



# J+S-Kids: Einführung Skispringen - Lektion 2

## Rollen und Gleiten

### Autor

Gary Furrer, Experte Skispringen

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Empfohlenes Alter 8-10 Jährige  
Gruppengrösse 8 – 12 Kinder  
Kursumgebung Asphalt- oder ebener Aussenplatz, falls vorhanden zusätzlich kleine Neigung.  
Sicherheitsaspekte Alle Kinder tragen entsprechende Schutzausrüstung für Inline-Skates und Helme.

### Zielsetzungen/Lernziele

Gleiten und Instabilität erleben  
Balance / Gleichgewicht schulen  
Spielerische Kräftigung Rumpfmuskulatur

### Hinweise

Alle Kinder benötigen Inline-Skates und sollten nicht gerade das erste Mal auf den Rädern sein.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Bodenmarkierungen oder Linien nachlaufen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Normal laufen</li><li>• Immer in gleiche Richtung orientiert (vorwärts und seitwärts laufen)</li><li>• Auf einem Bein vorwärts, auf anderem Bein seitwärts</li><li>• Bei jedem Richtungswechsel ein beidbeiniger Sprung</li></ul>	Alle hintereinander / Abstände einhalten	Evtl. Kreide
5'	<b>Bälle einander zuwerfen</b> <p>Wer schafft am meisten Würfe hin- und her, ohne die Markierung zu verlassen?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Beidarmige Würfe</li><li>• Einarmige Würfe links und rechts</li></ul>	Zu zweit. Die Kinder müssen immer auf einer Markierung (Linie, Punkt, ...) stehen bleiben. Distanz zuerst gering wählen, dann vergrössern.	Ball / 2 Spieler Markierungen

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Alle Kinder ziehen die Inline Skates und die Schutzausrüstung an.		Inline Skates / Schutzausrüstung / Helme
5'	<b>Gewöhnung an die Inline Skates</b> <p>Gemeinsam gefahrene Runden und Richtungswechsel. Die besseren Kinder kriegen folgende Zusatzaufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zusätzlich Ball prellen</li><li>• Zwischen den Beinen klatschen</li><li>• Möglichst wenig anstossen</li></ul>	Nutzung des ganzen Platzes Zu Beginn: keine Kreuzungen, keine Gegenrichtung	
5'	<b>Freies fahren</b> <p>Alle fahren kreuz und quer, auf Signal sofort stoppen. → Zusammenstösse verhindern → Raumorientierung</p>		
10'	<b>Kunstoffahren</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alle Räder auf einer Linie (re Bein vor li Bein) ca. 5 m, dann Wechsel (li vor re)</li><li>• Achterfahren: Beine möglichst weit auseinander, dann wieder Beine schliessen.</li><li>• Möglichst lange auf einem Bein fahren.</li></ul> Fortgeschrittene: <ul style="list-style-type: none"><li>• Auf einem Bein mit Arm pendeln</li><li>• Anderes Bein pendeln</li></ul>	Immer in gleicher Richtung in der Mitte des Platzes, ausserhalb der Seitenmarkierungen wieder zurück zum Start	Seitenmarkierungen, nutzen falls vorhanden sonst mit Hüten markieren



10'	<b>Sprungkraft mit Inline-Skates</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Beidbeinige Sprünge in leichter Fahrt</li><li>• Beidbeinige Sprünge von schmaler in breite Fahrstellung und umgekehrt</li><li>• Beidbeinige Sprünge mit kurzem Bein anziehen</li></ul> Fortgeschrittene: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sprünge mit halber Drehung (nach li / nach re)</li><li>• Sprünge mit Landung auf 1 Bein</li><li>• Sprungserien innerhalb Markierung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle in die gleiche Richtung fahren</li><li>• Ideal, falls kleine Neigung vorhanden.</li><li>• Rückfahrtweg an der Seite markieren</li></ul>	
-----	---	--	--

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Unihockeyspiel</b> Auf den Inline Skates Unihockey spielen.	2 Mannschaften bilden, evt mit Auswechselspieler, je nach Feldgrösse	Inline Unihockeyschläger, Unihockeyball 2 Tore oder Markierungen
5'	<b>Penaltyschiessen</b> Von der Feldmitte mit Schläger und Ball anfahren. Vor einer definierten Linie muss der Schuss auf das leere Tor abgegeben werden. Probeschuss, dann Tore zählen.		Dito