

Best Practice Nordic – Skispringen: Springen – «Abspringerlis» F1-F2

Die Kinder trainieren das Springen auf Langlaufskiern über eine kleine Schanze. Dabei können auch Wettbewerbsformen zum Zuge kommen.

Jeweils 4 x wiederholen mit anschliessender Streckung der Beine:

- Bei Markierung abspringen und sofort wieder Anfahrtsposition einnehmen
- Über Slalomstangen springen
- Mit wenig Anlauf über kleine Schanzen springen
- Mit mehr Anlauf über grössere Schanzen springen
- Über mehrere Schanzen hintereinander springen

Variationen

- Absprung aus tiefer Hocke
- Landung im Telemark
- Sportgerät (Langlaufski, Miniski, Sprungski, Alpinski)
- Armhaltung (vorne, seitlich, in Hüfte gestützt)

Bemerkungen

- Schulterbreit, mit korrekter Beinachse auf dem Ski stehen. Hüftgelenk, Knie und Fuss bilden eine Linie
- Druck auf ganzem Fuss beim Absprung
- Beine strecken nach Absprung
- Füsse in der Luft nach oben ziehen
- Landebereich darf nicht flach sein
- Schanzenkante markieren

Wettkampfformen

- Stafette zwischen zwei Markierungen
- Wer springt am weitesten?
- Wer steht die Sprünge stabil?

- Würfel/Jasskarte oder Leiterlenspiel geben Armhaltung vor

Gelände: Leicht fallend

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO