



J+S-Kids: Einführung Skispringen - Lektion 10

„Fascht wia dia grossa Wettkämpfli“

Autor

Pipo Schödler, Experte Skispringen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8-10 Jährige
Gruppengrösse	4 – 12 Kinder
Kursumgebung	Sprungschanze, Schnee- oder Mattenanlage nicht grösser als K-Punkt 20 Meter
Sicherheitsaspekte	Skisprungsrelevante Sicherheitsbedingungen einhalten, Helm und Handschuhe sind cool und ein Muss.

Zielsetzungen/Lernziele

Die vorangegangenen neun Lektionen in eine Wettkampfform zu verpacken und den Kids das wettkampfmässige Skispringen schmackhaft machen. Ziel ist es die Wettkampflektion so zu verpacken, dass primär noch der Spass und die Bewegungserlernung im Vordergrund stehen, weshalb die Wettkampfsprünge auch so gewählt werden, dass jeder eine Chance hat, zu gewinnen. Auf die offizielle Skisprungwertung mit Weitenpunkten und Stilnoten wird somit verzichtet.

Hinweise

Die Sicherheitsbestimmungen an der Schanze sind vorgängig zu überprüfen. Details siehe Lektion „Schanzen-gumps“.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Material vorbereiten Wie bei den Grossen ist ein Erfolgsgarant für einen gelungenen Wettkampf möglichst optimales Material an den Füessen zu haben, also werden die Skis gewachst, nochmals ausgebürstet, die Bindungen kontrolliert, die Brillengläser geputzt und geschaut, ob die Schuhbänder noch halten.		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10-15'	Gemeinsames Einlaufen Der Leiter nimmt seine Gruppe und macht ein Wettkampfeinlaufen mit ihnen. Dies kann er frei nach seinem Gusto gestalten. Die Kids können z.B. je eine Aufwärmübung wünschen.		
5-10'	Imitationsübungen Simulationsabsprungsübungen aus dem Stand oder mit dem Rollwagen, wie in der J+S Kids Lektion „Imifun“ präsentiert.		
30-45'	Differenzler Wettkämpfli Genau wie bei den Grossen starten wir bei den Kids mit einem Probesprung, mit dem sie die Schanze noch einmal einspringen können. Im Anschluss soll es drei „Differenzler“ Wettkampfsprünge geben. Siegerin oder Sieger wird dasjenige Kid mit der kleinsten Differenz.		



	<p>Sprung 1 – „Dr Alterssprung“ Jedes Kid hat das Ziel soweit zu springen, wie es alt ist. In die Bewertung kommt die gesprungene Weite in Meter plus/minus dem Alter.</p> <p>Sprung 2 – „Dr Metersprung“ Jedes Kid hat das Ziel, die vom Leiter festgelegte Weite zu springen. In die Bewertung kommt die gesprungene Weite plus/minus die Zielweite.</p> <p>Sprung 3 – „Dr Bonussprung“ Jedes Kid kann dem Leiter seine Sprungweite angeben, welche es im nächsten Sprung erreichen will. In die Bewertung kommt die gesprungene Weite plus/minus der vorausgesagten Weite.</p> <p>Als Bonus kann pro Wettkampfsprung für eine Telemarklandung einen bis zwei Meter der Differenz abgezogen werden.</p>	
--	--	--

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Preisverteilung Wie bei jedem grossen Wettkampf gehört eine Preisverteilung dazu und der Gewinner bzw. die Gewinnerin soll auch einen coolen Preis erhalten. Ideal können sicher für Kids kleine Naturalpreise sein oder auch eine von den grossen Skisprungcracks Simon Ammann und Andreas Küttel unterschriebene Startnummer. Eine tolle Erinnerung an den ersten Skisprungwettkampf sind auch Fotos der Sprünge. Evtl. gibt es einen Hobbyfotografen in den Reihen der Eltern.</p>		Preise