

# Skilanglauf – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Variantenreich hinunterfahren

In Abfahrten wenden Langläuferinnen und Langläufer je nach Gelände und Können alle Fahr- und Schwungformen wie Pflug, Parallel- und Telemarschswing an. Durch abwechslungsreiches Üben der verschiedenen Formen stehen die Kinder und Jugendlichen zunehmend sicherer auf den Ski.

## Inhaltsverzeichnis

- [Pinguin-Fahrschule](#)
- [Dampflokomotive](#)
- [Murmeltierfahrt](#)
- [Fechtduell](#)
- [Parcours](#)

## Pinguin-Fahrschule



**Die Teilnehmenden üben das Fahren und das Bremsen im Pflug.**

Die Fahrschüler der Pinguinschule fahren im Schwarm einen Übungshang hinunter und halten das Lenkrad mit beiden Händen fest. Auf Kommando der Fahrlehrerin stoppen die Pinguine.

## Variationen

- In einer Reihe der Fahrlehrerin nachfahren und auf Kommando stoppen
- Fahrlehrerin: unten am Hang stehen und wegschauen; Pinguine: im Schwarm losfahren und bremsen, sobald sich die Fahrlehrerin umdreht
- Fahrlehrerin: oben am Hang stehen und wegschauen; Pinguine: rückwärts losfahren und sofort bremsen, wenn sich die Fahrlehrerin umdreht
- Mit anderen Fahr- und Bremsformen ausführen

**Material:** Ringe als Lenkräder

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## Dampflokomotive



**Die Teilnehmenden üben das Pflugdrehen.**

Die Dampflokomotiven machen zwischen den Kurven mit tiefer Stimme «Tschu, tschu, tschu» und sind ganz klein. In den Kurven werden sie gross und machen mit hoher Stimme «Tschuuuu».

## Variationen

- Rückwärtsfahren
- Verschiedene Radien ausprobieren
- Tempo variieren
- Zu zweit, dritt, viert oder alle hintereinander absolvieren
- Mit Markierungskegeln die Route vorgeben

**Material:** Evtl. Markierungskegel

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## Murmeltierfahrt



**Die Teilnehmenden experimentieren mit der parallelen Skistellung im Schwung.**

Die Teilnehmenden fahren mit paralleler Skistellung einen Hang hinunter und machen Kurven. Bei jeder Kurve schaut das Murmeltier aus seinem Bau ins Tal hinunter, pfeift und versteckt sich wieder.

### Variationen

- Geländekuppen nutzen
- Schwungradien variieren
- Murmeli-Slalom: im Slalom von hinten durch alle Murmeli durchfahren und sich vorne wieder einreihen

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## Fechtduell



Die Teilnehmenden tasten sich an den Telemarschwung heran.

Die Teilnehmenden fahren mit paralleler Skistellung einen Hang hinunter und machen Kurven. Bei jeder Kurve schaut das Murmeltier aus seinem Bau ins Tal hinunter, pfeift und versteckt sich wieder.

### Variationen

- Weitere Metaphern zur Unterstützung des Telemarschwungs überlegen (z. B. Hofknicks eines Prinzen)
- Die Vorschläge alleine, zu zweit oder in Kleingruppen während dem Fahren ausführen
- Die Fechtstellung während der Fahrt einnehmen und so Telemarschwünge fahren

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

## Parcours



**Die Teilnehmenden üben die verschiedenen Fahr-, Schwung- und Bremsformen selbstständig in einem Parcours.**

In einem von dir vorgegebenen oder mit den Kindern und Jugendlichen bestimmten Parcours gilt es möglichst vielseitig verschiedene Herausforderungen zu meistern. Im Aufstieg muss beispielsweise die Strecke im Slalom bewältigt werden, bevor es in eine Abfahrt mit engen Kurven, Sprüngen oder einer Tretorgel (siehe Bild) geht. Auch Elemente, an denen gebremst werden muss, können clever eingebaut werden. Hütchen oder Seilstücke können übersprungen oder auch seitlich überstiegen werden. Erlaubt ist alles, was sicher ist, Spass macht und die Bewegungsvielfalt fördert.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

Quelle: Altherr, M., Pichard, L. et al. (2024): Manual Skilanglauf. Kinder und Jugendliche.  
Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**