

TRAINING INHOMOGENER GRUPPEN

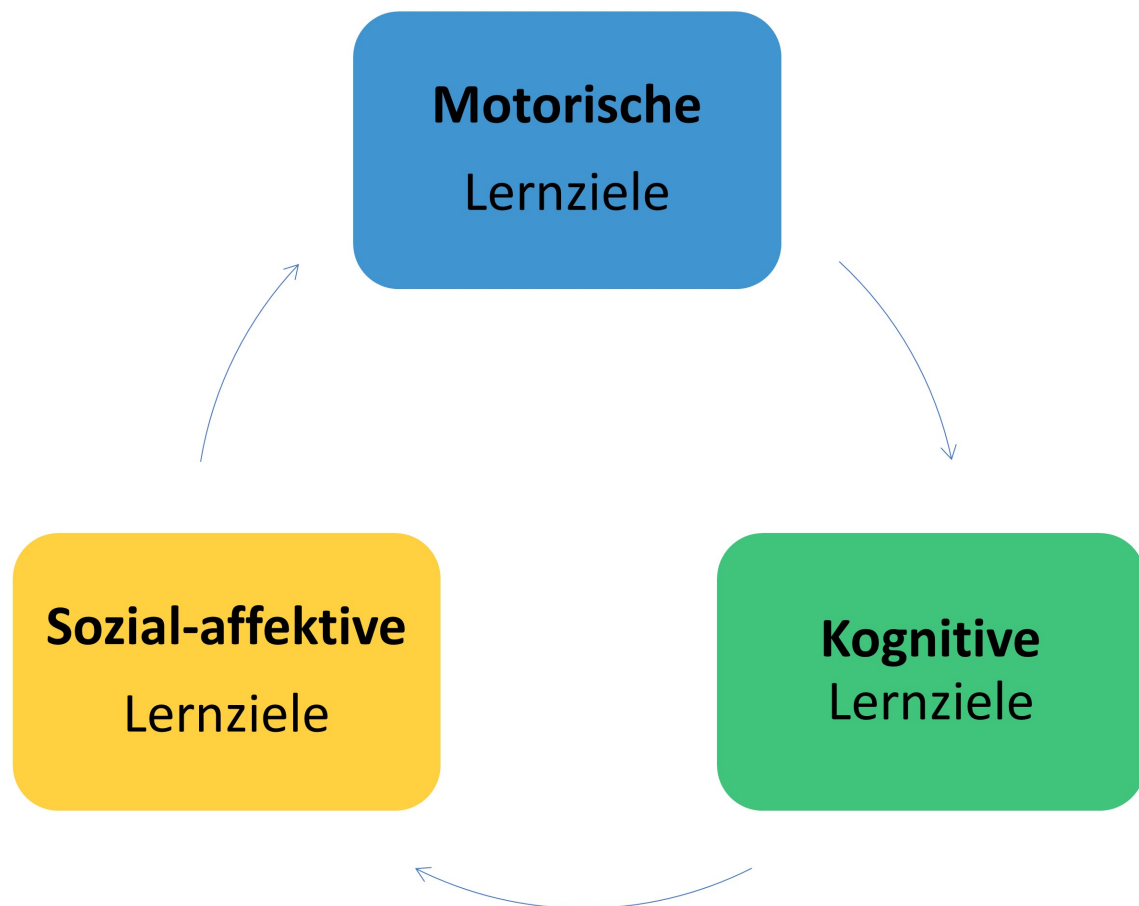
Para Ski Nordisch zählt zu den typischen Ausdauersportarten mit den Teildisziplinen Langlauf und Biathlon. Diese erfordern eine gute allgemeine Ausdauer und eine sehr gute Technik. Durch die Entwicklungen in den Disziplinen sind die Anforderungen an Kraft und Schnelligkeit immer wichtiger geworden. In den Sprintdisziplinen nimmt neben der Kraft die Schnelligkeit eine wichtige Rolle ein, nichtsdestotrotz bildet die aerobe Ausdauer mit der Erholungsfähigkeit die Basis, denn so kann sichergestellt werden, dass sich der Sportler zwischen den Rennen erholen kann.

