



## J+S-Kids: Einführung Skispringen - Lektion 9

# Alpine Sprungformen

### Autor

Pipo Schödler, Experte Skispringen

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8-10 Jährige
Gruppengrösse	4 – 12 Kinder
Kursumgebung	Skigebiet, einfache, flache Piste, evtl. Fun-Park
Sicherheitsaspekte	Skisprungsrelevante Sicherheitsbedingungen einhalten, Helm und Handschuhe sind cool und ein Muss. Sicherheitsaspekte und Regeln der Piste bzw. des Parks beachten.

### Zielsetzungen/Lernziele

Erlernen der skisprungspezifischen Bewegungsabläufe in einer gewohnten Umgebung, sicher gleiten, abspringen und landen und Spass an den Bewegungen haben.

### Hinweise

Vom Einfachen zum Schwierigeren.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>„Schottenfangis“</b> Die Gruppe macht das Fangis mit jeweils einem Ski an den Füssen. Auf einer Feldseite beginnen ein bis zwei Fänger, alle anderen sind „Schotten“ und befinden sich vis-à-vis. Die Schotten versuchen an den Fängern vorbei auf die andere Seite zu gelangen. Die Fänger versuchen Schotten zu stoppen und zu fangen und sagen dazu "D'Schotte häänd ään killt". Gefangene Schotten unterstützen dann die Fänger. Wer bleibt am längsten Schotte?		Platz mit Feldbegrenzung
5'	<b>Hüpfstafette</b> Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt und für eine Hüpfstafette gegeneinander aufgestellt. Die Kids hüpfen dabei mit den Skischuhen eine Strecke von ca. 8 – 10 Meter und wieder zurück und übergeben an das nächste Teammitglied. Die Hüpfvariationen können beliebig ausgewählt werden, idealerweise hüpfte jeder die Strecke drei bis viermal. <ul style="list-style-type: none"><li>• Froschsprünge</li><li>• Einbeinsprünge links, rechts</li><li>• Schrittsprünge</li><li>• Rückwärtssprünge</li><li>• usw.</li></ul>		Zwei Linien



## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	Die Hauptteilübungen können die Kids jeweils paarweise üben und sich so gegenseitig fordern, anspornen und korrigieren.		Alle Übungen ohne Skistöcke
5-10'	<b>Formel 1</b> Die Kids nehmen, so gut es auch geht auf den Alpin-Skis, eine Skisprunganfahrtsposition ein. Zu zweit verfolgen sich die Kids in der Anfahrtsposition und versuchen den Vorfahrer einzuholen, wobei dieser ca. 10 Meter Vorsprung hat. Um den Spassfaktor zu erhalten, muss nicht zwingend nur geradeaus gefahren werden, sondern es können Kurven eingebaut werden.		
5-10'	<b>Paarjumps</b> Die jeweils beiden Kids starten miteinander in der Anfahrtsposition und springen auf Höhe der hingelegten Skistöcke ab; einer links davon, einer rechts. Nach dem Sprung nehmen die Kids gleich wieder die Anfahrtsposition ein und fahren auf den nächsten Skistock zu.	Im Abstand von ca. 20 Meter jeweils einen Skistock hinlegen, welcher den Schanzentisch markieren soll.	5 – 6 Skistöcke für Schanzenmarkierung
5-10'	<b>Räuber und Polizei Sprünge</b> Wieder hintereinanderfahrend ruft der Hintere (Polizist) dem Vorderen (Räuber) laut „Hopp“ oder „Gump“ zu und der Räuber muss dann springen.		
5-10'	<b>Hügelsprünge</b> Die Paare suchen abwechslungsweise während der Fahrt auf der Piste kleine Hügel und Buckel und springen darüber. Ziel ist es nicht nur zu springen, sondern bereits ein bisschen die V-Öffnung zu probieren. In einem Funpark kann gut auch über kleine Seitenkanten und Absätze der grossen Schanzen gesprungen werden.		
5-10'	<b>Schanzensprünge</b> Die Kids springen über einen im Vorfeld definierten Hügel oder wir bauen eine kleine Schanze und probieren einen alpinen Skisprung mit Anfahrtsposition, Parallel- oder V-Stil Sprung und sicherer Landung.	Gut überschaubare Piste	Evtl. Schaufel Cool and Clean Bändeli für Schanzenmarkierung

## AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Zielsprung</b> Der Leiter markiert im Landebereich der „Übungsschanze“ einen Punkt und die Kids versuchen auf diesen Punkt zu springen. Der Leiter kann die Markierung immer ein bisschen verändern, so dass jedes Kind eine Chance hat, den Zielsprung zu gewinnen.		