

Best Practice Nordic – Nordische Kombination: Springen/Laufen: Aufholjagd F2-F3

Die Kinder führen mit unterschiedlichen Sportgeräten Sprünge in die Weite mit Telemarklandung aus und laufen möglichst schnell.

Teil 1

- Springen auf einer Geländeschanze
- Telemarkposition im Stand einnehmen oder vom Partner modellieren lassen
- Telemarkposition bei der Landung ausführen
- Springen auf einer Geländeschanze mit Weitenmarkierungen (z. B. Pylonen)

Teil 2

- Eine markierte Runde laufen mit einer Startverzögerung infolge verlorener Meter im Springen

Variationen

- Sportgerät (Langlaufski, Miniski, Sprungski) austauschen
- Schanzengrösse
- Laufrunde mit Hindernissen (Slalom, Stangenwald, Wellen-Mulden etc.)
- Länge der Laufrunde
- Coupiertes Gelände mit mehr Steigung

Bemerkungen

- Landung im Hang
- Sturzraum kontrollieren

Wettkampfformen

- Als Teamwettkampf zu zweit
- Als Staffel in Dreiergruppen

Gelände: Geländeschanze, flach bis coupiert

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO