

Off-Snow-Training für Skilanglauf: Tipps und Tricks

Bestimmte Grundsätze tragen zur Wirksamkeit eines Trainings bei, egal ob es mit oder ohne Schnee stattfindet. Sie schaffen eine förderliche Lernumgebung und motivieren die jungen Menschen, in der Sportart weiter zu kommen.

Rituale: Zu Beginn, während und am Schluss eines Trainings erleichtern Rituale den Kindern, sich mit dem Verlauf der Ausbildung vertraut zu machen. Es ist auch sinnvoll, einen kleinen Verhaltenscodex für die Teilnehmenden (Trainer/-in und Kolleginnen/-en) und Regeln für den Gebrauch von Material aufzustellen.



Nicht überfordern: Es ist notwendig, Niveau-Gruppen zu bilden und die Übungen den Fähigkeiten der jeweiligen Gruppe sinnvoll anzupassen. Kinder sind keine kleinen Erwachsenen: Sie haben ihre eigene Welt. Es ist nicht nötig, sich an 18-jährigen Junioren zu orientieren, sondern die Trainings für Kinder von 7 bis 14 Jahren auszulegen. Allerdings sollten Kinder aus ihrer Komfort-Zone geholt und in eine ideale Lernumgebung gebracht werden. Es liegt an der Lehrperson, eine gute Mischung zwischen fördern und fordern zu finden.

Bedürfnisse berücksichtigen: Ein 7-jähriges Kind mag nicht die gleichen Aktivitäten wie ein 14-jähriger Jugendlicher. Es wird seine Konzentration auch nie so lange aufrechterhalten können wie ein 14-Jähriger.

Variationen anbieten: Es ist sinnvoller, nur 2 oder 3 Übungen für ein Training zu planen und diese entsprechend zu variieren als zu viele verschiedene Übungen ausführen zu lassen. Die Trainingsziele sollten stets klar sein und die Lehrperson sollte sich daran orientieren. So wird eine Thematik ganzheitlich erarbeitet, und die Kinder erhalten so nicht den Eindruck, immer das Gleiche zu machen. Vorzugsweise beginnt man mit einfacheren und bekannten Variationen und steigert allmählich den Schwierigkeitsgrad oder führt langsam Neues ein.

Vorzeigen statt zu viel erklären: Kinder mögen lieber Taten als Worte. Auch wenn ein Minimum an verbalen Informationen manchmal unumgänglich ist, sollten Kinder vorgezeigte Bewegungsabläufe möglichst rasch nachahmen können.

Metaphern brauchen: Kinder können sich Erklärungen oder Korrekturen besser vorstellen, wenn sie Situationen aus ihrem Alltag wiedergeben. So können sie zum Beispiel besser nachvollziehen, eine Tomate mit den Zehen zu zerdrücken (internales Lernen) als eine Gewichtsverlagerung mit Knie-Flexion (externales Lernen).

Lernen ist wichtiger als Lehren: Auch wenn ein Training gut konzipiert ist, finden Kinder manchmal andere Wege als die Leiterperson, um Spiele und Übungen durchzuführen. In solchen Fällen, ist es sinnvoll, Kinder ihre eigenen Lösungen finden oder eigene Bewegungsabläufe und Positionen ausprobieren zu lassen.

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