

Off-Snow-Training für Skilanglauf: Kondition und Koordination

Während der schneefreien Zeit werden Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination mit verschiedenen Sportarten trainiert. Spezifische Skilanglauf-Übungen sind aber ebenfalls möglich.

Ausdauer und Kraft sind zwei wesentliche Erfolgsfaktoren. Doch das Skilanglauf- Training beschränkt sich nicht einfach nur auf die zurückgelegten Kilometer. Jedes Fitnessstraining folgt einer technischen Zielsetzung, die in Zusammenhang mit dem Skilanglauf steht und das Erlernen der Schlüsselbewegungen auf den Skiern erleichtert.

Ausdauer



Ausdauer ist die Fähigkeit, eine Anstrengung oder eine sportliche Leistung über einen bestimmten Zeitraum zu vollbringen. In Vergangenheit wurde die Ausdauer vor allem durch Lauftraining gesteigert.

Dies kann aus physiologischer Sicht durchaus richtig sein. Mit Kindern ist es aber wichtig, ein vielfältiges Training zu gestalten und den Spassfaktor sehr hoch zu halten. Sie sollten trainieren, ohne dass sie das Gefühl haben, dies zu tun.

Schulwege oder Familienausflüge – zu Fuss, mit dem Fahrrad oder auf dem Trottinett – stellen bereits ein wichtiges Grundlagen-Training dar. Spezifischeres Training findet wiederum mit Aktivitäten in Form von Spielen, Stafetten, Waldausflügen oder Parcours statt.

Kraft



Kraft ist die Fähigkeit des neuromuskulären Systems, Widerstände zu überwinden (konzentrische Arbeit) oder zu bremsen (exzentrische Arbeit) bzw. zu verharren (statische Arbeit). Dieser Aspekt soll vorzugsweise erst ab 16 bis 18 Jahren trainiert werden.

Jedoch sind die Mittel zur Verbesserung der Kraft nicht beschränkt auf das Gewichte stemmen oder Lasten hin- und her schieben. Genau wie die Ausdauer kann auch mit Jüngeren die Kraft trainiert werden: Immer mit Rücksicht auf Abwechslung und Spass.

Hindernis-Parcours, Sprünge und Hüpf-Spiele, Duellier-Spiele oder Klettern können ebenfalls für das Krafttraining genutzt werden. Sie ermöglichen es Kindern und Jugendlichen, sich mit Kernthemen des Skilanglaufs wie Rumpf- und Beinachsenstabilität vertraut zu machen.

Ab rund 12 Jahren kann spezifisches Krafttraining auf Skiern oder Rollskiern eingeführt werden. Das Kind darf allerdings nicht den Eindruck erhalten, Krafttraining zu betreiben. Wichtig ist es also, Kraftübungen immer mit Koordinationsübungen zu koppeln. Der Trainer kann dies mithilfe von Metaphern, mit der Wahl des Trainingsgeländes und/oder mit der Anpassung des Materials vollbringen.

Schnelligkeit

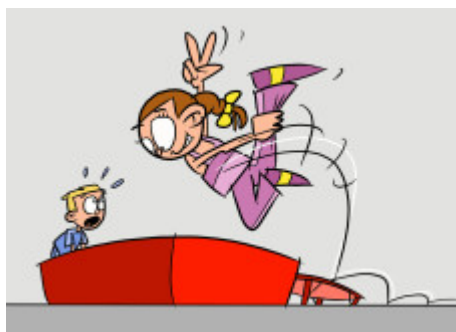


Die Fähigkeit, u.a. in einer Situation schnell zu agieren, wird als Schnelligkeit bezeichnet. Im Skilanglauf geht es dabei nicht nur um Sekunden sondern auch um Bewegungsabläufe, Kadenz etc.

Mit Kindern soll Schnelligkeitstraining mit dem Schulen der Reaktionsfähigkeit gekoppelt werden. Es ist deshalb wichtig, mit spielerischen, rhythmisierten Übungen zu beginnen oder mit Stafettenformen. Wichtig ist auch die Bezeichnung eines Siegers, um den Wettkampf-Spirit anzuheizen.

Sobald Kinder schnelle Bewegungsabläufe dank kurzen und sehr intensiven Spielen durchführen können, werden Schnelligkeits-Übungen auf den Skiern oder Rollskiern durchgeführt.

Beweglichkeit



Beweglichkeit ist die Fähigkeit, willkürliche Bewegungen mit maximaler Öffnung der betroffenen Gelenke auszuführen. Aufgrund der Entwicklung der verschiedenen Techniken wird diese Fähigkeit im Skilanglauf immer

wichtiger.

Kinder haben meist besonders bewegliche Gelenke, Sehnen und Muskeln. Daher ist es ratsam, Übungen mit einer grossen Weite aller Gelenke durchzuführen.

Spass und Abwechslung sind wieder die Hauptkriterien: Zum Beispiel beim Aufwärmen ist es wichtig, Übungen in Form von Spielen anzubieten. Metaphern finden bei Kindern immer besonders Anklang, da sie sich dadurch bestimmte Situationen besser vorstellen können.

Koordination



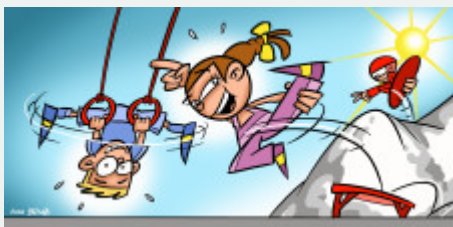
Mit einer guten Koordination lassen sich spezifische Skilanglauf-Bewegungen präzise ausführen. Die koordinativen Fähigkeiten beinhalten Orientierung, Differenzierung, Gleichgewicht, Rhythmisieren und Reaktion.

Es ist nie zu spät, mit dem Training der Koordination zu beginnen. Trainerinnen und Trainer sollen ihrer Fantasie freien Lauf lassen und Kinder immer wieder mit neuen Situationen konfrontieren, die helfen, die fünf Fähigkeiten zu entwickeln.

Die **«fit4future»-Spielkarten** bieten dazu ein gutes Arbeitsinstrument. Die unterschiedlichen Aktionskarten animieren Kinder und Jugendliche dazu, eigene Lösungen zu finden. Die Übungen sollen attraktiv, stimulierend, spielerisch sein und Erfolgserlebnisse ermöglichen.

Für das Off-Snow-Training und für das Training auf Skiern können dies zum Beispiel Übungen sein, bei denen die Kinder auf Seilen das Gleichgewicht halten, auf einen Terrain-Wechsel reagieren müssen oder Übungen, die regelmässig einen Rhythmuswechsel erfordern.

Trainingsvorschläge



Das Monatsthema 04/2014 **«Off-Snow- Training für Kinder»** (pdf) stellt Trainingseinheiten vor, mit denen die konditionellen Faktoren erarbeitet werden können:

- **Kräftig wie Lara** (pdf)

- [Laufen wie Dario](#) (pdf)
- [Springen wie Simi](#) (pdf)
- [Schnell wie Fanny](#) (pdf)

Quelle: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO