Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 41 (1984)

Heft: 11

Artikel: Spielerische Trainingsformen zur Förderung der Ausdauer im Skilanglauf

Autor: Tall, Emil

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993672

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Spielerische Trainingsformen zur Förderung der Ausdauer im Skilanglauf

Emil Tall

Emil Tall, Engadiner von Herkunft, war vor kurzem noch als militärischer 5-Kämpfer bekannt. Er ist Turn- und Sportlehrer und in J + S Leiter 3, Ausbildner.

Sehr oft wird in Kursen darüber gesprochen, dass auch mit Jugendlichen für das Ausdauertraining spielerische Formen angewendet werden sollten. Vielfach fehlen dann aber praktische Beispiele. Hier einige Möglichkeiten.

Spiele für den Sommer oder in der Halle im Winter

Bändelraub:

Jeder steckt einen Bändel hinten in die Hosen. Ein Stück des Bändels ragt noch heraus. Jetzt versucht jeder dem anderen den Bändel zu stehlen. Wer einen erhascht hat, legt diesen um den Oberkörper. Wem sein Bändel gestohlen worden ist, bekommt einen neuen, nachdem er zwei Strafrunden absolviert hat. Wer sammelt in einer bestimmten Zeit am meisten Bändel?

Jägerball:

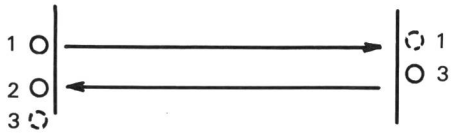
Je nach Anzahl Teilnehmern mit zwei oder mehreren Bällen spielen. Wer getroffen wird, absolviert eine Strafrunde.

Brennball:

Die Laufstrecken verlängern und mehrere Läufer gemeinsam laufen lassen.

Pendelstafette:

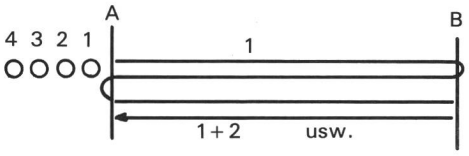
Statt der üblichen Anzahl Läufer, nur zu *dritt* über längere Distanzen. Zeit und Distanz den Läufern anpassen.
Aufstellung siehe Skizze:



Läufer 1 läuft zu Läufer 3, Läufer 3 zu Läufer 2, Läufer 2 läuft zu Läufer 1 usw.

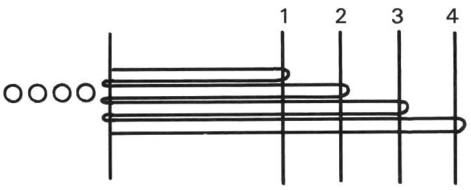
Anhängestafette:

Läufer 1 läuft von A nach B und zurück. Dann nimmt er Läufer 2 mit, und gemeinsam laufen sie dieselbe Strecke. Dann nehmen sie Läufer 3 mit usw. bis alle laufen. Dann kann Läufer 1 aussteigen; nach einer weiteren Runde Läufer 2 usw.
Die Anzahl je Gruppe und die Streckenlänge den Läufern anpassen.



Linienspiel:

Man läuft zur ersten Linie und zurück, dann zur zweiten Linie und zurück, zur dritten Linie usw., dann wieder abbauend bis zur ersten Linie und zurück.
Je nach Linienzahl und deren Distanz dazwischen, können mehrere Durchgänge absolviert werden.



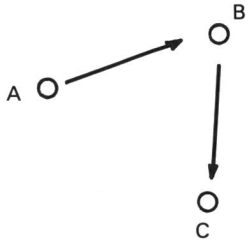
Hindernislaufverfolgung:

Einzel- oder Gruppenverfolgung auf einem Hindernisparcours. Dauer den Läufern anpassen. *Wichtig:* Keine gefährlichen Hindernisse einbauen. Technische Fertigkeiten sollten auch nicht verlangt werden (Korbballwurf usw.).

