

Skilanglauf: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Die beobachtbaren Bewegungs- und Verhaltensmuster im Langlaufsport lassen sich in sechs Erscheinungsformen zusammenfassen. Diese sind auf allen FTEM-Stufen zu finden, jedoch unterschiedlich ausgeprägt: Eine geübte Abfahrerin kommt beispielsweise effizienter durch eine coupierte Rundstrecke als ein Läufer, der noch ängstlich runterfährt.



Die beobachtbare Bewegungsform ist jedoch dieselbe. Entsprechend sind die Erscheinungsformen für dich als Langlaufleiterin oder -leiter wegweisend. Sie dienen dir als Anhaltspunkte, um deinen Unterricht zu planen und durchzuführen. Nachstehend findest du zu allen Erscheinungsformen passende Übungsformen. So förderst du in deinen Trainings die ganzheitliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen.

Die Trainingsformen sind immer gleich aufgebaut. Dies hilft dir, sie leicht zu verstehen und deinen Unterricht effektiv und attraktiv zu gestalten. Je nach Gegebenheiten, Situation und Lernstand der Kinder und Jugendlichen brauchst du unterschiedliche Methoden und Ansätze, um die Trainingsform effektiv und sinnvoll zu vermitteln. In den Zusatzinformationen findest du dazu wertvolle Tipps von Expertinnen und Experten.

Trainingsformen zu den Erscheinungsformen...

- Verantwortungsvoll mit der aktuellen Situation umgehen
- Spielerisch den Schnee entdecken und sich variantenreich darauf bewegen
- Sicher und selbstständig langlaufen und bremsen

- [Effizient und dynamisch langlaufen](#)
- [Variante reich hinunterfahren](#)
- [Sicher springen und landen](#)

Weitere Übungen und Spielformen

Im Lehrmittel «Best Practice Nordic» findest du viele Ideen für den Unterricht mit Kindern im nordischen Skisport. Entdecke beim Stöbern in den verschiedenen Kapiteln vielseitige Übungen und Spielformen auf Langlaufski. Auch für die Sportarten Skispringen und Biathlon sind im Best Practice Nordic spannende Inputs mit dabei.

- [Download](#)

Quelle: Altherr, M., Pichard, L. et al. (2023): Manual Skilanglauf. Kinder und Jugendliche.
Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO