Kursleitungsdossier
MFL_SSSA_Langlauf 2026/27

Thema: Konzentration im Schneesport

Ort	Ort	Kursleitung	Kursleitung
Datum	00.00 – 00.00.0000	Tel.-Nr.	000 000 00 00
Kurs-Nr.	Kurs-Nr.		

Vorbereitungsauftrag (ca. 45')

- Schneesportnews 26/27
- J+S Lernbaustein «Konzentrieren»
- 2 Beispiele, wie du deine Teilnehmenden in ihrer Konzentration unterstützt

MFL Tag 1

9.00	**Kurseröffnung**
9.30 – 12.00 Schnee	**Praxis – MFL Thema** Konzentrieren im Schneesport
12.00 – 13.30	**Mittagessen** Austausch zum Vorbereitungsauftrag
13.30 – 16.00 Schnee	**Praxis – MFL Thema** Konzentrieren im Schneesport
ab 16.00	**Reflexion und Transfer** Transfer in die Praxis

MFL Tag 2

9.00 – 12.00 Schnee Klassisch	**Praxis – MFL Thema** Konzentrieren im Schneesport Nordic Academy
12.00 – 13.30	**Mittagessen und Austausch**
13.30 – 15.30 Schnee Skating	**Praxis MFL Thema** Konzentrieren im Schneesport Sportart Können
15.30 – 16.00	**Reflexion und Transfer** Transfer in die Praxis
16.00	**Kursschluss** Evaluation und Auswertung

Sportpraxis erleben / gestalten

Informationsvermittlung / Einordnung

Rahmenprogramm / Verpflegung / Pause

Verbindliche Modullernziele MFL

Sich als J+S Leiter/-in engagieren

- Die J+S Leiterinnen und -Leiter
  - … verstehen und identifizieren sich mit dem **MFL-Programm** und kreieren Umsetzungsmöglichkeiten.

Sportart verstehen und Unterrichten

- Die J+S Leiterinnen und -Leiter
  - ...erleben die das Thema **Konzentration im Schneesport** und können gezielte Massnahmen in der Praxis anwenden.

Kernaussage

- Sicherheit ist immer der erste Fokus – im Gelände und im Feedback.
- Internale Fokuspunkte fördern Körpergefühl und Technikverständnis.
- Externale Fokuspunkte fördern das Bewegungslernen am stärksten.
- Konzentration ist steuerbar – als Leiter/-in legst du fest, worauf deine Gruppe den Fokus legt.
- Ein einziger, gut gewählter Fokus ist wirksamer als drei gleichzeitige Anweisungen.

Sportpraxis erleben / gestalten

Informationsvermittlung / Einordnung

Rahmenprogramm / Verpflegung / Pause

TAG 1 VERSTEHEN UND ERLEBEN

Morgen — Klassisch Einflussfaktoren der Konzentration	Nachmittag — Skating Konzentration steuern
Was sind externale und internale Einflussfaktoren auf die Konzentration? – Sicherheit – Enger und weiter Aufmerksamkeitsfokus (Blick) erleben	**Übungen mit Fokusvorgaben und Schlagwörtern einsetzen** – Bewegungsform frei wählbar in Gruppe – Erholungsphasen einbauen – Techniklernen

TAG 2 ANWENDEN ALS LEITER:IN

Morgen — Klassisch Beobachten und Rückmelden	Nachmittag — Skating Blended Learning
Konzentration beim Beobachten steuern und die Aufmerksamkeitslenkungsroutine durchführen – In den Prüfungsdisziplinen – Kriterien geleitet Beobachten und Rückmelden – Ritual	**Snow How im Unterricht einsetzen** – Bewegungsformen Skating

Sportpraxis erleben / gestalten

Informationsvermittlung / Einordnung

Rahmenprogramm / Verpflegung / Pause

Tag 1: MFL-Thema Psyche mit Fokus auf "Konzentration"

Zeit / Quelle

Ziele

Vormittag – Einflussfaktoren der Konzentration

- TN können **externale und internale Einflussfaktoren** auf die eigene Konzentration benennen und bewusst lenken.
- TN erkennen, welcher Fokus (eng oder weit) in welcher Situation lern- und sicherheitsrelevant ist.

Nachmittag – Konzentration der Teilnehmenden im eigenen Unterricht lenken

- TN setzten **externale oder internale Fokusvorgaben** bewusst ein, um Bewegungsqualität und Sicherheit ihrer Gruppe zu fördern.
- TN kennen den Nutzen von **Übungen mit Schlüsselwörtern zur Förderung der Konzentration** auf die Bewegung und wenden eines zielführend an

Voraufgabe **5 Std**

Bild bei der Kurseröffnung zeigen



Begrüssung

Dieses Bild zeigt eine für uns wichtige Fähigkeit: Unsere Wahrnehmung kann selektiv sein. Wir sehen das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Die Aufmerksamkeit kann:

- selektiv
- geteilt
- internal/external (auf sich selbst oder nach aussen gerichtet)
- eng oder weit sein

Die anstrengungsvolle, aufrechterhaltene Ausrichtung der Aufmerksamkeit, die Konzentration bedeutet, Reize auszublenden, den Fokus zu steuern und Details zu erkennen, die auf den ersten Blick verborgen bleiben. Um genau das geht es heute.

Sportpraxis erleben / gestalten | Informationsvermittlung / Einordnung | Rahmenprogramm / Verpflegung / Pause

Vormittag (Klassisch)
Aufwärmen "internale/externale" Einflussfaktoren auf die Aufmerksamkeit

Roboter Spiel
Alle Roboter bewegen sich zu zweit frei und leicht joggend im markierten Feld. Durch Klopfen auf die rechte oder linke Schulter wird die Bewegungsrichtung gesteuert, durch Berühren des Kopfes geht der Roboter geradeaus. Andere TN dürfen nicht berührt werden.

Zusatzaufgabe **Internal:** Genaue Körperanweisungen (Fokus auf eigenen Körper)
- „Beuge deine Knie“
- „Halte den Oberkörper aufrecht“
- „Ziehe deine Schulterblättern nach hinten + zusammen“

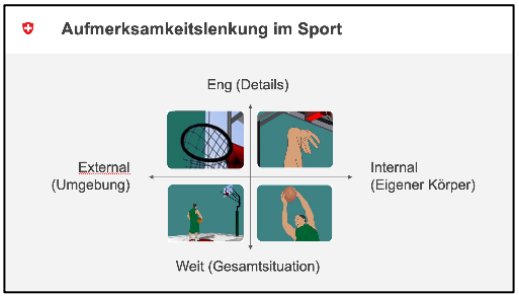
Zusatzaufgabe **External**: Nur Ziele vorgeben (Fokus auf Wirkung der Bewegung, Ziel oder Gerät)
- „Bewege dich möglichst schnell zur Aussenlinie.“
- „Stampfe so laut wie möglich zur Aussenlinie.“

Reflexionsfragen auf einer lockeren Laufrunde zu zweit diskutieren und danach auswerten:
- Bei welcher Variante habt ihr weniger über eure Bewegung nachgedacht?
- **Internal:** Was passiert, wenn ich den TN sage, WIE sie ihren Körper bewegen sollen?
    - Interne Fokuspunkte helfen bei gezielter Fehlerkorrektur, fördern Körpergefühl und Technikverständnis.
- **External:** Was passiert, wenn ich den TN sage, WELCHES Bewegungsergebnis sie erreichen sollen?
    - Externale Fokuspunkte fördern das Bewegungslernen am stärksten, weil die Bewegung automatisch abläuft.

Frei im Feld Einlaufen mit Aufgaben
- Welche Erfahrung hast du im Sport mit psychischen Aspekten gemacht?
- Wie unterstützt du deine Teilnehmenden in ihrer Konzentration? (Aus Vorbereitungsauftrag)
- Wie würdest du Konzentration beschreiben?
    - **Aufmerksamkeit** gezielt auf relevante Informationen richten
- Welche 4 Entwicklungsfaktoren beinhaltet die Entwicklungsdymension Psyche?
    - **Konzentration**, Selbstbewusstsein, Motivation, emotionale Regulation

Die vier Aufmerksamkeitsformen durch verschiedene Beispiele erleben

Konzentration ist steuerbar – als Leiter:in, Schneesportlehrperson legst du fest, worauf deine Gruppe den Fokus legt. Sicherheit ist immer der erste Fokus – auf der Loipe und im Feedback.



Internal (Fokus auf sich selbst gerichtet)
KLP gibt sehr genaue Körperanweisungen und fördert persönliches, momentanes Befinden.

- **Merke:** Internale Fokuspunkte fördern Körpergefühl und Technikverständnis.

- **Eng:** Innen eng steht für das konzentrierte Festhalten eines einzigen Gedankens, das Spüren der Atmung oder das Wahrnehmen der Kraft in den Beinen beim Rennen. Der Fokus ist auf gezieltes Körperteil gerichtet (z.B. Füsse, Rumpf, Schultern)

  Übung LL: Jeder Teilnehmer nimmt für sich wahr, welche Muskeln während dem Stockeinsatzes beim Doppelstockstoss angespannt sind (Konkret ist die Rumpfmuskulatur angespannt.
  Übung 5-10: Fokussieren, spielend leicht – Good Practice – Innen eng: Stille Post mit Händedruck » mobilesport.ch

- **Weit:** Innen weit meint das Nachdenken über mehrere Ideen, Erinnerungen oder das Wahrnehmen des ganzen Körpers.

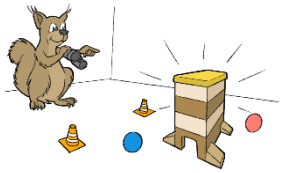
  

  Übung LL: Ohne Stöcke den Klassisch-Schritt laufen und bewusst das Zusammenspiel von allen Kernbewegungen wahrnehmen. Wie fühlt sich die gesamte Bewegungskette beim Abstoss und Gleiten an?
  Übung 5-10: Fokussieren, spielend leicht – Good Practice – Innen weit: Bären-Klopfen » mobilesport.ch

External (Fokus nach aussen gerichtet)
KLP gibt genaue Ziele vor mit Fokus auf Wirkung der Bewegung, Ziel oder das Gerät.

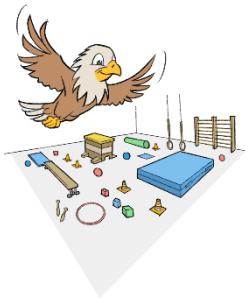
- **Merke:** Externale Fokuspunkte fördern das Bewegungslernen am stärksten.

- **Eng:** Fokus auf einen spezifischen Punkt/Stelle (Detail) ausserhalb vom Körper



Übung: Entlang der Spur sind auf beiden Seiten versetzt Pylonen platziert. In der Spur wird der Diagonalschritt gelaufen. Der Stockeinsatz bzw. der nächste Schritt folgt immer präzise auf Höhe Pylone.
→ Externer Fokus auf ein nahes, konkretes Ziel.
Übung 5-10: Ich sehe etwas, was du nicht siehst: Fokussieren, spielend leicht – Good Practice – Aussen eng: Ich sehe etwas, was du nicht siehst » mobilesport.ch

- **Weit:** Fokus auf Gesamtsituation ausserhalb vom Körper, vieles wird in der Umgebung gleichzeitig wahrgenommen. Optimal um komplexe Situationen zu “lesen” und Umfelder/Gegen- und Mitspielende einzuschätzen, ermöglicht ein hohes Mass an Antizipation



Übung: **Panorama-Laufen**
Die Teilnehmenden laufen in lockerem Tempo und nehmen bewusst alles in der Umgebung wahr: Landschaft, Loipenverlauf, andere Läufer, Schneebeschaffenheit, Geräusche. Auftrag: "Nenne mir am Ende drei Dinge, die dir aufgefallen sind, die du sonst nicht bemerkt hättest."
Übung 5-10: Fokussieren, spielend leicht – Good Practice – Aussen weit: Gesucht ist… » mobilesport.ch

Nachmittag (Skating)

Aufmerksamkeit ist eine begrenzte Ressource
Erholungsphasen zwischen den Teilen am Nachmittag beliebig einbauen (z.B. 1 freie Laufrunde oder ein Zwischenspiel). Als KLP klar erwähnen, warum man das macht.

- Aufmerksamkeit ist eine begrenzte Ressource (japanische Redewendung "Wer zwei Hasen jagt, fängt keinen")
- Dauerhafte Konzentration ist nicht möglich
- Arbeit im "Hier und jetzt" ist wichtig

Bewusste Aufmerksamkeitslenkung über Schlüsselwörter
Den Teilnehmenden wird am Mittag per Whats up eine kurze Videosequenz zur "Flug-Und-Jetzt-Übung" und dem Hinweis zu der Arbeit mit Schlüsselwörtern versendet.

Hinweise für die Arbeit mit Schlüsselwörtern

- kurz und prägnant
- positiv
- Aufmerksamkeit lenkend nicht erklärend

"Flug und jetzt" Übung: https://tool.jugendundsport.ch/modules/6541195ff9d5cc1a1a0cb7d2?lang=de

Gruppenarbeit
In 3er oder 4er Gruppen werden Prozessziele und Schlüsselwörter für die drei Bewegungsformen erarbeitet.

- Schlittschuhschritt **(sicher langlaufen)**
- asymmetrischer Schlittschuhschritt **(effizient langlaufen)**
- Sprintform 1:1 Schlittschuhschritt **(dynamisch langlaufen)**

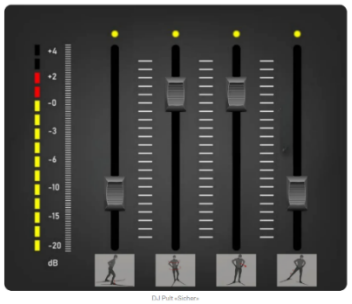
Beispiel
Prozessziel: Der Sportler soll beim 1:1 Schlittschuhschritt rhythmisch bei jedem Schritt einen Stockeinsatz durchführen: "Stock – Ski … Stock – Ski".

Schlüsselwörter zur Konzentrationsförderung

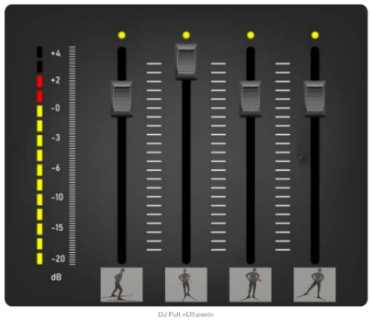
Prozessziele	Schlüsselwörter				
Ziel 1					
Ziel 2					
Ziel 3					
Ziel 4					
	Wie gut konntest du dich konzentrieren?				
Ziel 1	--	-	0	+	++
Ziel 2	--	-	0	+	++
Ziel 3	--	-	0	+	++
Ziel 4	--	-	0	+	++
Bemerkungen					

DJ Pult sicher, effizient und dynamisch langlaufen
Die TN erarbeiten in der Gruppe das "DJ Pult" von sicher, effizient und dynamisch langlaufen (SnowHow ML Kernbewegungen)

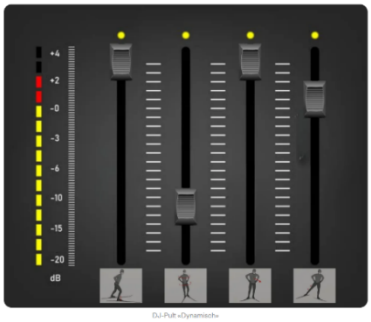
- **Sicher langlaufen (Schlittschuhschritt):** Damit eine Person sicher auf einem Ski gleiten kann, muss eine komplette Gewichtsverlagerung stattfinden. Diese erreicht man in erster Linie durch die Kernbewegungen Drehen und Kippen.



- **Effizient langlaufen (asymmetrischer Schlittschuhschritt):** Effizient langlaufen bedeutet, mit möglichst geringem Kraftaufwand dank guter Technik über den Schnee zu gleiten. Eine saubere Technik zeigt sich unter anderem daran, dass die Kernbewegungen klar erkennbar sind. Wenn diese Kernbewegungen mit dem richtigen Timing, einer präzisen Koordination von Bein- und Armarbeit (insbesondere dem Stockeinsatz) sowie einer stabilen Grundposition in Einklang gebracht werden, gelingt es, Geschwindigkeit aufzubauen und gleichzeitig lange Gleitphasen zu erreichen.



- **Dynamisch langlaufen (Sprintform 1:1 SSS):** Wer eine Strecke auf Langlaufski möglichst schnell zurücklegen möchte, muss kontinuierlich versuchen, einen hohen Kraftimpuls über die Ski und die Stöcke zu erzeugen, um effektiv zu beschleunigen. Im Unterschied zum sicheren und effizienten Langlaufen, ist der Körper beim dynamischen Langlaufen konstant in Laufrichtung ausgerichtet. Dadurch wird die Kernbewegung Drehen nur noch minimal eingesetzt. Stattdessen gewinnt das Vorwärtskippen des Körpers an Bedeutung, da es den Stockeinsatz kraftvoller macht und so zusätzlich zur Beschleunigung beiträgt. Für einen dynamischen Kraftimpuls sind daher insbesondere die Kernbewegungen Beugen/Strecken sowie das aktive Kippen nach vorne entscheidend.



Partneraufgabe
Die TN geben sich zu den jeweiligen Bewegungsformen ein persönliches Feedback mit einer konkreten Trainingsform:

- **Schlittschuhschritt**: Externaler Fokus (z.B. hinterlasse eine Tannenspur im weichen Schnee)
- **Asymmetrischer Schlittschuhschritt**: Externaler oder Internaler Fokus
- **Sprintform 1:1 Schlittschuhschritt**: Internaler Fokus (z.B Spanne deinen Rumpf aktiv vor dem Stockeinsatz)

Reflexion und Transfer Praxis

30'

Praxisbezogene Reflexion:

- **Interner Aufmerksamkeitsfokus:** Starke Wirkung im Körpergefühl und Bewegungsverständnis. Potential nicht im Hier und Jetzt zu sein (Verlinkung zum nächsten Tag)
- **Externer Aufmerksamkeitsfokus:** Starke Wirkung im Bewegungslernen und Verständnis. Hilft, um im Hier und Jetzt zu sein. (Verlinkung zum nächsten Tag)
- **Zusammenfassend:** Ein einziger, gut gewählter Fokus ist wirksamer als drei gleichzeitige Anweisungen. (Verlinkung zum nächsten Tag)

Persönliche Reflexion:

- Wie erkennst du, wo deine eigene Aufmerksamkeit ist?
- Wie erkennst du, wo die Aufmerksamkeit deiner Teilnehmenden ist?

Transfer in die Praxis:

- Verknüpfung mit dem Unterrichtsalltag – was und wie setzte ich um
- Umsetzung im MFL

Tag 2: MFL Thema – Nordic Academy / Sportart Können

Zeit / Quelle

Ziel

Vormittag – Den eigenen Fokus beim Beobachten schärfen

- TN können ihre eigene **Beobachtungskonzentration steuern (im Hier und Jetzt)** und geben pro Rückmeldung einen einzigen, klar priorisierten Entwicklungspunkt
- TN können die **Aufmerksamkeitslenkungsroutine** durchführen und verstehen die Wirkung
- Vorstellung und Anwendung der Nordic Academy

Nachmittag – Sportart Können

- Sicher, effizient und dynamisch langlaufen
- Bewegungsformen mithilfe SnowHow verbessern

Tagesvorbereitung **15'**

- SnowHow einbinden
- Bewegungsform: Keypoints, Good Practice
- Effizient und dynamisch langlaufen
- Video-Aufmerksamkeitslenkung als Routine verankern: **10-Sekunden-Kur**
  - TN sehen ein Kurzvideo zur 10-Sekunden-Kur: https://www.srf.ch/play/tv/sportlounge/video/die-16-sekunden-kur?urn=urn:srf:video:c31bb365-8cfa-4cb9-8d4b-e3c7e0a3f650

Aufwärmen + Einfahren **5 Std**

Aufwärmen anhand Aufmerksamkeitslenkung (10-Sekunden-Kur) bei Gleichgewichtswettkampf oder Stafette mit Ballwurf in 4er Team (Team bespricht Schlüsselwörter und Ritual)

- Positive Körpersprache
- Entspannung (Atemzug)
- Vorbereitung (Schlüsselwort)
- Ritual

Vormittag (Klassisch)

Einlaufen

- **Aufgabe:** 2 Haltepunkte bestimmen, bis dahin über die Vergangenheit, Zukunft und Hier + Jetzt nachdenken bezogen auf ein persönliches technisches Feedback
  - In Gruppe zusammentragen, WAS es mit mir dabei macht

Beobachtungsfokus setzen (im Hier und Jetzt)

Im Anschluss wird besprochen, wie man den Fokus im Hier und Jetzt setzt

- Abwechslungsreiche und herausfordernde Aufgaben stellen
- Aufmerksamkeit vom internen Fokus (z. B. Gedanken) auf externen Fokus (z. B. Gerät) lenken
- Aufgabenwechsel frühzeitig ankündigen
- Wiederkehrende Rituale und Routinen einsetzen, selbst definieren (eigene)
- Immer wieder kleine Trainingsformen (z.B. Übungen) einplanen, um den Aufmerksamkeitsfokus zu trainieren (siehe Good Practice)
- Reduktion von potenziellen Ablenkungsquellen wie z. B. Smartphones, Eltern, Musik etc.
- Achtsamkeitsübung (TN ins Hier und Jetzt holen)
  - Spürt Füsse – nur Ballen – nur Fersen
  - Wie viele Menschen seht ihr mit einem weissem Helm
  - Spührt wie euer Brustkorb sich öffnet beim Atmen
  - Fokus auf Ausatmen

Sportpraxis erleben / gestalten | Informationsvermittlung / Einordnung | Rahmenprogramm / Verpflegung / Pause

Nordic Academy: Bewegungsaufgaben und Good Practice
Die TN erarbeiten mit Hilfe der Nordic Academy die Basics des Klassisch-Schritt und die Bewegungsformen Diagonalschritt, Einschritt, Sprintform Doppelstockstoss, Sprintform Diagonalschritt (Nordic Academy: S.22, 24, 26, 48, 68)

Ablauf:
- Es werden 4er Gruppen gebildet
- Als Organisationsform wird ein Turnus gewählt
- Pro Seite der Nordic Academy hat jede Gruppe 15min Zeit die Bewegungsformen durchzugehen
- Die TN gehen die Bewegungsaufgaben und Keypoints der Bewegungsformen durch
- Zu jeder Bewegungsform notieren die TN eine mögliche Aufbaureihe (SnowHow kann zur Hilfe genommen werden)
- Im Anschluss tragen die Gruppen ihre Aufbaureihen der ganzen Klasse vor

Nachmittag (Skating)
Einlaufen
Drei kleine Runden Einlaufen mit der Aufgabe das Verhalten der Kernbewegungen festzuhalten
- **Sicher langlaufen:** TN laufen eine Runde mit geöffneten Schuhen und ohne Stöcke.
- **Effizient langlaufen:** TN achten bei dieser Runde bewusst auf eine saubere Technikausführung, optimale Gewichtsverlagerung und auf eine lange Gleitphase.
- **Dynamisch langlaufen:** Die TN laufen die letzte Runde so schnell wie möglich.
- **In der Klasse zusammentragen:** Was ist eure Feststellung bzw. Unterschiede von den drei Runden Hat sich die Intensität der jeweiligen Kernbewegungen verändert?

Bewegungsformen Skating
TN erarbeiten zu zweit die Bewegungsformen Skating. Ziel ist es das jeder TN zu jeder Bewegungsformen ein individuelles Feedback erhalten hat, seine Verbesserungsmöglichkeiten bewusst ist und passende Übungen zur Verbesserung erhalten hat.

Zur Hilfe soll das SnowHow in Form von Blended Learning genutzt werden:
- Schlittschuhschritt
- Eins-Eins-Schlittschuhschritt (1:1)
- Eins-Zwei-Schlittschuhschritt (1:2)
- Asymmetrischer Schlittschuhschritt

→ Sicherheit ist immer der erste Fokus – auf der Loipe und im Feedback.
→ Aufmerksamkeitslenkung einfliessen lassen (Positive Körpersprache, Entspannung (Atemzug), Vorbereitung durch Schlüsselwörter, Ritual)

Sportpraxis erleben / gestalten | Informationsvermittlung / Einordnung | Rahmenprogramm / Verpflegung / Pause

Reflexion und Transfer Praxis 30'

- **Morgen:**
  - Beobachtungsfokus setzten im Hier und Jetzt
    - Ganze Klasse mit Blitzlicht Methode zusammenfassen
  - Nordic Academy
    - Vorstellung des Produkts und Anwendebereich
- **Nachmittag** (Metaebene Wechsel):
  - Sicher, effizient und dynamisch langlaufen
    - Wie lauten die Unterschiede und warum machen wir diese Abstufungen
  - Bewegungsformen vertiefen
    - (evtl. ML zusammen anschauen →Transfer zu wie setze ich SnowHow im Unterricht ein)

- **Transfer**
  - Zukunftsmail.com – Massnahmen für meine Praxis
  - Brief in die Zukunft
  - Terminiert auf kurz vor Saisonstart
  - Idee MFL PostCard App – Karte mit Foto des FKs sich selber schreiben mit Massnahmen für die eigene Praxis

Kursschluss 30'

- **Evaluation**
- **Auswertung**

Sportpraxis erleben / gestalten

Informationsvermittlung / Einordnung

Rahmenprogramm / Verpflegung / Pause