

Off-Snow-Training für Skilanglauf: Material und Sicherheit

Off-Snow-Training kann der klassischen und der Skating-Technik angepasst werden. Die Basis-Position sowie die Kernbewegungen sind bei beiden Techniken die gleichen.

Material

Spielbox: Die «fit4future»-Spielbox beinhaltet vielfältiges und spielerisches Material, das sich dazu eignet, unterschiedliche technische Aspekte, die Physis und die Koordination in Bezug auf das Skilanglauf-Training während der Vorbereitung zu trainieren. So können zum Beispiel Imitations-Übungen (siehe S. 9-10, 15-16, 21-22) durchaus auch auf beweglichen Unterlagen (z. B. Gleichgewichtsplatten, Luftkissen, etc.), durchgeführt werden.



Rollski: Während der schneefreien Zeit bieten Rollski eine gute Alternative zu Langlaufski. Es gibt keine Altersbeschränkungen für diese Art von Geräten. Es ist aber empfehlenswert, zuerst die Inline-Skates-Technik zu beherrschen. Für die Jüngeren sind Rollski ausschliesslich dazu gedacht, neue Bewegungsformen auf eine spielerische Art und Weise zu entdecken, spezifische Techniken sollten nicht geübt werden.

Inline-Skates: Ein hervorragendes Hilfsmittel, um die Kernbewegungen des Skilanglaufs kennen zu lernen. Weil sie viel handlicher und leichter sind als Rollski, können Inline-Skates als das ideale Gerät für Skilanglauf-Anfänger bezeichnet werden.

Sicherheit

Trainerinnen und Trainer im Kinder- und Jugendbereich müssen alles daran setzen, die Sicherheit ihrer Schützlinge zu gewährleisten. Nichtsdestotrotz soll diese Verantwortung die Leiterpersonen nicht daran hindern, diese Sportart zu trainieren. Um eine sichere Lernumgebung zu gewährleisten, sind vor und während des Trainings gewisse Regeln zu befolgen.

Trainerinnen und Trainer:

- beschreiben Aufgaben, Übungen, Zeiten und Verantwortlichkeiten,
- überwachen die Befolgung von allgemeinen Sicherheitsregeln und Fairplay und setzen sie bei den Kindern und Jugendlichen durch,
- sind fähig, in besonderen Situationen jederzeit richtig zu reagieren (Notfallapotheke und Handy immer dabei),
- sind Vorbilder.

Während eines Trainings auf Inline-Skates oder Rollskiern sind folgende Punkte zu beachten:

- Der Helm ist obligatorisch.
- Werden Stöcke verwendet, sind Brillen obligatorisch.
- Für Anfänger und unsichere Kinder sind Handgelenk-, Ellbogen- und Knieschoner dringend empfohlen.
- Die Rollen der Rollskier sind korrekt fixiert und stellen zu keinem Zeitpunkt eine Gefahr dar.
- Trainingsort und Wetter dürfen keine besondere Gefahr darstellen (z. B. keine Löcher im Bodenbelag, gefährliche Absätze sowie Trottoir etc., Verkehr, Regen, Eis, etc.).

Mit oder ohne Stöcke?

In einem ersten Schritt lernen die Kinder immer ohne Stöcke. Dieses Prinzip gilt sowohl für das Ski-, Inline- oder Rollski-Training. Wenn Stöcke verwendet werden, wird es für die Kinder einfacher, das Gleichgewicht zu halten und schneller zu fahren. Deshalb sollen sie in einem Training nur punktuell eingesetzt werden, z.B. wenn die Kinder eine grössere Distanz zurücklegen müssen. Bei Spielformen wird auch aus Sicherheitsgründen von der Verwendung von Stöcken abgeraten. Spezifisches Techniktraining für Skilanglauf mit Stöcken sollte nicht vor dem 12. Lebensjahr durchgeführt werden.

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