

Skilanglauf – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Spielerisch den Schnee entdecken und sich variantenreich darauf bewegen

Die Langläuferinnen und Langläufer entdecken das Element Schnee. Sie erleben und erfahren, wie die Langlaufskis und Stöcke im Schnee reagieren, und lernen, diese zu steuern.

Inhaltsverzeichnis

- [Boogie-Woogie](#)
- [Tinguely-Maschine](#)
- [Würfel-Challenge](#)
- [Klämmerlifangis – alle gegen alle](#)
- [Helden vom Nordpol](#)
- [Ravioli-Biathlon](#)
- [Orientierungslanglauf](#)

Boogie-Woogie



Diese Übung dient zum Aufwärmen und Einstimmen zu einem bekannten Lied. Musik im Allgemeinen fördert ein gutes Lernklima und schafft ein positives Ambiente.

Alle stehen im Kreis und machen die Bewegungen, die der Text vorgibt.

1. Strophe

«*I strecke dr Arm i Kreis*» Alle stehen im Kreis und strecken einen Arm nach vorne
«*und nimm ne wieder drus*» und ziehen ihn wieder zurück,
«*dri drus dri drus*» vor – zurück – vor – zurück (schnell!),
«*und schüttle no chli us*» Arm schütteln,
«*Das isch dr Kinder Boogi-Woogie – schubi dua*» die Teilnehmenden drehen sich einmal um sich selber, wippen mit dem Becken,
«*abe – ufe*» gehen in die Kauerstellung – stehen wieder auf,
«*tscha tscha tscha*» dreimal klatschen.

2. Strophe

Das Gleiche mit der linken Hand.

3. Strophe

Alles mit beiden Händen.

Variation

- Andere Lieder mit passenden Bewegungen als Einstieg wählen

Zusatzinformation, Tipp: Du kannst eine Musikbox verwenden oder natürlich auch mit der ganzen Gruppe singen.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Tinguely-Maschine



Bei dieser Aufwärm-Übung können die Kinder und Jugendlichen ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

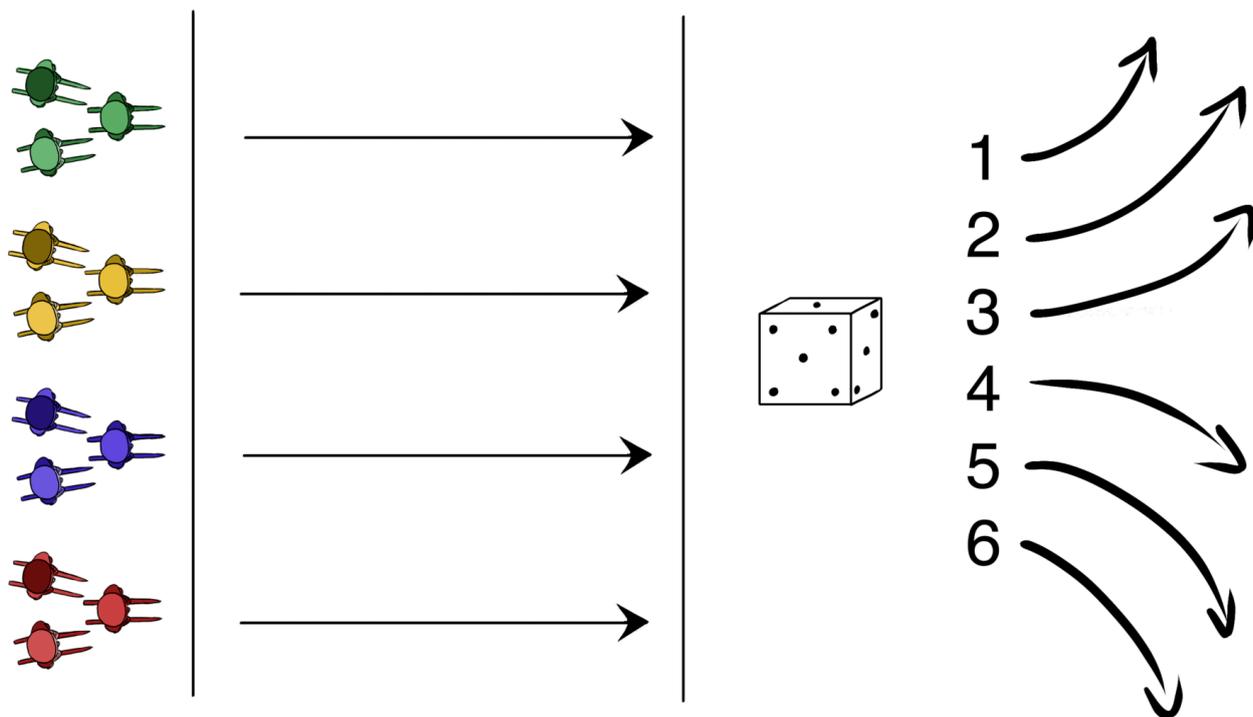
Alle denken sich für ihren Maschinenteil eine Bewegung und ein passendes Geräusch aus. Am Schluss setzen sie die ganze Maschine zusammen. Die erste Teilnehmerin beginnt mit Bewegung und Geräusch ihren Maschinenteil nachzuahmen, die anderen stossen nacheinander dazu – mit einer neuen Bewegung und einem weiteren Geräusch – bis sich am Schluss die ganze Maschine bewegt.

Variation

- Je nach Teilnehmerzahl das Maschinenteil zuerst in Gruppen erarbeiten

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Würfel-Challenge



Der Fokus dieser Spielform liegt auf dem spielerischen, variantenreichen Ausdauertraining.

