



J+S-Kids: Einführung Skispringen - Lektion 4

Los geht's mit Sprungskiern

Autor

Berni Schödler, Fachleiter Skispringen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8-10 Jährige
Gruppengrösse	Keine Beschränkung
Kursumgebung	Kleine Sprungschanze, Sommer-oder Winteranlage HS 15, ideal mit leichtem Gegenhang
Sicherheitsaspekte	Skisprungsrelevante Sicherheitsbedingungen einhalten, Helm und Handschuhe sind immer cool, Plattform zum Skianziehen gewährleisten

Zielsetzungen/Lernziele

Anfreunden der Kids mit den langen, breiten Skisprungskis im Schanzengelände.

Hinweise

Hilfestellungen der Betreuer beim Anziehen der Ausrüstung und sicheren Schliessen der Bindung. Hilfestellung im steileren Gelände. Die ganze Lektion vom Betreuer auf Video aufzeichnen und als Abschluss im warmen Hüttchen bei einem Becher Tee oder Ovo abspielen lassen, gibt einen gelungenen Ausklang.

Inhalte

INLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Aufwärmspiel In zwei Gruppen mit kleinem Fussball. 2 Tore aus Sprungskieren. In der Mitte des Tores liegt je ein Helm. Wird dieser mit dem Ball getroffen, zählt er zwei Tore.		4 Sprungski, 2 Helme, 1 kleiner Fussball

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Transportstafette Zwischen zwei Linien in leicht abfallendem Gelände sollen zwei Gruppen von Linie A nach Linie B auf den Sprungskis herübergefahren werden. Dazu ist ein Kid der Führmann mit geschlossener Bindung. Dieser darf jeweils einen Teamkollege von A nach B transportieren. Dieser stellt sich hinten auf die Ski und lässt sich hinüberfahren. Alle Kids, die sich bei der Linie B befinden, dürfen dem Chauffeur durch stossen und ziehen helfen zu Linie A zurückzukommen.	Am besten funktioniert das Spiel im Gegenhang der Schanze. Linie A soll dabei höher sein als Linie B, so kann der Chauffeur mit seinem Passagier zu Linie B gleiten. In voller Ausrüstung (Helm, Handschuhe).	2 paar Sprungskis, geeignetes Gelände
10'	Einski-Stafette In leicht abfallendem Gelände ist das Ziel, die ganze Gruppe von A nach B zu bringen. Dazu steht den beiden Gruppen je ein Sprungski zur Verfügung. Jedes Kind steht mit beiden Füßen auf dem einen Ski und balanciert zu Linie B. Der Sprungski darf nur durch schubsen zur Linie A zurückgelangen.	Gelände gut auswählen. Optimal im Gegenhang oder Radius des Schanzenauslaufes. Variante mit Sprungschuhen oder Turnschuhen, je nach Können der Gruppen. Immer in voller Ausrüstung (Helm, Handschuhe).	
10'	„Fliegerlis“ In zwei Gruppen versuchen alle mit ihren Sprungskis von Linie A nach B zu gelangen, indem die Füße in der Bindung fixiert sind und sich die Kids mit den Armen vorne auf den Skis abstützen und so versuchen, die Fluglage eines Skispringers einzunehmen. Immer ein Kind ist unterwegs.	Gelände gut auswählen. Optimal im Gegenhang oder Radius des Schanzenauslaufes Immer in voller Ausrüstung (Helm, Handschuhe). Start für den nächsten Flieger ist jeweils wenn der Ski hinter der Linie ist. Für Markierung oder Startzeichen sorgen.	



10'	Abspringerlis Mit den Sprungskis bei vordefinierten Absprungmarkierungen aus der Anfahrtshocke abspringen und sofort wieder die Hocke einnehmen, um für den nächsten Absprung parat zu sein. 4-5 Wiederholungen am Stück. Auch als Stafetten ausführbar (zwischen zwei Linien).	Übung in leicht abfallendem Gelände durchführen. Helm und Handschuhe sind dabei.	
-----	---	---	--

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
20'	Video der verschiedenen Stafetten anschauen (an der Wärme).		Videomöglichkeit