



# J+S-Kids: Einführung Skispringen - Lektion 7

## Schanzengumps

### Autor

Berni Schödler, Fachleiter Skispringen

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8-10 Jährige
Gruppengrösse	4 – 12 Kinder
Kursumgebung	Sprungszchanze, Schnee- oder Mattenanlage nicht grösser als KP 20m
Sicherheitsaspekte	Skisprungsrelevante Sicherheitsbedingungen einhalten, Helm und Handschuhe sind immer cool, Plattform zum Skianziehen gewährleisten

### Zielsetzungen/Lernziele

Erste Sprünge und Sprungformen für die Kids auf einer Schanze mit Sprungskis. Funsprünge und koordinative Herausforderungen stehen dabei im Zentrum.

### Hinweise

Die Sicherheit an der Schanzenanlage soll vom Leiter überprüft werden. Hierzu ein paar Schlagworte: Sind die Sturzräume frei und abgesichert? Ist der Auslauf gut und ohne grosse Hügel präpariert? Ist die Anlaufspur ok und für meine Kids passend? Ist ein Lift vorhanden und sind die Kids fähig, diesen gefahrlos zu nutzen oder muss eine andere Aufstiegshilfe, z.B. ein Bus, geprüft werden? Der Leiter kontrolliert die Bindungs- und Ausrüstungsteile jedes Springers und gibt Hilfestellung beim Schliessen der Bindungen. Es gibt keinen coolen Skispringer ohne Helm, Skibrille und Handschuhe.

Die Gruppendynamik an der Schanze ist nicht zu unterschätzen. Genaues Beobachten der Kids hilft zu erkennen, wer überfordert ist. Alle sollen Spass an der Lektion haben. Überforderung oder gar Angst stehen nie auf dem Programm. Somit gilt ein motivierendes individuelles Coaching der Kids!

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Aufwärmen</b> Aufwärmenspiel im Schanzengelände immer mit einer koordinativen Herausforderung. Fussballvariationen, Frisbee, Sitzball, Fussballtennis....etc.		Je nach gewähltem Spiel. Die Spiele sollen möglichst oft gewechselt werden.
15'	<b>Imitieren</b> Imitationsübungen gemäss J+S Kids Lektion „Imifun“.		

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
70'	<p>Der Hauptteil beinhaltet je 1 Sprung in verschiedener Ausführung. Je nach Schanze und Umgebung können mehr oder weniger Sprünge absolviert werden. Die hier beschriebenen Variationen können und sollen nicht in alle Trainings eingebaut werden, sondern sollen immer wieder eingestreut werden.</p> <p><b>Alter Stil</b> Die Kids versuchen, die Arme in der Spur nach vorne zu halten und ahmen so die alte Skisprungtechnik nach.</p> <p><b>Hüfteln</b> Die Kids lassen die Hände in der Anfahrt, im Flug und bei der Landung auf dem Hüftknochen platziert. Wer schafft es??</p>	Alle Teile können miteinander verknüpft und als Spiel angeboten werden. Die Chance, dass immer ein anderes Kid die Nase vorne hat, ist dabei sehr gross. Es soll nicht der Leistungsgedanke, sondern das spielerische gefördert werden.	



	<p><b>Arme zur Seite</b> Die Kids versuchen, die Arme nach dem Absprung zur Seite auszustrecken und auch so zu landen.</p> <p><b>Zielspringen</b> Der Leiter markiert mittels Ästchen eine Linie im Aufsprung. Die Kids versuchen, genau bei der Linie zu landen.</p> <p><b>Zahl erkennen</b> Der Leiter hält Tafeln mit verschiedenen Zahlen auf der Seite des Aufsprungs in die Luft. Die Kids versuchen, die Zahl im Flug zu erkennen.</p> <p><b>Teamgump</b> Zwei Kids stellen zusammen ein Team und versuchen, möglichst kurz zu springen. Die beiden weiten werden zusammengezählt. Welches Team springt am kürzesten?</p> <p><b>Jodler</b> Die Kids versuchen, vom Absprung bis zur Landung zu jodeln oder zu singen Wer jodelt am schönsten?</p>		
--	--	--	--

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	<p><b>Auswertung</b> Auswertung der einzelnen Sprünge. Ganz toll ist, wenn die Sprünge vom Leiter auf Video aufgezeichnet werden. Gerade im Winter wenn es draussen kalt ist, lohnt sich ein kurzer Ausklang mit einem warmen Tee in der Hütte.</p>		