Monatsthema 10/2015: Skilanglauf

Auf den ersten Blick scheint Skilanglauf eine Sportart mit eleganten und einfachen Bewegungsabläufen. Dennoch: Um die Technik ökonomisch und effizient laufen zu können, ist die Auseinandersetzung mit feinen Details unabdingbar.

Dieses Monatsthema richtet sich einerseits an Unterrichtende, die in der täglichen Arbeit Athleten oder Schüler beobachten, beurteilen und beraten. Andererseits spricht es auch Hobbyläufer und Profis an, die durch ein vertieftes Verständnis der Technik – insbesondere der Skilanglaufbasics – zu mehr Bewegungsqualität finden möchten.

Es schliesst nahtlos an das Monatsthema «Off-Snow-Training im Skilanglauf» an, welches sowohl Indoor- als auch Outdoor-Übungen vorschlägt oder solche, die auf Rollski und Inline-Skates durchgeführt werden können.

Positionieren, Agieren, Stabilisieren

Der Einstieg in die vorliegende Broschüre zeigt die technischen Grundlagen der Sportart auf – die Skilanglaufbasics. Dabei werden die drei Phasen Positionieren, Agieren, Stabilisieren ausführlich erklärt. Diese Grundlagen werden in Verbindung mit den Gerätefunktionen, den wichtigsten Bewegungsabläufen sowie den biomechanischen Beobachtungsschwerpunkten gebracht. Videos und Reihenbilder unterstützen dabei die Erklärungen.

Für die Stufe «Erwerben und Festigen» liefern wir drei Übungsbeispiele sowie eine Beispiellektion zur Stabilisierung der Basics für Einsteigerinnen und Einsteiger.

Zum Abschluss der theoretischen Einführung erhalten sie Tipps zur Konzeption, Planung und Durchführung eines Trainings, des Unterrichts. Die zur Verfügung gestellte Lektionsvorlage will Trainerinnen und Trainern die Vorbereitungsarbeiten erleichtern. Sie kann mit den Inhalten aus dieser Broschüre beliebig ergänzt werden.

Erwerben und Anwenden

Die Übungen im praktischen Teil konzentrieren sich auf die Lernstufe «Anwenden und Variieren ». Sie zeigen den Aufbau eines Langlaufschritts in den drei zuvor erwähnten Phasen (Positionieren – Agieren – Stabilisieren). Alle

Übungsbeispiele (sowohl für die klassische als auch für die Skating-Technik) widmen sich dem Hauptteil einer Lektion.

Und: Etwas losgelöst aber nicht weniger spannend wird zum Schluss auf die Skipäparation von Wachs- Profi Roger Wachs eingegangen. Sämtliche Beispiele werden wiederum von aussagekräftigen Videos begleitet.

Monatsthema als pdf

- **Skilanglauf** (pdf)

Weitere Monatsthemen

- Monatsthema 04/2015: **«Off-Snow-Training für Skilanglauf»**

Berichte

- **Skilanglaufbasics**
- **Biomechanische Beobachtungsschwerpunkte**
- **Aufbau des Unterrichts**
- **Einstieg und Ausklang**
- **Extra: Skipräparation** (mit Videos)

Übungen

- **Positionieren – Klassisch/Skating/Spielformen** (Mit Videos)
- **Agieren – Klassisch/Skating/Spielformen** (Mit Videos)
- **Stabilisieren – Klassisch/Skating/Spielformen** (Mit Videos)

Hilfsmittel

- Erwerben: **Lektionsbeispiel Basics** (pdf)
- Arbeitsblätter: **Basics in Bildern** (pdf)

Videos

- Klassisch
- Skating
- Skipräparation

Quelle: Harry Sonderegger (J+S), Charles Pralong (Swiss-Ski), Roger Wachs (Swiss-Ski)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO