

Skilanglauf: Klämmerlifangis

Eine Übung für die Ausdauer und die Schnelligkeit auf den Langlaufski: Die Kinder trainieren mit einer vertrauten Spielform zentrale Faktoren für den Skilanglauf.

Jedes Kind hat 5 Wäscheklammern sichtbar am Dress fixiert. Nun versuchen sich die Kinder gegenseitig möglichst viele Klämmerli zu stehlen. Geraubte Klämmerli dürfen wieder verwendet werden.



Bemerkung:

Die Ausdauer ist die zentrale konditionelle Substanz des Langläufers. Die übrigen Faktoren wirken unterstützend. Beim Spielen, z.B. bei Starts oder in Steigungen ist auch Kraft gefragt.

Die Beweglichkeit ist oft eine unterschätzte Komponente. Untersuchungen zeigen auf, dass die Schrittlänge im Skilanglauf eine tragende Rolle spielt. Eine längere Schrittkadenz ist gefragt und dazu muss die Muskulatur locker und elastisch sein. Damit Kinder nicht bereits im Kindesalter an Beweglichkeit einbüßen, ist es wichtig die Muskulatur nach dem Training wieder zu lockern. Gleichzeitig wird die Regeneration positiv beeinflusst. Fürs Beweglichkeitstraining empfehlen wir folgende Methoden: Gymnastik, Schwunggymnastik, Kräftigung der Antagonisten, Yoga oder Stretching.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO