



J+S-Kids: Einführung Skispringen - Lektion 1

Langlaufjumps

Autor

Berni Schödler, Fachleiter Skispringen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥90 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 8-10 Jährige
Gruppengrösse 4 – 10 Kinder
Kursumgebung Langlaufausrüstung, Langlaufloipen, Schneefeld, Ball oder Frisbee, Markierungshütchen oder Hölzchen
Sicherheitsaspekte Sicherheitsabstände zu Bäumen, Zäunen etc. einhalten. Grossräumig Denken.

Zielsetzungen/Lernziele

Gleiten und Springen auf Schnee erleben und die skisprungrelevanten Technikeile spielerisch erkunden.

Hinweise

Fordern und Fördern im Zentrum

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Handball oder Frisbee Die Kinder sollen nur mit den Langlaufskis ohne Stöcke eine Handball- oder Frisbee-Spielform als Aufwärmen absolvieren. Varianten mit oder ohne Tore einbauen	Auf einem Schneefeld, welches klar markiert und abgegrenzt ist.	Ball, Frisbee, Schneefeld im besten Fall noch verschneit und nicht hartgepresst.
10'	Rumpfgymnastik auf Langlaufskis Je eine Übung Bauch, Rücken, Seite links, Seite rechts einbauen. 30 sec Action 30 sec Pause	Zu zweit mit Stöcken und selbstgemachten Schneekugeln.	Selber gebastelte Schneekugeln, dem Alter angepasste Grösse und Dichte

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Verschiedene Fahrübungen auf Langlaufskis ohne Stöcke in der geführten Loipe Übung 1: Gleiten in der Anfahrtshocke bis zum Stillstand. Wer schafft es am weitesten? 3 Versuche mit Weitenmarkierungen. Übung 2: Einbeiniges Gleiten mit 3-4 Beinwechseln. Stehend mit den Armen zur Seite ausgestreckt um die perfekte Balance zu halten. Erschwerend kann diese Übung in der Hockposition ausgeführt werden.	Coupiertes, leicht abschüssiges Gelände auswählen, welches dem Können der Kinder angepasst ist.	
15'	Abspringerlis Übung 1: Durch Markierungen seitlich der Loipe 3-4 Absprungpositionen angeben. Die Kids sollen versuchen, aus der Anfahrtsposition bei der Markierung aufzustehen oder leicht abzuspringen und sofort wieder die Anfahrtsposition einnehmen um sich für den nächsten Absprung vorzubereiten. Distanzen zwischen den Markierungen clever wählen. Übung 2: Absprünge seitlich leicht versetzt. Ziel dabei ist es, 3-4 Absprünge in leicht abfallendem Gelände zu bewältigen und dabei jeweils einen seitlichen Spurwechsel		



	vorzunehmen.		
15'	Telemarken Übung 1: Aus dem Gleiten heraus jeweils ein Bein nach vorne schieben und versuchen den Telemarkschritt möglichst tief aufrechtzuhalten. Wer kann mit dem Knie den Ski berühren? Beinwechsel 5-6x. Übung 2: Telemarkbremsen nach links und nach rechts, dabei versuchen, den Telemarkschritt bis zum Stillstand aufrechtzuerhalten. Wer schafft eine 90°, 180° Drehung? Übung 3: Wiederum sind Bänder oder Ästchen unsere Absprungpositionen. Beim Ast abspringen und versuchen, im Telemark zu landen und die Fahrt zu stabilisieren. Mal ist das linke, mal das rechte Bein vorne. Jedes Bein 5x.		
10'	Fliegen Im leicht abschüssigen Gelände die Hände auf den vorderen Teil der Langlaufskis abstützen und versuchen, in der Skisprungtypischen Flughaltung möglichst weit zu gleiten. Wer gleitet am weitesten, wer ahmt den originellsten Flugstil nach?		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Schneeballitis Zwei Gruppen stehen sich im zuvor markierten Feld gegenüber. Während die eine Gruppe versucht von Spielfeldlinie zu Spielfeldlinie zu gelangen, versucht die andere Gruppe möglichst viele Gegner mit Schneebällen abzuschossen und so Punkte zu sammeln.	2 Gruppen wählen lassen	Schnee, Markiertes Spielfeld