

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

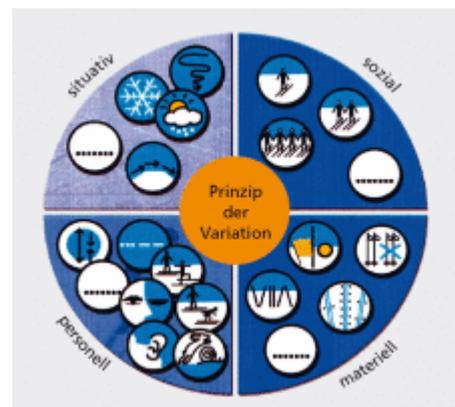
Jede hier beschriebene Kernübung kann durch Variationen erleichtert oder erschwert werden:

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