

# Skifahren – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Sicher über Anlagen springen und landen

Das Hauptziel der Sprungformen ist es, eine bestimmte Distanz oder Höhe zu erreichen und eine kontrollierte Flugtechnik zu entwickeln. Eine kompakte Position in der Flugphase ist die beste Voraussetzung, um einen Trick auszuführen. Präzises Landen verhindert Verletzungen und ermöglicht ein nahtloses Fortsetzen der Fahrt.

Geländewahl und Anlagen: Hügel, Wellen und Kuppen eignen sich für Sprünge im Gelände. Je nach Können kleinere oder grössere Anlagen im Park nutzen.

## Inhaltsverzeichnis



### Monkey

(Basic Air)

**Die Kinder und Jugendlichen lernen, stabil zu springen und sicher zu landen.**

Die Affen suchen nach geeigneten Absprungmöglichkeiten in ihrem Urwald. Sie besichtigen und besprechen die verschiedenen Situationen. Wo nötig, markieren sie den Startpunkt und treffen weitere Sicherheitsvorkehrungen (Kontrollperson bei Pistenrändern). An idealen Situationen lassen sie sich nieder, begeben sich zu Fuss zum Startpunkt und üben das Springen.

### Variationen

- Zuerst auf der Stelle und dann über am Boden liegende Hindernisse oder kleine Geländekanten/Hügel springen
- So leise wie möglich landen: Den Sprung durch Beugen der Beine gut abfedern
- Mehr Geschwindigkeit nehmen sowie höher und weiter springen
- In der Luft ein Style-Element zeigen

#### Zusatzinformation, Tipp:

- Die Anfahrt erfolgt in gebeugter Haltung (Monkey Style).
- Beim Absprung strecken die Kinder und Jugendlichen die Knie und Fussgelenke aktiv.
- Beobachte die Emotionen (z. B. Angst) der Gruppe gut und pass den Unterricht an.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Cover shot

(Grab Air)

**Die Kinder und Jugendlichen lernen, während dem Sprung einander beide Ski zu graben.**

Die Kinder und Jugendlichen wählen ihren Grab aus, den sie gerne als «Cover shot» in einem Magazin sehen würden.

## Variationen

- Bewegung vorstellen (visualisieren)
- Die definierten Punkte zuerst im Stand, sitzend oder fahrend berühren
- In Grab-Position mit einem Bein gegen den Widerstand drücken
- Foto-Run
- Wettbewerb einbauen (Wer grabt am längsten?)

### Zusatzinformation, Tipp:

- Fullbase anfahren, abspringen und landen
- Ski nach oben ziehen und Oberkörper aufrecht halten
- Erst in der Luft die Grab-Bewegung ausführen
- Videoaufnahmen nutzen

### [Zum Inhaltsverzeichnis](#)

---

Quelle: Quelle: Altherr, M., Blattner, S., Erdin, K., Jud, I., Loosli, D., Malär, L., Pichard, L., Thalmann, A., Anthamatten, A., Eggenschwyler, L., Genzoni, O., Imhof, T., Maissen, G.-A., Müller, M., Page, A., Rappaz, O., Ratti, R., Sifrig, R., Thormann F. & Zinniker, P. (2024): Manual Skilanglauf. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**