindern die Staugefahr
- Stangen, Pylonen, V-Boards und Bodenmarkierungen dienen der Orientierung

Tretorgel

F1**F2****F3**

Beuge und strecke wechselseitig die Beine



- Wechselseitiges Beugen und Strecken der Beine mit Gewichtsverlagerung (Kippen)



- Mit kraftvollem Druck aus den Beinen Geschwindigkeit erzeugen



Flach bis leicht fallend



Bauanleitung

- Auf eine kompakte Schneeschiicht zwei Bahnen pro Tretorgel anzeichnen oder mit einer Markierschnur abstecken
 - Variante 1: Mulden von 2.5 m Länge mit einem Spaten, Fuchsschwanz oder einer Motorsäge gerade ausgraben, so dass sie am tiefsten Punkt 30 - 50 cm aufweisen. Nach Schneefall mit dem Loipenfahrzeug planieren und Mulden wieder bearbeiten.
 - Variante 2: Mulden von 2.5 m Länge ausgraben, dass sie am tiefsten Punkt 15–25 cm aufweisen. Diesen Schnee nebenan 25 cm aufbauen und verdichten. Nach Schneefall gibt diese Variante etwas mehr Aufwand zum Bearbeiten.
- Parallel gebaute Tretorgeln ermöglichen das gleichzeitige Durchlaufen oder Durchfahren mehrerer Läufer und verhindern ein Warten und Abbremsen vor der Einfahrt
- Tore, Pylonen, V-Boards und Bodenmarkierungen dienen der Orientierung

Sprungschanze

F1**F2****F3**

Springe über die Schanze kompakt



- In der Hocke über die Schanze gleiten



- Die Schanze schnell anfahren, kräftig abspringen, eine Aerodynamische Position einnehmen und nach dem Landen sofort wieder Tempo aufnehmen



Fallend, auslaufend



Bauanleitung

- Landebereich darf nicht flach sein
- Als Hilfe ein Schalungsbrett mit Neigung von mindestens 110 Grad vorne für die Schanze verwenden
- Markierungen von Schanzentisch und Auslauf dienen der Orientierung







Dieses Training in einem Skills Park eignet sich für das 2. Niveau der Stufe Foundation und legt den Fokus das Tempogefühl. Die Kinder erfahren auf spielerische Weise auch die Wichtigkeit von Teamarbeit und laufen dem Gelände angepasst, mit keinem, nur einem oder beiden Stöcken.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Min.
- Alter: ca. 5–11 Jahre
- Niveau: Anfänger, Fortgeschrittene (F2)

Lernziele

- Gefühl für Tempo entwickeln
- Teamspirit
- Mit oder ohne Stöcke laufen

		Inhalte
Einstieg	5'	<p>Stock bleibt stehen</p> <p>Die Gruppe steht im Kreis, Skispitzen zeigen in Uhrzeigersinn mit ca. 3 m Abstand. Ein Stock liegt in der Mitte des Kreises, der zweite ist in der Hand der Teilnehmenden. Auf den Countdown «3, 2, 1, los» verschiebt sich die ganze Gruppe um eine Position nach rechts. Der eigene Stock bleibt stehen und der Nachbar versucht diesen zu erreichen, bevor er zu Boden fällt. Wenn alle ihren neuen Stock aufgestellt oder erreicht haben, geht das Spiel weiter. Ziel ist es, zügig von Stock zu Stock zu kommen, ohne dass ein Stock umfällt.</p> <p> • Tempo, Abstand, Laufrichtung</p>
	10'	<p>Farbiges Alaskaball</p> <p>Mehrere Teams erhalten je einen Bündel und einen Ball mit derselben Farbe, die Stöcke sind deponiert. Aus jedem Team wirft ein Teilnehmer von einer Abwurfzone aus auf Kommando den Ball eines anderen Teams. Alle laufen so schnell wie möglich zu ihrem Teamball, bilden eine Kolonne und geben den Ball zwischen den Beinen durch. Der hinterste hält den Ball in die Höhe und ruft «Alaska». Das schnellste Team erhält einen Punkt.</p> <p> • Der Leiter wirft die Bälle • Ball über dem Kopf durchgeben oder 1 x oben/1 x unten durch • Alaskaball mit 2 Gruppen</p>
Hauptteil	20'	<p>Wechsel des Führungsarms</p> <p>Verschiedene Parkelemente abwechslungsweise nur mit einem Stock oder ohne Stöcke laufen. Anhaltspunkt geben:</p> <p> • Links neben der Schanze hochlaufen mit rechtem Führungsarm und umgekehrt • Langgezogene Slaloms in der Fläche und im Aufstieg mit einem Stock • Kreis/Acht laufen mit einem Stock und Wechsel des Führungsarms</p>
	25'	<p>Anzahl Wiederholungen würfeln</p> <p>Bestimmtes Element (z. B. Glockenspiel, Acht, Kreis, Slalom etc.) gemäss gewürfelter Augenzahl ablaufen.</p> <p> • Ohne Stöcke, mit einem Stock • 1 x schnell, 1 x langsam, 1 x schnell usw.</p>
	20'	<p>Zeitdifferenz</p> <p> • 2 x Parcours durchlaufen, wer hat geringste Zeitdifferenz? • 2–3 zusammenhängende Parkelemente zweimal nacheinander mit derselben Geschwindigkeit laufen</p>
Ausklang	10'	<p>Zeitungenlesen im Stangenwald</p> <p>Die Teilnehmenden verteilen sich in einem Abstand von 15 bis 20 m vor dem «Zeitungsleser». Zwischen dem «Zeitungsleser» und den Teilnehmenden befindet sich ein Stangenwald. Der Zeitungsleser steht mit dem Rücken zu den anderen und beginnt zu lesen. Alle versuchen sich Schritt für Schritt an den Leser heranzuschleichen. Dreht er sich um, müssen alle sofort stehenbleiben und dürfen sich nicht mehr bewegen. Wer sich dennoch bewegt und erkannt wird, muss zurück an den Ausgangspunkt.</p> <p> • Ohne Stöcke • Nur bis zu der nächsten Stange zurück</p>

Hinweise

Literatur

- Swiss-Ski (2020): [Best Practice Nordic](#). Muri bei Bern: Swiss Ski.
- Ruckstuhl D., Zihlmann E., Kempf H., Alchenberger P., (2017). [Cross-Country Cross Skills Park](#) (pdf). Muri bei Bern: Swiss-Ski.

Videos

- Alle Videos und weitere mehr sind [unter dieser Playlist](#) zu finden.

Links

- www.swiss-ski.ch/xcxskillspark.ch
- [Einführungslektionen J+S-Kindersport](#)
- [Monatsthema 10/2015: Skilanglauf](#)
- [Monatsthema 04/2015: Off-Snow-Training für Skilanglauf](#)

Partner



Für das Monatsthema:



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport
BASPO, 2532 Magglingen

Mitarbeit: Pia Alchenberger, Verantwortliche Ausbildung Kindersport und Clubtrainer/in Swiss-Ski

Redaktion: mobilesport.ch

Illustrationen: Rainer Benz

Videos: René Hagi, BASPO

Layout: Bundesamt für Sport BASPO

Vorlage Leiterlispiel