Auf den längeren Strecken liegt der Schwerpunkt mehr auf der Kraftausdauer. Im Training mit Kindern und Jugendlichen muss von Anfang an viel Wert auf Koordination, Schnelligkeit, Kraft in der vortriebsrelevanten Muskulatur, Körperstabilität zur Übertragung der Kräfte und Ausdauer gelegt werden. Dies kann auch in Kombination mit gemeinsamen Übungen und Übungsformen mit hohem Aufforderungscharakter geschehen, um bewusst oder unbewusst erkannte und erfüllte Bewegungen zusammen mit deren Wirkung als Grundlage für das motorische Lernen zu nutzen (Friedrich, 2021).

Beim gemeinsamen Spiel bewegen sich die Kinder im Sinne der situativen Problemlösung auf Ski oder Schlitten. Das Bremsen, Beschleunigen, Richtungswechseln etc. geschieht unbewusst. Sie lernen implizit und situativ die motorischen Lösungswege und legen zudem deutlich längere Distanzen zurück als ihnen bewusst ist (Kiefer & Zipfel, 2015).

Sind die Behinderungs-, Wachstums- oder Geschlechterunterschiede groß in einer Gruppe, ist es sinnvoll, die Teilnehmer hierfür zu sensibilisieren und sie lösungsorientiert einzubinden. In variantenreichen Spielformen können diese Unterschiede unterschiedlich stark zur Geltung kommen, ggf. können evtl. Schwächen zu Stärken werden je nach Reglement und Spieldesign. Kreativität in den Organisationsformen ist gefragt, wenn das Betreuungsverhältnis für eine inhomogene Gruppe unvorteilhaft erscheint.

In dem Bemühen um Spielerfolg zeigen die Kinder und Jugendlichen physisches, kognitives und emotionales Engagement. Sie erproben ihre Lösungswege selbstständig und finden Kompromisse mit den anderen Kindern. Diese Interaktion untereinander sowie die Interaktion mit den Gegebenheiten der Situation fördern implizit und explizit koordinative, kooperativ-taktische und kommunikative Fertigkeiten, die gerade für Kinder von essentieller Bedeutung sind (J. Weineck, 2007).

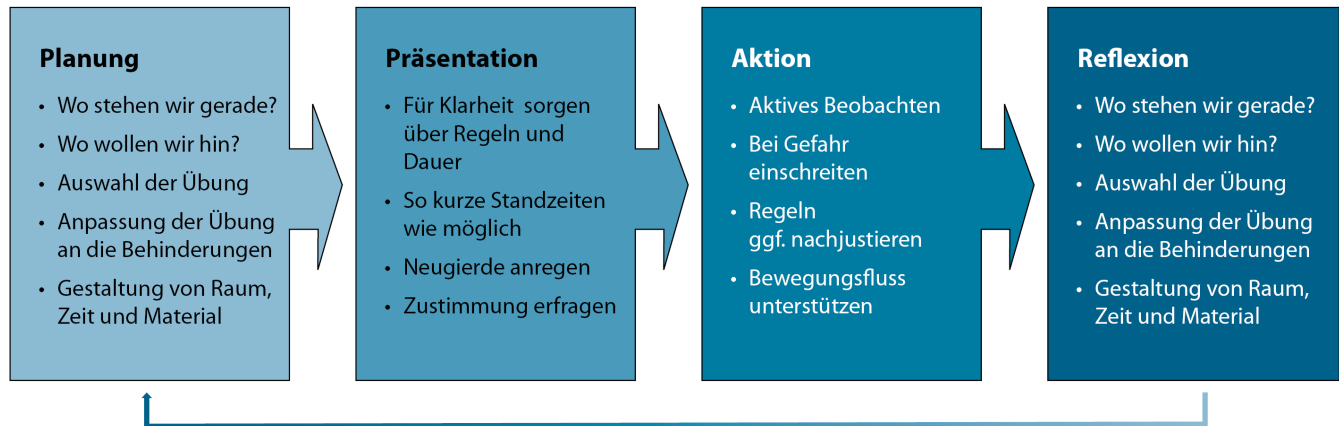


Neben dem individuellen und allgemeinen Training wird dieses um kooperative Übungen und Spielformen ergänzt. Richtungswechsel, Sprints, situations- und geländeangepasstes Laufen und allgemeine Koordination können bspw. Sehr gut in Spielformen trainiert werden. Bei spielerischen, kompetitiven Übungen für das Schießen werden die erlernten Abläufe in neuen Situationen erprobt und so gefestigt.

Gleichzeitig hat das spielerische Miteinander auch gruppenkohäsionsförderndes Potenzial, denn kooperative Spielformen sind u.a. davon geprägt, dass Einzelne zwar ihre eigenen Ziele verfolgen, dabei jedoch fremde individuelle Ziele berücksichtigen, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen. Dabei ist neben der eigenen Leistungsfähigkeit für das Erreichen der Ziele innerhalb der Spiele eine gelingende Interaktion und taktisches Geschick notwendig. Es wird neben der konditionellen und koordinativen Substanz somit auch die emotionale und mental-taktische Substanz trainiert (Birrer, Ruchti, & Morgan, 2015).

Eine möglichst große Auswahl von Übungen in Verbindung mit viel Erfahrung der Übungsleiter ermöglicht es, immer wieder neue Übungen durch Kombination oder Neukreation zu schaffen. So können für jede Situation und Gruppenzusammenstellungen Lösungen gefunden werden. Durch die Reflexion der Übungen entsteht neues Erfahrungswissen über die Teilnehmenden, die Gruppe und die Übung, welches in die weitere Planung einfließt. Dabei ist es irrelevant, ob es sich um explizite

Technikübungen oder andere Spiel- und Übungsformen handelt. Diese Spiele und Übungen können dabei mit großzügiger Möblierung auf der Loipe, am Schießstand oder im Gelände, als Parcours mit Schneemodulationen, Schanzen, Wellen, Stangen, Hütchen etc., nur mit tragbaren Hilfsmitteln wie Bällen oder gänzlich ohne zusätzlich Material durchgeführt werden.



Skilanglauf - Technikparcours

Ein Beispiel für einen Parcours ist die Skitty World Nordic^[1]. Sie bietet abwechslungsreiche Möglichkeiten im Sommer und Winter. Die meisten Stationen können ohne Anpassung, manche mit geringen, oft selbständigen Anpassungen, oder kreativen Umfahrungen von Para Sportlern bewältigt werden. Folgend ein Einblick aus dem Winter:

Zentral ist die Eigenschaft des Parcours, dass die Kinder und Jugendlichen die vielfältigen Herausforderungen selbst wählen und auch anpassen können. Diese Tatsache und das gemeinsame Miteinander fördern eine niedrige Belastungswahrnehmung im Kontext einer mittleren Intervallbelastung und somit das freudvolle Erleben mit geringer Zeitwahrnehmung. Zusätzlich erfolgt eine technische und konditionelle Beanspruchung, die sich gerade beim freien Bewegen in den für die Altersklassen relevanten trainingswirksamen Bereichen darstellt (Kiefer & Zipfel, 2015).

In unterhaltenden Technikelementen wird großer Spaß bei allen Schülern sichtbar, allerdings darf die Intensität des Laufens nicht unterschätzt werden– und zwar nicht nur von den Schülern, sondern auch von den Trainern. Die besondere Aufmerksamkeit der Trainer ist aus Sicherheitsgründen unerlässlich, der zusätzliche Einsatz von Pulsuhren wird empfohlen, denn das Training in der Skitty World Nordic macht den Kindern und Jugendlichen Spaß, ohne die Beanspruchung bewusst wahrzunehmen und steht somit in Kontrast zu anderen Trainingsformen.

(Kiefer & Zipfel, 2015)



Modul 1: Richtungsänderung

Hier müssen eng gesteckte Stangen flüssig in der Umsteige-Technik eng umlaufen werden (schnelle Umsteig-Technik). Abstand der Stangen ca. 180 cm bis 220 cm. Die Stangen werden abwechselnd mit roten und blauen Stangen gesetzt.



Modul 2: 8er-Laufen

Die Acht besteht aus zwei Kreisen. Der Radius eines Kreises beträgt ca. 300 - 400 cm. Zunächst wird durch die Mitte im Uhrzeigersinn Kreis 1 umlaufen, danach Kreis 2 gegen den Uhrzeigersinn. Wiederholungen sind keine Grenzen gesetzt.



Modul 3: Laufen ohne Stöcke

Die Stöcke werden zwischen drei bis vier aufgestellten V-Boards abgelegt und der Abschnitt ohne Stöcke in der klassischen Technik oder Skating-Technik durchlaufen.



