



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Skispringen

Autorengruppe

Gary Furrer, Experte Skispringen
Pipo Schödler, Experte Skispringen
Eugen Krügel, Leiter Skispringen
Berni Schödler, Fachleiter Skispringen

Rahmenbedingungen

Alter Kinder im Alter von 8 bis 10 Jahren
Gruppengrösse 4 bis 12 Kinder
Kursumgebung Turnhalle oder im Freien (Loipe, Schneefeld, Sprungschanze)
Sicherheitsaspekte Ein Skispringer ohne Helm, Skibrille und Handschuhe ist nie cool! Der Leiter steht im Zentrum um sicherheitsrelevante Aspekte wie Schanze, Präparation, Lift und Material der Kids zu kontrollieren.

Lektionsübersicht

| Nr. | Lektionstitel | Zielsetzung | Voraussetzungen | Niveau |
|-----|-------------------------------------|--|---|---------------|
| 1 | Langlaufjumps | Gleiten, springen, stabilisieren, imitieren mit Langlaufskis, Bewegungserfahrungen sammeln | Langlaufloipe, Schneefeld | mittel |
| 2 | Rollen und Gleiten | Gleiten, Instabilität, balancieren kräftigen | Asphalt- oder Aussenplatz, Inlineskates-Ausrüstung | mittel |
| 3 | Imifun | Imitieren, springen, stabilisieren | Turnhalle, abfallende Teerstrasse | anspruchsvoll |
| 4 | Los geht's mit Sprungskiern | Gleiten, springen, stabilisieren mit Sprungskis | Kleine Sprungschanze | einfach |
| 5 | Koordination 1 | Schulung der koordinativen Fähigkeiten. Erlernen und Beherrschen neuer, vielseitiger Bewegungsfertigkeiten und ihrer Komponenten | Ausgerüstete Turnhalle, Hartplatz, div. Wurfgegenstände | mittel |
| 6 | Koordination 2 | Schulung der koordinativen Fähigkeiten. Erlernen und Beherrschen neuer, vielseitiger Bewegungsfertigkeiten und ihrer Komponenten | Ausgerüstete Turnhalle | mittel |
| 7 | Schanzengumps | Gleiten, springen, variieren, stabilisieren, Bewegungserfahrungen sammeln | Kleine Sprungschanze | anspruchsvoll |
| 8 | Sprungkrafttraining | Kräftigen, stabilisieren, orientieren, Bewegungserfahrungen sammeln | Turnhalle, Koordinationsgeräte | mittel |
| 9 | Alpine Sprungformen | Erlernen der skisprungspezifischen Bewegungsabläufe | Skigebiet, einfache, flache Piste | mittel |
| 10 | „Fascht wia dia grossa Wettkämpfli“ | Einfache Wettkampfform, Spass steht im Vordergrund | Sprungschanze, Schnee- oder Mattenanlage | mittel |

Spielregeln

Striktes Einhalten aller Sicherheitsregeln im Freien, in der Halle und an der Schanze.

Materialbedarf

Sprungskis auf die Grösse und das skifahrerische Können der Kids abgestimmt. Je weniger gewandt, desto kürzer die Skis.

Sprungskis sind mit einer Sicherheitsbindung bestückt.

Helm in der richtigen Grösse, Skibrille und Handschuhe für den Sommer- und Wintereinsatz

Sprungschuhe