

Monatsthema 04/2015: Off-Snow-Training für Skilanglauf

Die Wintersaison dauert nicht nur vier Monate. Wer beim ersten Schneefall leistungsfähig sein will, trainiert konditionelle Faktoren und Technik bereits während der schneefreien Zeit. Mit oder ohne Material und unabhängig vom Alter.



Skilanglauf stellt zahlreiche physische und psychische Anforderungen an den Läufer und verlangt sowohl energetisch als auch koordinativ einiges von den Athleten ab, vor allem, wenn die Sportart wettkampfmässig durchgeführt wird. Die Vorbereitungen, um im Winter fit genug zu sein, finden das ganze Jahr über statt, ganz unabhängig vom Alter. Dies gilt auch für die technischen Aspekte: Auch ihnen gebührt in der Nebensaison besondere Aufmerksamkeit.

Lernbedingungen erleichtern

Das Erlernen einer Bewegung oder einer Bewegungsabfolge ist in der Tat einfacher, wenn es unter stabilen Bedingungen stattfindet, wie zum Beispiel mit Laufschuhen auf einer nicht-rutschigen Unterlage. Ist eine Bewegung einmal erlernt, kann sie auf Inline-Skates oder Rollski übertragen werden. Dies ermöglicht, ein Gefühl für das Gleiten zu entwickeln.

Diese Lernmethode erlaubt es während der Vorbereitungsphase, neue Bewegungsformen zu erlernen. Die Trainings führen also immer vom Einfachen zum Schwierigen, vom Kleinen zum Grossen und vom Langsamen zum Schnellen. Wird eine Bewegung bereits unter stabilen Bedingungen falsch durchgeführt, werden Lernende auf dem Schnee erst recht keine Chance haben, sie korrekt auszuführen.

Wettkampf- und Team-Spirit wecken

Positionieren, agieren und stabilisieren sind die Grundlagen, auf denen die Karriere eines Spitzenlangläufers aufbaut. Im offiziellen Ausbildungskonzept von Swiss Ski werden sie **«Racing Basics»** genannt. Auf diesen baut

auch der praktische Teil dieses Monatsthemas auf. Es hat zum Ziel, den jungen Skilangläufern sowohl die klassische als auch die Skating-Technik beizubringen.

Nebst Imitations-Übungen für drinnen und draussen und Übungen auf Inline-Skates oder Rollskiern werden zahlreiche Spiele vorgeschlagen, die helfen sollen, die Basisposition und Off-Snow-Bewegungen zu erlernen. Diese Spiele sollen das Herz-Kreislaufsystem anregen sowie den Wettkampf- und Team-Spirit entwickeln. Die Kinder und Jugendlichen – auf sie zielen die Inhalte dieser Broschüre ab – sollen Trainings erleben, die auf Spass und Lernen basieren.

Damit die Leiterpersonen den Kindern qualifizierte und altersgerechte Feedbacks geben können, wird dieses Monatsthema mit Videos ergänzt, welche die Kernbewegungen in bewegten Bildern erklären. Darüber hinaus werden Tipps zur richtigen Verwendung von multimedialen Hilfsmitteln gegeben.

Das Monatsthema als pdf

- [Off-Snow-Training für Skilanglauf](#) (pdf)

Serie «Off-Snow-Training»

- Monatsthema 04/2014 [«Off-Snowtraining mit Kindern»](#) (pdf)
- Monatsthema 04/2013 04/2013: [«Off-Snow-Training Freestyle»](#) (pdf)

Berichte

- [Kondition und Koordination](#)
- [Psyche](#)
- [Die Kernthemen](#)
- [Multimediale Hilfsmittel](#)

Hilfsmittel

- [Tipps und Tricks](#)
- [Material und Sicherheit](#)

Übungen

- [Positionieren](#)
- [Agieren](#)
- [Stabilisieren](#)

Videos

- [Imitationsübungen](#)
- [Inline/Rollski](#)

Training

- [Beispiel: Von links nach rechts](#)

Quelle: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO