Skilanglauf: Nie zu früh, um anzufangen

Während sich der Langläufer in tief verschneiter Natur mit Bewegungsabläufen auseinander setzt, sucht er ständig nach der optimalen Form. Das ist seine Welt, seine Motivation, Ski und Stöcke sind seine Fortbewegungsmittel. Wegen der vielfältigen Bewegungsabläufen ist Skilanglauf eine ideale Sportart für Kinder.

Diese vielseitige Outdoorsportart skandinavischen Ursprungs beansprucht Körper und Geist gleichermassen und eignet sich bestens für den Bewegungsunterricht. Die Anwendungsmöglichkeiten sind breit gefächert: Im Wettkampf versucht der Skilangläufer, der sich gegen Konkurrenten messen will, auf einer meist coupierten Strecke möglichst schnell vom Start zum Ziel zu gelangen.

Skilanglauf ist auch für Kinder motivierend

Die zu bewältigenden Distanzen sind unterschiedlich und reichen vom Sprint bis zum extremen Ausdauerbereich von mehreren Stunden Laufzeit. Zudem ist der Skilanglauf eine Teildisziplin in verschiedenen Wettkampfsportarten. Es sind dies Biathlon, die Nordische Kombination, der Ski-OL und der Wintertriathlon.

Spiel und Spass auf schmalen Latten

Werden Kinder auf ihre Vorstellung der Sportart Skilanglauf angesprochen, sind es oft Bilder aus dem Wettkampfsport, die hervorgerufen werden. «Hintereinander herrennen, in den Wald raus laufen, mühsames nachwackeln», hört man sie sagen. Die Vorstellung, dass Skilanglauf eine einseitige Sportart ist, in der die Einen den Anderen nachrennen, ist unvollständig und überholt.

Haben Kinder die Möglichkeit in einer Gruppe von Gleichaltrigen die Sportart kennenzulernen, sind die Möglichkeiten sehr gross. Skilanglauf ist Trend und wahrscheinlich die kompletteste Sportdiszplin mit den vielseitigsten Möglichkeiten zur Fortbewegung auf dem Schnee! Diese Behauptung resultiert auf den Gegebenheiten der Gerätefunktionen. Besonders die Fersenfreiheit und das leichte Material erlauben eine natürliche und fast uneingeschränkte Fortbewegung.

Übungen, Lektionen und weitere Hintergrundberichte finden Sie in dieser Übersicht

Kindergerechter Unterricht

Das Wesen der Kinder zu kennen und zu respektieren ist Voraussetzung für kindergerechten Unterricht. Kindergerecht heisst: «der Entwicklung des Kindes entsprechend». Deshalb steht das Wissen über die Entwicklungsmöglichkeiten sowie die physischen und psychischen Anforderungen der Sportart am Ausgangspunkt der weiteren Betrachtungen.

Kinder profitieren von der Bewegung auf Langlaufskiern auf vielfältige Weise. Im Zentrum stehen: Freude und Spass an der Bewegung, Freude an der Leistung und am persönlichen und/oder dem Fortschritt der Gruppe.

Die Freude an der Bewegung wirkt als Antrieb in einem positiven Kreislauf: Sie motiviert immer wieder auszuprobieren und zu üben. Das führt zu Erfolgserlebnissen und mehr Selbstvertrauen, was wiederum die

Freude an der Bewegung unterstützt. Damit dieser Kreislauf in Gang kommt, muss Bewegungs- und Sportunterricht kindergerecht sein.
Text: Harry Sonderegger, Nic Kindschi

Methodische Inputs

- – Kinder können Skilanglaufen, bevor sie verstehen, was sie tun.
- – Lernen ist wichtiger als Lehren.
- – Kinder sind nicht kleine Erwachsene, sie leben in ihrer eigenen Welt.
- – Neuschnee für Spiele nutzen.
- – Keine langen Vorträge. Immer Übungen vorzeigen und nachmachen lassen. Sie sollen viel in Bewegung bleiben.
- – Bildersprache benützen, mit Metaphern erklären und sich alle gleich dazu bewegen.
- – Kids in die Ideenauswahl des Spiels integrieren. Sie haben bereits viele gute Ideen und lassen sich somit noch viel mehr ins Spiel mit einbeziehen.
- – Komplexe Spiele in Einzelteile zerlegen und Schritt für Schritt in Spiele verpacken, dem Gruppenniveau entsprechend ausbauen, bis komplexe Spiele gespielt werden können. Damit werden lange Erklärungszeiten vermieden.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO