

Modul-Titel (DE)	Outdoor Winter Methodik Langlauf		
Module title (EN)	Outdoor Winter Methodology Cross-country Skiing		
Modul-Nummer	11137-HS2020	Programm	Bachelor Credits 2
Voraussetzungen	Major: Abgeschlossenes Propädeutikum; J+S Leiteranerkennung Skilanglauf Minor 60: Keine; Empfehlung: Abgeschlossenes Propädeutikum		
Erste Durchführung	2009	Aktualisiert	März 2020
Moduleitung	Martin de Bruin		
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, Schrittartern 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	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration ausgewählter Bewegungstechniken, Lehrproben 		
Unterlagen	wird in der Vorbesprechung bekanntgegeben		
Literatur	wird in der Vorbesprechung bekanntgegeben		