

# LANGLAUFKURS FÜR STUDENT\*INNEN DER HOCHSCHULE KEMPTEN MIT HANSI KIENTLE

LANGLAUFKURS Hochschule  
WhatsApp-Gruppe



Hansi Kientle, Kurs Trainer 0176/78508760  
hansikientle@gmx.de

**ALLE WICHTIGEN INFORMATIONEN ZU DEN KURSTAGEN ERHÄLTST DU IN DER WHATSAPP GRUPPE „LANGLAUFEN“.**

## SKATING & DIAGONAL KLASSISCH

Entdecke auch du das "Winterwonderland" aus eigener Kraft und lerne die richtige Technik dazu. Langlaufen hat unter allen Wintersportarten das Beste Verhältnis von Zeitaufwand und körperlichen Nutzen für die Gesundheit. Beide Stile haben in der Technik eine methodische 5 – Gangschaltung, die ich dir in der Praxis Schritt für Schritt mit Vorübungen zu Vorübungen beibringe. Die optimale Entscheidung nach dem Stil richtet sich nach den Schnee- und Loipenbedingungen.

## WELCHE TECHNIK WIRD IM KURS GELAUFE?

In erster Linie geht es um Skating Langlaufen auf allen Lernebenen (siehe unten). Im Laufe des Winter Kurses soll auch die klassische Technik mit zum Einsatz kommen. Kommunikation über die WhatsApp Gruppe.

## WANN UND WO WIRD GELAUFE?

Kurszeit ist jeden Mittwoch & Freitag, 15.00-17.00 (Wintermonate Januar-März)  
Treffpunkt ist generell an der Langlaufloipe, Campimontweg, 87474 Buchenberg. Andere Loipe nach Schneelage und Absprache in der WA Gruppe.

## EIGENES MATERIAL / LEIHMATERIAL **WICHTIG!**

- Skilänge Skating: ca. Körpergröße minus 10/15cm.
- Stocklänge Skating: Lernebene grün bis rot ca. Kinnhöhe, schwarz etwas darüber.
- Skilänge Klassisch: ca. Körpergröße bis plus 5/10 cm
- Stocklänge Klassisch: ca. Brustkorb-Achselhöhe

**Eigene Ausrüstung** oder privat geliehene bitte mitbringen.

**Leihhausrüstung** für Teilnehmer\*innen bei Sport Reischmann Fashion+Sport Skiabteilung 1.UG, Bahnhofstraße 3-5, 87435 Ke, mit Studentenausweis kostenlos verfügbar (begrenzt Kontingent).

## KOSTEN FÜR DEN KURS?

Der Unkostenbeitrag für Studierende mit Sportausweis der Hochschule Kempten beläuft sich auf 10€ pro Einheit.

## LANGLAUFEN, SKATING

### Informationen zum Skating Kurs. Deine Selbsteinschätzung.

Über die Inhalte der Lernebenen kannst du dein Können filtern und leicht herausfinden wo dich der Kurs hinbringen soll. Die Freistil Technik ist die Action, Spaß und Tempo-Disziplin unter den nordischen Sportarten. Vorerfahrungen mit Skifahren, Inlineskating und Schlittschuhlaufen sind ideal. Du solltest Lust dazu haben deinen Körper zu fordern und auch im Winter richtig ins Schwitzen zu kommen.



- **Lernebene Grün:** Erste leichte Loipen im Schlittschuhschritt mit und ohne Stöcke meistern. Laufen von der Ebene bis leicht bergauf und bergab. Sicheres Anhalten und Bremsen.
- **Lernebene Blau:** Armarbeit und Beinarbeit im Zusammenhang mit dem Schlittschuhschritt kombinieren und lernen der 1:2 Technik.
- **Lernebene Rot:** Loipen sportlich und vielseitig bewältigen. Längere und anspruchsvollere Strecken können vielseitig gelaufen werden. Stabiles Einbeingleiten, flüssiges Bewegen im Anstieg, 1:1 Technik
- **Lernebene Schwarz:** Souveränes und sportlich-variables Langlaufen in jedem Gelände, freie Verfügbarkeit und optimaler Wechsel der Techniken. Ökonomisches Langlaufen und hohe Geschwindigkeiten sowie Bewegungsfrequenzen meistern.

## LANGLAUFEN KLASSISCH - DIAGONAL

### Informationen zum Klassisch Kurs. Deine Selbsteinschätzung.

Über die Inhalte der Lernebenen kannst du dein Können filtern und leicht herausfinden wo dich der Kurs hinbringen soll. Klassisches Langlaufen ist die gesündeste Sportart und für alle Leistungslevel bestens dosierbar! Es sind keine Vorerfahrungen nötig.



- **Lernebene Grün:** Nordic Cruisen. Sicheres laufen in leichten Loipen ohne sportlichen Ambitionen. Anhalten und Bremsen auf leichten Abfahrten.
- **Lernebene Blau:** Übergang vom Nordic Cruisen zum dynamisch-sportlicheren Stil in einfachen Lauftechniken.
- **Lernebene Rot:** Loipen sportlich und vielseitig bewältigen. Längere und anspruchsvollere Strecken bewältigen, flüssig Laufen im Anstieg.
- **Lernebene Schwarz:** Souveränes und sportlich – variables Langlaufen in jedem Gelände.