Mit dem Studienlehrgang ETS unterwegs.

Dreierfangis:

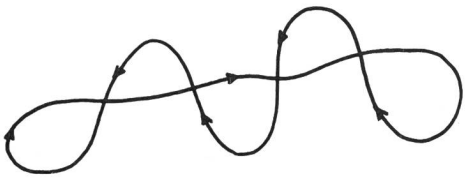
Es wird in Dreiergruppen gespielt. A fängt B, dann fängt B C, dieser fängt wieder A usw. Man sollte gleich starke Spieler zusammennehmen. Falls dies nicht möglich ist, kann man nach 30 Sekunden wechseln. Dauer den Spielern anpassen.



Spielerische Trainingsformen auf Langlaufski

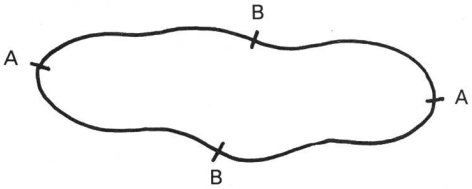
Verkehrsspiel:

Loipe wählen mit vielen Kreuzungen. Durch Rechtsvortritt Zusammenstösse verhindern. Dauer 20 bis 30 Minuten.



Verfolgungslauf:

Zwei gleich starke Läufer laufen gegeneinander auf einer übersichtlichen Rundloipe. Dauer 20 bis 30 Minuten.



Die Schweizer Skilanglauf-Nationalmannschaft auf der Plaine Morte im Training. (Foto Keystone)

Langlauf-Rallye:

In Zweiergruppen versuchen, auf einer bestimmten Strecke verschiedenste Informationen einzuholen.

Zum Beispiel:

- Wieviel kostet eine Coupe Danemark im Restaurant an der Loipe?
- Wieviele Bäume stehen in der Lichtung XY?
- Wieviele Sitzbänke hat es an der Loipe von A bis B?
- Was steht an der Türe des Langlaufzentrums geschrieben?
- Welche Distanz liegt zwischen Punkt A und Punkt B im Geländeabschnitt C?

Wichtig: Zeit limitieren, zum Beispiel eine Stunde.

Material: Pro Gruppe ein Bleistift und ein Blatt Papier.

Tempo- und Zeitgefühlslauf:

Alle Uhren der Langläufer müssen abgegeben werden. Zweiergruppen bilden. Die Läufer sollten ungefähr gleich stark sein. Sie laufen gemeinsam eine Strecke mit der Aufgabe, nach einer bestimmten Zeit, zum Beispiel nach 5 Minuten, wieder am Startort zurück zu sein. Wer hat die kleinste Zeitabweichung? *Variation:* Dieselbe zurückgelegte Strecke eine halbe Minute schneller oder langsamer zurücklegen.

Loipenbegegnung im Hochtal von Gonten (AI). (Foto Keystone)

Puzzle-Langlauf:

In Vierer- bis Sechsergruppen sucht man nach Karton-Buchstaben, welche von den Leitern vorher in der Gegend versteckt wurden. Jede Gruppe sammelt nur die Buchstaben mit der vorher abgemachten Farbe. Mit den gesammelten Buchstaben, die einen Spruch ergeben (zum Beispiel «Langläufer leben länger») kehren die Langläufer zum Startort zurück und setzen den Spruch oder das Wort zusammen. Je nach Alter der Läufer Hinweis geben, zum Beispiel dass es sich um einen Spruch mit 3 Wörtern handelt.

«Schnitzeljagd»:

Zwei oder mehrere Ausreisser legen eine Spur, von der auch Irrwege abzweigen können. Die übrigen nehmen gemeinsam nach einer abgemachten Zeit die Verfolgung auf. Wo werden die Ausreisser gefunden? *Wichtig:* Genaue Orts- und Zeitangaben, falls man sich nicht finden sollte.
Für die Wegmarkierung sind Sägemehl, Tusche oder im frischen Schnee auch Pfeile geeignet. ■