Modul 4: Schlupftore

Je nach Gelände werden drei bis sechs Schlupftore auf der Ebene oder auch am Hang versetzt aufgebaut. Unbedingt zu beachten ist, dass die gebogenen Schlupftore, bestehend aus drei Slalomstangen die ineinander gesteckt werden, gut im Boden verankert sind. Die Löcher für die Tore sollten mit einem Bohrer vorgebohrt werden, damit die Stangen fest verankert werden können.



Modul 5: Drehung-rückwärts durch Tor

2 V-Boards oder zwei Slalomstangen markieren das Tor, das nach dem Abschwngen vor dem Tor mit Schwung rückwärts durchlaufen werden muss.



Modul 6: Tretorgel

Im Hang werden ca. 5 – 10 versetzte Bodenwellen angelegt. Die Positiv- oder Negativ-Welle sollte ca. 1-1,5 m lang und ca. 20 bis 40 cm tief sein. Die Breite der Wellen beträgt eine Schaufelbreite (ca. 40 cm). Die Vertiefungen und Erhebungen der Tretorgel werden mit einer Kettensäge heraus gesägt.



Modul 7: Kleine Sprungschanzen

Zwei unterschiedliche Größen an Schanzen müssen mit Schwung, mit oder ohne Stöcke, übersprungen werden. Schanzenhöhe ca. 20 – 40 cm mit genügend Auslauf. Hier ist zu beachten, dass die Schanzen eine gute Festigkeit haben.



Modul 8: Bodenwellen

Die Wellenbahn besteht aus ca. 3 großen Hügeln, die bergauf gelaufen werden. Die Wellenbahn muss mit der Maschine präpariert werden. Die Wellen können alternativ auch bergab befahren werden.



Modul 9: Slalomhang

An einem nicht zu steilen Hang werden 8-10 rote und blaue Slalomstangen im Wechsel versetzt aufgestellt, die in schneller Alpintechnik durchfahren werden.



Modul 10: Große Sprungschanzen

Zwei unterschiedlich hohe Schanzen mit einer Schanzenhöhe von ca. 50 – 100 cm erfordern ein steileres Gelände. Hier muss auch auf eine gute Festigkeit der Schanzen und zusätzlich auf eine stärker geneigte Aufsprungfläche mit genügend Auslauf und Markierung geachtet werden.



Modul 11: Anstieg

Die Strecke wird in einem steileren Gelände angelegt und kann mit Slalomstöcken oder V-Boards, rot blau im Wechsel abgesteckt werden. Der Kurs sollte neben den steilen Anstiegen in den Kurven auch flache Abschnitte beinhalten. Die Anstiege sollten direkt nach oben führen (so wie beim Anstieg zur Alpe Cermis bei der Tour de Ski). Die Strecke

Das Gelände als Lehrmeister

Das Laufen im Tief- oder Altschnee außerhalb von Loipen kann vielfältige Kompetenzen und Fertigkeiten schulen. Tiefer Schnee fördert das Gleichgewicht und die effiziente Steuerung des Krafteinsatzes beim Beinabstoß und Armschub. Steiles Gelände beispielsweise fördert den Mut und die Überwindung sowie die geschwindigkeitsangepasste Regulation der Körperposition. Die Fähigkeit zur Tempokontrolle in flachem, aber ungleichmäßigem Gelände, fördert das Gleichgewicht und das Gefühl für Widerstand und Reibungskräfte, z. B. durch die taktile Sensomotorik in der Fußunterseite. Eine feinfühlig und abgestimmte Belastungsverteilung schult gleichzeitig den Rhythmus des Stockeinsatzes. Veränderte Schneebedingungen während einer Tour unterstützen die Umstellungs- und Antizipationsfertigkeiten. Harte und eisige Schneebedingungen, die hohe Geschwindigkeiten ermöglichen, können den maximal kleinen Kurvenradius und die notwendigen Körperschwerpunktverlagerungen und Kantwinkel verbessern.

[1] Hinweise zu Präparation, Aufbau und Pflege der Skitty World Nordic finden Sie hier:

<https://docplayer.org/146773980-Dsv-skitty-world-nordic.html>

Downloadbereich

[Wie sich die Belastungswahrnehmung von Kindern in der Skitty World verändert.pdf](#)