

# Best Practice Nordic – Skills Park: Sprungschanze F1-F2-F3

Während dieser Übung sollen die Kinder kompakt über eine Schanze springen.



In der Hocke über die Schanze gleiten

## Variation

- Die Schanze schnell anfahren, kräftig abspringen, eine aerodynamische Position einnehmen und nach dem Landen sofort wieder Tempo aufnehmen

**Gelände:** Fallend, auslaufend

## Bauanleitung

- Landebereich darf nicht flach sein
- Als Hilfe ein Schalungsbrett mit Neigung von mindestens 110 Grad vorne für die Schanze verwenden
- Markierungen von Schanzentisch und Auslauf dienen der Orientierung

---

Quelle: Pia Alchenberger, Verantwortliche Ausbildung Kindersport und Clubtrainer/in Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**