

Praxisbeilage 58: Skilanglauf Kids

Skilanglauf ist nicht blosses «Kilometerfressen», sondern hat viel mit Spiel und Spass auf schmalen Skiern zu tun. Eine Sportart, die Physis und Psyche gleichermaßen anspricht. Für Formenvielfalt ist gesorgt, strahlende Gesichter und leuchtende Augen sind garantiert!

Durch die tiefverschneite Natur gleiten, seinen Körper und Geist spüren. Während sich der Langläufer mit dem Bewegungsablauf auseinandersetzt, sucht er ständig nach der optimalen Form. Das ist seine Welt, seine Motivation, Skier und Stöcke sind seine Fortbewegungsmittel. 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. 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 Kids die Möglichkeit in einer Gruppe von Gleichaltrigen die Sportart kennenzulernen, sind die Möglichkeiten sehr gross. Skilanglauf ist Trend und wahrscheinlich die kompletteste Sportdisziplin 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.

Ideen für den Unterricht

Diese Praxisbeilage soll einen generellen Einblick in die Sportart geben und Unterrichtenden Ideen aufzeigen, die bei 5- bis 10-Jährigen zur Anwendung kommen können. So vielseitig die Sportart ist, so vielseitig ist auch das Potenzial im Unterricht.

Aus der Pädagogik, im Speziellen der Erlebnispädagogik, den didaktisch-/methodischen und sportmotorischen Konzepten, können alle Bereiche integriert und ausgeschöpft werden. Die aufgezeigten Übungen können sowohl in der klassischen als auch in der Skatingausrüstung bestritten werden.

[Praxisbeilage 58: Skilanglauf Kids](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO