

Spielerische Trainingsformen zur Förderung der Ausdauer im Skilanglauf

Autor(en): **Tall, Emil**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Maggingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Maggingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **41 (1984)**

Heft 11

PDF erstellt am: **30.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-993672>

Nutzungsbedingungen

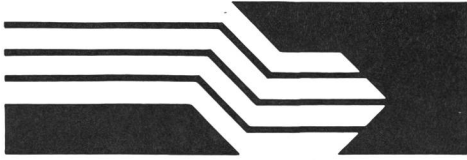
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Spielerische Trainingsformen zur Förderung der Ausdauer im Skilanglauf

Emil Tall

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

Bündelraub:

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

Jägerball:

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

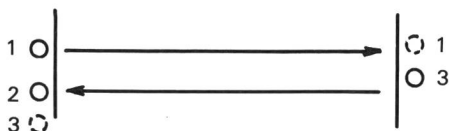
Brennball:

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.

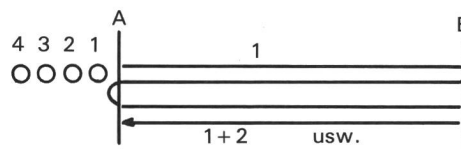
Aufstellung siehe Skizze:



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

Anhängestafette:

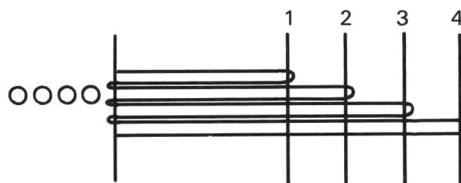
Läufer 1 läuft von A nach B und zurück. Dann nimmt er Läufer 2 mit, und gemeinsam laufen sie dieselbe Strecke. Dann nehmen sie Läufer 3 mit usw. bis alle laufen. Dann kann Läufer 1 aussteigen; nach einer weiteren Runde Läufer 2 usw. Die Anzahl je Gruppe und die Streckenlänge den Läufern anpassen.



Linien spiel:

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.).

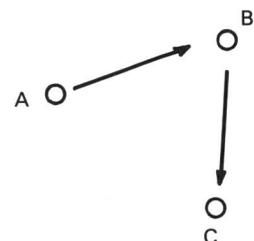
Emil Tall, Engadiner von Herkunft, war vor kurzem noch als militärischer 5-Kämpfer bekannt. Er ist Turn- und Sportlehrer und in J+S Leiter 3, Ausbilder.



Mit dem Studienlehrgang ETS unterwegs.

Dreierfangis:

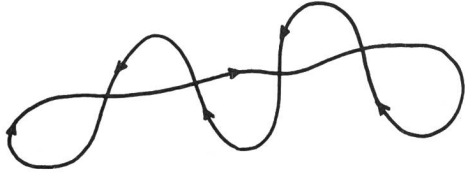
Es wird in Dreiergruppen gespielt. A fängt B, dann fängt B C, dieser fängt wieder A usw. Man sollte gleich starke Spieler zusammennemen. Falls dies nicht möglich ist, kann man nach 30 Sekunden wechseln. Dauer den Spielern anpassen.



Spielerische Trainingsformen auf Langlaufski

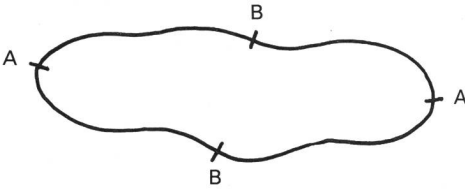
Verkehrsspiel:

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.



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?



Die Schweizer Skilanglauf-Nationalmannschaft auf der Plaine Morte im Training.

(Foto Keystone)

- 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.

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, Tusch oder im frischen Schnee auch Pfeile geeignet. ■



Loipenbegegnung im Hochtal von Gonten (AI).

(Foto Keystone)