

# Skilanglauf: Aufbau des Unterrichts

Unterricht ist ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Faktoren, die aus Pädagogik, Sportmotorik und Methodik zusammenkommen. Im Folgenden wird vereinfacht aufgezeigt, wie ein Unterricht geplant, durchgeführt und reflektiert werden kann.



## Unterrichtsplanung

Um einen optimalen Unterricht planen zu können, muss die Leiterin oder der Leiter verschiedene Informationen über die Rahmenbedingungen einholen. Das geschieht am einfachsten mit einer Lektionsvorbereitungs-Vorlage (doc), die wie eine Checkliste funktioniert:

- **Personelle Voraussetzungen:** Wer macht mit? Z. B. Kinder zwischen 8 und 12 Jahren, Mädchen und Knaben gemischt, Lernstufe «Einsteiger», Lernniveau: «erwerben und festigen». Die Sprachen sind deutsch/französisch gemischt.
- **Situative Voraussetzungen:** Wie wird das Wetter? Wie ist die Temperatur während der Lektion? Diese Informationen sind für die Wahl des Langlaufmaterials und der Bekleidung sehr wichtig. Wie ist der Schnee? Pulvrig, eisig, sulzig? Wichtig für die vorgängige Skipräparation.
- **Materielle Voraussetzungen:** Welches Material können die Kinder mieten, was müssen sie selber mitbringen? Wie informiere ich darüber? An Sonnenbrille erinnern (Sonnenschutz und Augenschutz vor den Stockspitzen), usw.
- **Normative Voraussetzungen:** Dabei geht es um Informationen über den Rahmenlehrplan und die Voraussetzungen des Clubs, in dem die Leiterpersonen tätig sind.

Danach sollen drei Ziele zu unterschiedlichen Bereichen formuliert werden:

- **Pädagogisches Ziel:** Inszenierung/Ambiente: Z. B.: Mit vielen spielerischen Übungen und

Spielen die Freude am Langlaufen mit und in der Natur wecken.

- **Lektionsinhalt:** Angelehnt an das sportmotorische Konzept, wo wir den Inhalt aus den leistungsbestimmenden Faktoren im technischen Modell finden. Z. B.: Im Fokus steht das Erlernen der Langlauf- Basics.
- **Methodik:** «Wie» sollen z. B. die Langlaufbasics vermittelt werden? Dahinter stehen Fragen nach dem Lernweg, der Organisationsform, mit der eine hohe Unterrichtseffizienz erreicht werden kann und dem Prinzip der Variation, das es erlaubt, wiederholt das Gleiche zu üben ohne das Gleich zu tun.

Die Detailplanung einer Lektion besteht aus drei Teilen:

- **Einstimmen:** Aufwärmen, dauert ungefähr  $\frac{1}{4}$  der Gesamtzeit. Das Aufwärmen soll bezüglich Inhalt und Intensität unbedingt mit dem Hauptteil korrespondieren.
- **Hauptteil:** ca.  $\frac{1}{2}$  der zur Verfügung stehenden Zeit, beinhaltet im Detail alle Übungen, die wir uns zum Unterrichtsziel gemacht haben.
- **Ausklang:** ca.  $\frac{1}{4}$  der Gesamtzeit und beinhaltet ein Cool down. Mit den Kindern wird z. B. am Schluss der Lektion nochmals ein kleines Spiel gemacht (leichte bis mittlere Intensität) um sie wieder an den Ausgangspunkt zurück zu führen.

**Bemerkung:** Diese Übersicht zeigt Elemente, die für den Einstieg oder den Ausklang eines Trainings zu beachten sind.

Mit den 5 W's werden wichtige Fragen zu den verschiedenen Bereichen der Lektion gestellt (Einstimmen, Hauptteil, Ausklang).

- **«Was»:** Beschreibung der Übungen, der Spiele oder einer Variation.
- **«Wie»:** Welcher Lernweg passt zu jeder Übung, zu jedem Spiel? Ist es eher ein offener oder eher ein strukturierter Lernweg (ganzheitlich, kombiniert, Teilschritt).
- **«Wo»:** Organisationsformen. Wie organisiere ich die Gruppe zu den einzelnen Übungen oder Spielen? Findet der Unterricht auf einem Platz oder mit einem Schwedengitter statt?, usw.
- **«Womit»:** Das Material, das ich vorbereiten muss, geht aus der Lektionsvorbereitung hervor. Im Skilanglauf werden Übungen oft ohne Stöcke gelaufen, damit auf die Fuss- und Beinarbeit fokussiert werden kann. Es kommt auch vor, dass zum Einstieg Übungen ohne oder mit nur einem Ski durchgeführt werden. Es ist hilfreich immer ein paar Bälle, Frisbees, Bänder, Seilstücke und Bambusstangen dabei zu haben, die vielseitig eingesetzt werden können.
- **«Wie lange»:** Um ein Gefühl für den Unterricht zu bekommen, ist es wichtig, die Zeiten für die einzelnen Übungen abzuschätzen.

**Bemerkung:** Besonders für Unterrichts-Einsteiger ist es wichtig und hilfreich, eine gute Lektionsplanung mit einem entsprechenden Planungsinstrument zu erarbeiten (doc).

## Unterrichtsdurchführung

Bei der Durchführung ist zu beachten, dass nicht stur an der Lektionsplanung fest gehalten wird. Viel wichtiger

ist es, auf die Menschen, die vor einem stehen, einzugehen. Z. B.: Vielleicht ergeben sich Probleme, die ich nicht antizipiert habe, fällt spontan eine Übung ein, die den Kindern hilft, weiter zu kommen. Dies setzt Erfahrung im Unterrichten voraus.

Einsteiger auf der Stufe «Erwerben» sollen nicht verbal korrigiert werden. Es ist ganz natürlich, dass Einsteiger Fehler machen, und das dürfen sie auch! Die Beratung geht vielmehr über die nächste Übung, mit der das Problem gelöst werden kann. Die Teilnehmenden spüren dann selber, dass es besser geht und es braucht definitiv keine technischen Erklärungen und langes Gerede. Grundsätzlich gilt: Theorie findet im Theoriesaal statt. Draussen soll bewegt und von der Leiterperson demonstriert werden. Dann jeweils nur so viel wie nötig verbal erklären.

## Unterrichtsreflektion

Nach dem Unterricht findet ein Ist-Soll-Vergleich mit der Lektionsplanung statt. Z. B.: Wo improvisiert wurde, wird überlegt, ob die neu gefundene Übung passend war. Falls dies so ist, wird sie neu in die Planung aufgenommen. Unpassende Übungen werden gestrichen. Die Lektionsplanung soll so optimiert werden und bei der nächsten Gelegenheit wieder zum Einsatz kommen. Dadurch findet Lernen und Kompetenzerweiterung beim Unterrichtenden statt.

---

Quelle: Harry Sonderegger, Fachleiter J+S Skilanglauf



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**