

Off-Snow-Training für Kinder: Springen wie Simi

Hoch, weit oder originell: Die Kinder lieben Sprünge. In diesem Circuittraining liegt der Fokus auf Sprungtechnik und Schnellkraft.

[Off-Snow-Training für Kinder: Springen wie Simi \(pdf\)](#)

Rahmenbedingungen

- **Dauer:** 75–90 Minuten
- **Gruppengrösse:** 8–16
- **Alter:** 7–12 Jahre



Lernziele

- Verbesserung der Sprungtechnik und Sprungkraft. Bemerkung: Eine gute Sprungtechnik ist die Basis des Sprungkraft-Trainings. Auf Rumpf- und Beinachsen-Stabilität achten!

Quelle: Roland Herzig, Ausbildungsentwicklung, Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO