Skilanglauf: Einstieg und Ausklang

Für das Einstimmen und das saubere Ausklingen einer Lektion helfen folgende Überlegungen während der Vorbereitung eines Skilanglauftrainings. Ein Überblick.

Einlaufen/Einstimmen

Zur Vorbereitung des Aufwärmens folgende Fragen stellen:

- Für wen ist das Aufwärmen (Zielgruppe)?
- Welche Ziele sollen im Hauptteil erreicht werden? Das Einlaufen bezüglich Inhalte und Intensität auf den Hauptteil ausrichten.
- Wie verpacke ich die Inhalte (Methoden)? – Einstimmung heisst auch Teambuilding. D. h., es sollen viele Partner- und Gruppenübungen kreiert werden.
- Einstimmen und Aufwärmen besteht aus zwei Teilen: Allgemeiner- und spezifischer Teil. Und: Es soll Spass machen!

Inhalte allgemeines Einlaufen/Einstimmen

Es geht beim Einlaufen und Einstimmen in einer vielseitigen Skilanglauf-Lektion darum, möglichst viele der einzelnen Bereiche aus dem Leistungsmodell anzusprechen. Ganz sicher jene, die im Hauptteil gefragt sind. Die Physis und die Psyche mit einbeziehen: Auch Emotionen wecken.

- Konditionell, technisch-koordinative und mental-taktische Elemente verknüpfen.
- Den Körperkern aufwärmen, die Gelenke und die allgemeine Muskulatur mobilisieren.
- Das Ganze in spielerische Übungen und Spiele verpacken und mit Metaphern verknüpfen.

Methodische Grundsätze

- Intensität: langsam steigern bis auf das Niveau, das im Hauptteil gefordert ist.
- Vom Allgemeinen zum Spezifischen
- Vom Langsamen zum Schnellen
- Vom Einfachen zum Schwierigen
- Vorzeigen, nur so viel wie nötig verbale Erklärungen geben.

Ausklang

Die oben beschriebenen Inhalte und methodischen Grundsätze zum Einlaufen und Einstimmen gelten auch für den Ausklang.

Die Intensität soll nun aber stetig reduziert werden. So wird der Ausklang auch zu einem Auslaufen und hilft damit dem Abtragen von eventuell erzeugten Schlacke-Stoffen in der Muskulatur. Dadurch wird die Regenration eingeleitet und verkürzt.

Beispiele:

- Am Ende der Lektion kann durch Inszenierung eines kleinen Wettkampfs und Anknüpfung

an den Hauptteil der Basics beobachtet werden, wer aus dem Stand heraus am weitesten auf einem Ski gleiten kann. Seitenwechsel.
- Das Gleiche mit drei oder fünf Schritten Anlauf. Jeweils Seitenwechsel.
- Eine weitere Variation: Übung mit einem Partner ausführen lassen.

Quelle: Harry Sonderegger, Fachleiter J+S Skilanglauf

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO