

Monatsthema 10/2020: 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. 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. 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.

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.

Monatsthema als pdf

- [Best Practice Nordic](#) (pdf)

Berichte

- [Einordnung FTEM](#)
- [Skills Park](#)

Hilfsmittel

- [Tipps zum Bau eines Parks](#)

Praxis

- [Aufwärmen](#)
- [Entdecken](#)
- [Klassisch](#)
- [Skating](#)
- [Downhill](#)
- [Skispringen](#)
- [Nordische Kombination](#)
- [Biathlon](#)
- [Skills Park: Trainingsinputs](#)

Training

- [Trainingseinheit Niveau F2](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO