

# Skilanglauf: Schanzenspringen

**Fliegen wie Simon Ammann? In dieser Übung wird dies möglich. Mit ein wenig Mut, können die Kinder eine Grenzerfahrung machen und ein neues Bewegungsgefühl erleben.**

Fliegen ist und bleibt ein Traum für die Kinder – mit Schanzenspringen können sie ihre Träume verwirklichen. Sie üben, ihre Flugmanöver zu stehen, lernen ohne Gefahr zu fallen, aufzustehen und die Limiten ihrer Gleichgewichtsfähigkeit kennen.



## Wichtig:

- Die Schanze soll nicht zu hoch sein (20 – 30 cm genügen).
- Die Landung muss im Hang erfolgen.
- Der Auslauf soll in eine Ebene führen und gut abgesichert sein.

## Übungen angemessen variieren

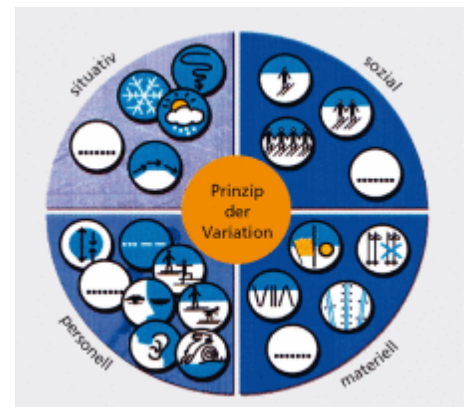
Jede hier beschriebene Kernübung kann durch Variationen erleichtert oder erschwert werden:

**Situativ** = Geländehilfen, Wetter- und Schneebedingungen, Loipen und Spuren.

**Sozial** = Individuell, Partner- oder Gruppenübungen.

**Personell** = mit offenen oder geschlossenen Augen, klein oder gross, schnell oder langsam, gegeneinander oder **miteinander**, usw.

**Materiell** = mit oder ohne Stöcke, mit einem oder zwei Skiern, Bälle, Fähnchen, Stangen, verschiedene Spuren usw.



Das Prinzip der Variation

Quelle: mobilepraxis 58/2008, Harry Sonderegger, Regina et Nic Kindschi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**