

Veranstaltungs-Titel (DE)	Outdoor Winter Methodik Langlauf		
Module title (EN)	Outdoor Winter Methodology Cross-country Skiing		
Veranstaltungs-Nummer	11137-HS	Programm	Bachelor Credits 2
Voraussetzungen	Major: Abgeschlossenes Propädeutikum; J+S Leiteranerkennung Skilanglauf Minor 60: Abgeschlossenes Propädeutikum empfohlen		
Erste Durchführung	2009	Letzte Kontrolle	März 2022
Veranstaltungsleitung	Dr. Grazia Lang		
Unterrichtende	Prof. Dr. Siegfried Nagel, Dr. Stefan Valkanover u. a.		
Sprachen	Deutsch		
Einführung	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.		
Lernergebnisse	Die Studierenden <ul style="list-style-type: none"> • können verschiedene Schrittformen in beiden Lauftechniken Skating und Klassisch geländeangepasst ausführen; • können den Voraussetzungen der Lernenden entsprechend Skilanglauf unterrichten. 		
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Kernelemente, Kernbewegungen, Schrittarten und Technikwechsel in beiden Lauftechniken Klassisch und Skating • Methodische Lehr-Lern-Konzepte im Skilanglauf • Eigene Lehrübungen im Rahmen des Skilanglaufunterrichts • Spielformen auf Langlaufskiern • Laufen auf der Strecke des Engadin-Skimarathon und in ausgewählte Täler des Engadins • Ausgewählte theoretische Aspekte des Skilanglaufs: z. B. Bewegungsanalyse, Methodik, Wachskunde und Skipräparation. 		
Arbeitsformen	<ul style="list-style-type: none"> • Praktisch-methodische Lehr-Lern-Situationen • Lehrsequenzen durchgeführt von Studierenden • Referate • Trainingsläufe 		
Bewertung	Demonstration ausgewählter Bewegungstechniken, Lehrproben		
Unterlagen	wird in der Vorbesprechung bekanntgegeben		
Literatur	wird in der Vorbesprechung bekanntgegeben		