Zweier- bis Viererteams stehen in einer Reihe. Auf ein Startkommando läuft jedes Team geschlossen zu einem Würfel und führt die der Augenzahl entsprechende Aufgabe aus (1 bis 6). Das Team läuft zur Startlinie zurück. Danach geht es direkt in die zweite Runde.

1. Von A nach B vorwärts- und von B nach A rückwärtslaufen
2. Von A nach B klein wie eine Maus und von B nach A gross wie ein Elefant laufen
3. Eine Slalomstrecke absolvieren
4. Von A nach B mit geschlossenen Augen laufen (du sorgst als Leiterperson für die Sicherheit), von B nach A sehend zurücklaufen
5. Von A nach B hüpfen wie ein Frosch, von B nach A beliebig zurücklaufen
6. Von A nach B und zurück mit zwei Bällen jonglierend laufen, wobei gleichzeitig nur immer ein Ball in einer Hand sein darf

Welches Team hat zuerst 50 Punkte (Augenzahlen der Würfel) erreicht?

Variationen

- Zielpunktzahl variieren
- Aufgaben je Augenzahl variieren

Material: Würfel, Bälle, Blatt mit Aufgaben, Markierungskegel

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Klämmerlifangis – alle gegen alle



Das bekannte Lauf- und Fangspiel eignet sich auch mit Langlaufski. Wenn nötig kannst du das Spielfeld eingrenzen, so dass weniger Fluchtmöglichkeiten bestehen.

Alle haben drei Klammern an der Jacke oder an der Hose befestigt und bewegen sich in einem definierten Spielfeld. Sobald du pfeifst, versuchen die Teilnehmenden, möglichst viele Klammern der anderen zu ergattern. Pfeifst du ein zweites Mal, laufen alle ruhig weiter. Wer keine Klammern mehr hat, muss eine Zusatzaufgabe ausführen und erhält daraufhin eine neue Klammer.

Variationen

- Den Klammerfarben verschiedene Punktzahlen zuweisen
- In Zweierteams oder kleinen Mannschaften spielen

Material: Wäscheklammern in verschiedenen Farben, Markierungen

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Helden vom Nordpol



Die Teilnehmenden bewegen sich in den verschiedenen Skistellungen fort.

Durch folgende Geschichte nimmst du die Teilnehmenden auf eine Reise an den Nordpol mit:

- Am Nordpol scheint die Sonne, und die Eisbären treten mit ihren Langlaufskis eine Sonne in den Tiefschnee.
- Sie laufen im Tiefschnee geradeaus bis an den Rand des Ozeans und finden immer wieder einen Fisch (Bändeli) am Boden, den sie aufheben.
- Am Rande des Ozeans (präparierte Loipe) laufen die Eisbären seitlich im Treppenschritt auf dünnem Eis (über Markierungen) bis zu einer Eisscholle und springen dann seitlich von Eisscholle zu Eisscholle (über Markierungen).
- Sie landen am Fuss eines Eisbergs und steigen zuerst im Grätenschritt und danach im Treppenschritt bis zum Berggipfel. Sie drehen sich um 180° und steigen dann im Treppenschritt den Eisberg wieder herunter. Unten angekommen springen sie vor lauter Freude mit paralleler Skistellung im Kreis (90° , 180° oder 360°).

Variationen

- Übung im Tiefschnee absolvieren
- Als Wettrennen oder Stafette ausführen
- Einzelne Elemente mit Würfeln üben (jede Augenzahl bedeutet ein Element)

Material: Bändeli, Hütchen

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Ravioli-Biathlon



Die Kinder und Jugendlichen lernen, unter Belastung eine Aufgabe möglichst fokussiert auszuführen.

Teilt die Gruppe in Dreier- oder Viererteams ein. Jedes Team baut eine Pyramide aus zehn Dosen auf. Es gibt zwei Laufrunden, eine grosse (Hauptrunde) und eine kleine (Strafrunde). Spielerin 1 läuft zuerst die grosse Runde, dann wirft sie mit Stoffbällen auf die Dosen. Zwei Würfe sind «gratis», für jeden weiteren Wurf muss sie eine Strafrunde laufen. Nachdem sie alle Dosen umgeworfen hat, absolviert Spielerin 1 ihre Strafrunden. Danach startet Spieler 2. Wenn alle zweimal an der Reihe ist, das Spiel zu Ende. Das schnellste Team gewinnt.

Variationen

- Länge und Art der Runden variieren
- Gruppengrösse variieren
- Bälle in Dosen werfen
- Verschiedene Runden definieren und die Teilnehmenden innerhalb der Gruppe entscheiden lassen, wer welche Runde läuft (Kooperation)

Material: Dosen, Bälle, Erhöhung für Dosen

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Orientierungslanglauf



Die Teilnehmenden lernen, in einem festgelegten Areal willkürlich gesetzte Posten (z. B. Fähnchen, Markierungskegel) zu finden.

An Posten hängen Zettel mit Zahlen (1-10, 1-20 Punkte). Die Zettelbündel der einzelnen Posten müssen sich in Farbe, Form oder Schriftfarbe unterscheiden. Dazwischen darf es auch Joker (z. B. einen Zettel mit 30 Punkten) haben.

Nach dem Massenstart versuchen die Läuferinnen und Läufer, möglichst früh an den Posten zu sein, um möglichst viele Punkte zu sammeln. Sie dürfen aber nur einen Zettel pro Posten nehmen. Wer wird Punkteleader?

Variationen

- In Gruppen ausführen (Wer sammelt zuerst 100 Punkte?)
- Auf Zeit spielen
- In Sternenform absolvieren
- Andere OL-Varianten (z. B. Foto-, Stempel-OL) durchführen

Material: Je nach Format: Posten, Karten, Zettel, Fotos, Stifte

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

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