

<b>Veranstaltungs-Titel (DE)</b>	<b>Outdoor Winter Langlauf</b>		
<b>Module title (EN)</b>	Outdoor Winter Cross-country Skiing		
<b>Veranstaltungs-Nummer</b>	100881-HS	<b>Programm</b>	Bachelor
		<b>Credits</b>	2
<b>Voraussetzungen</b>	Major: Abgeschlossenes Propädeutikum Minor 60: Abgeschlossenes Propädeutikum empfohlen		
<b>Erste Durchführung</b>	2009	<b>Letzte Kontrolle</b>	März 2022
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Dr. Grazia Lang		
<b>Unterrichtende</b>	Prof. Dr. Siegfried Nagel, Dr. Stefan Valkanover u. a.		
<b>Sprachen</b>	Deutsch		
<b>Einführung</b>	Skilanglauf ist eine in der Schweiz weit verbreitete Ausdauersportart, die sich in mehrfacher Hinsicht als Life-Time-Sportart auszeichnet. Für Kinder und Jugendliche ermöglicht Skilanglauf in vielfältiger Form Erfahrungen mit Skiern im Schnee zu sammeln. Für Erwachsene bietet diese Outdoor-Sportart vielfältige Sinnperspektiven: z.B. Fitness, Bewegung in der Natur, Wettkampf.		
<b>Lernergebnisse</b>	Die Studierenden <ul style="list-style-type: none"> <li>• können zentrale Eigenschaften der Sportart Skilanglauf nennen und beschreiben;</li> <li>• führen die grundlegenden Schrittformen in beiden Lauftechniken Skating und Klassisch korrekt aus;</li> <li>• können Grundlagen der Vermittlung der Sportart Skilanglauf beschreiben;</li> <li>• trainieren mittels Skilanglauf ihre Ausdauer.</li> </ul>		
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kernelemente, Kernbewegungen, Schrittarten und Technikwechsel in beiden Lauftechniken Klassisch und Skating</li> <li>• Methodische Lehr-Lern-Konzepte im Skilanglauf</li> <li>• Spielformen auf Langlaufskiern</li> <li>• Laufen auf der Strecke des Engadin-Skimarathon und in ausgewählte Täler des Engadins</li> <li>• Ausgewählte theoretische Aspekte des Skilanglaufs: z.B. Bewegungsanalyse, Methodik, Wachskunde und Skipräparation</li> <li>• Teilnahme am Engadin-Skimarathon (fakultativ)</li> </ul>		
<b>Arbeitsformen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktisch-methodische Lehr-Lern-Situationen</li> <li>• Mikroteachingsequenzen durchgeführt von Studierenden</li> <li>• Referate</li> <li>• Trainingsläufe</li> </ul>		
<b>Bewertung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration ausgewählter Bewegungstechniken und mündliche Theorieprüfung</li> <li>• Bei entsprechenden lauftechnischen Leistungen kann eine J+S Leiteranerkennung Skilanglauf erworben werden.</li> </ul> <p>Wer bereits eine Leiteranerkennung Skilanglauf besitzt, kann das J + S Weiterbildungsmodul „Methodik“ erwerben. Dazu sind zusätzlich Lehrübungen zu absolvieren. (Vor Anmeldung für das Methodik-Modul bitte Rücksprache mit Siegfried Nagel.)</p>		
<b>Unterlagen</b>	wird in der Vorbesprechung bekanntgegeben		
<b>Literatur</b>	wird in der Vorbesprechung bekanntgegeben		