



# J+S-Kids: Einführung Skispringen - Lektion 3

## Imifun

### Autor

Berni Schödler, Fachleiter Skispringen

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥90 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	Turnhalle oder im Freien auf einem leicht abfallenden, geteerten und unbefahrenem Weg oder Strasse
Sicherheitsaspekte	Es empfiehlt sich Inlineskates Schoner und Protektoren anzuziehen.

### Zielsetzungen/Lernziele

Erlernen der skisprungspezifischen Technikeile abseits der Schanze und in grösserem Umfang als an der Schanze möglich ist. Imitationen sollen auch immer als Lernentwickler dienen und verlangen vom Leiter ein hohes Mass an Kommunikation und Hilfestellung.

### Hinweise

Variationen als Form und als motivierendes Instrument in der Begleitung der Skisprungkids. Bewusstes Ausprobieren lassen von Fehlern und möglichst vielseitiges Kennenlernen der Skisprungbewegung als priorisiertes Ziel.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	<p><b>Diverse Laufspiele</b> als Form eines variantenreichen lustbetonten Aufwärmens</p> <p><b>Zweierfangis</b> Zu zweit, NR 1 und 2. Die Paare laufen frei umher. Auf Zuruf der betreffenden Zahl muss der Aufgerufene versuchen den anderen innerhalb von 10 sec zu fangen. Pro gelungenem Fang gibt es einen Punkt. 5 Durchgänge.</p> <p><b>Intervallfangis</b> Zu zweit, A beginnt mit fangen. Sobald B gefangen wird, wird B zum Fänger. (Variante auf einem Bein hüpfend). 4 Durchgänge</p> <p><b>Schattenfangis in der Gruppe</b> Im Freien bei Sonnenschein versucht der Fänger auf den Schatten des zu Fangenden zu stehen. Wer gefangen wird, wird selber auch zu einem Fänger.</p> <p><b>Schere-Stein-Papier Fangis</b> A und B stehen sich an einer Linie gegenüber und spielen Schere-Stein-Papier. Wer das Stärkere Handzeichen hat, darf sofort den anderen einfangen. Dazu ist eine Strecke von 15 Metern gekennzeichnet.</p>		



## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
60'	<p><b>Positionsfahren</b> Fahren in verschiedenen Anfahrtspositionen. Ein Spiel dabei kann sein, verschiedene bekannte Springer nachzuahmen und die Kids erraten wer der Springer ist. Position einnehmen, langsam aufstehen und Position wieder einnehmen.</p> <p><b>Absprünge über eine tiefe Hürde, Timing</b> Die Kids fahren in der Hocke auf eine voreingestellte Hürde zu. Die Hürdenhöhe beträgt je nach Können 5-20 cm. Kurz vor der Hürde versuchen die Kids vom fahrenden Wagen über die Hürde zu springen und sicher und stabil zu landen. Der Leiter gewährleistet den Stillstand des Wagens bei der Hürde.</p> <p><b>Positionsfahren einbeinig</b> Positionsfahren auf einem Bein. Abwechselnd links rechts jeweils ca. 15m gleiten.</p> <p><b>Absprünge hinter den Wagen und stabile Landung</b> Die Kids stehen im hinteren Bereich des Wagens und versuchen bei einer Markierung so abzuspringen, dass der Wagen leer nach vorne weiterfährt und sie hinter dem Wagen stabil landen.</p> <p><b>Absprünge über den Ball</b> Der Leiter rollt einen Fussball auf den fahrenden Imitationswagen zu. Sobald der Ball in der Nähe des Wagens ist, versucht der Springer über den Ball abzuspringen und stabil zu landen.</p> <p><b>Positionsfahren unter Hürden</b> Die Kids fahren in der Anfahrts-hocke unter drei verschieden hoch eingestellte Hürden durch und versuchen ihre Position so zu verändern, dass sie die Querstange mit dem Kopf berühren ohne die Hürde umzuwerfen.</p>	<p>Diese Lektion wird mit einem Rollerwagen ausgeführt. Dazu eignen sich ausgediente Rollerskates welche unter eine Holzplatte geschraubt werden. Das Tempo ist so zu wählen dass die Sicherheit immer im Vordergrund steht. Die Übungen sollen zuerst auf dem Wagen ohne Fahrt gezeigt und geprobt werden.</p>	<p>Rollwagen</p> <p>Hürde</p> <p>Fussball</p> <p>Hürden</p>

## AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	<p><b>Zauberball</b> Zwei Teams versuchen die gegnerischen Kids mit dem Zauberball oder Zauberstab zu berühren. Werfen ist nicht erlaubt. Wer berührt wird, muss sich bei einer vordefinierten Markierung wieder entzaubern. Punkte zählen pro jeweiliges Team.</p>		<p>Ball oder Zeitung als Zauberstab</p>