Nordisches Springen mit Normalski : Vorbereitungsmöglichkeiten die zum Springen hinführen

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **47 (1990)**

Heft 11

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Nordisches Springen mit Normalski

Vorbereitungsmöglichkeiten die zum Springen hinführen

Text und Fotos: Hans Ettlin

Multitalent *Hans Ettlin* war früher in verschiedenen Sportarten Spitzenklasse: Kunstturnen, Kanufahren, Skiakrobatik. Als Chef von J+S im Kanton Obwalden ist er selber noch stark als Ausbilder und Leiter tätig, unter anderem auch im Sportfach Skifahren.

Einführung

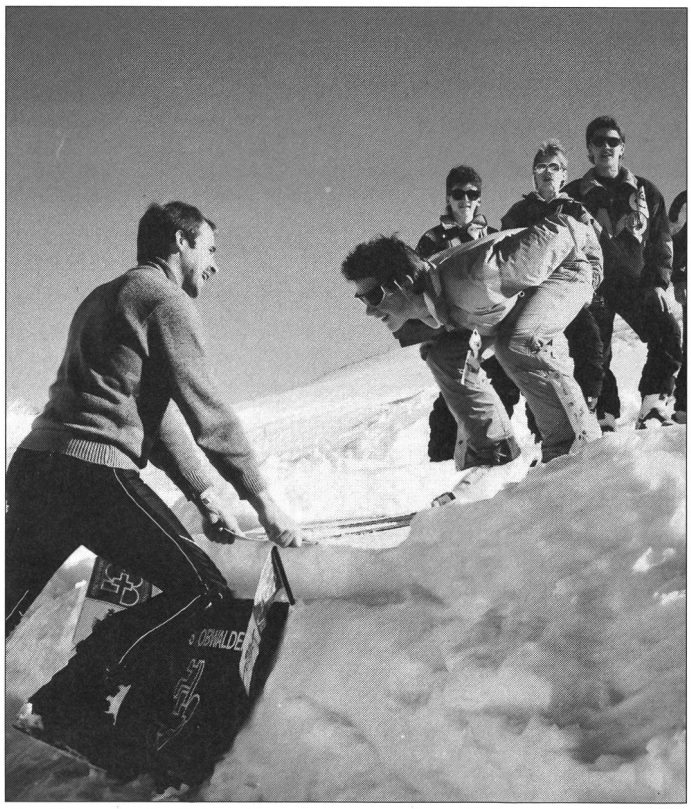
Was Anfahrtshocke

Wie	***Wozu***
Beim Aufwärmen partnerweise und gegenseitig die Anfahrtshocke formen	Erspüren dieser Körperform
Schrägfahrt oder Schussfahrt in der Anfahrtshocke	Bewusst machen und festigen der Körperform
Fahren in der Anfahrtshocke mit wechselseitiger Vor- und Rücklage	Positionsgefühl Gegensatzerfahrung Gleichgewicht
Fahren in der Anfahrtshocke mit wechselseitiger Skiführung auf den Innen-/Aussenkanten (Kippen der Knie einw./ausw.)	Tastsinn Gegensatzerfahrung
Fahren in der Anfahrtshocke mit wechselseitigem Gleiten auf dem einen oder andern Bein	Gleichgewicht Gleitqualität verbessern

Unter der kundigen Leitung des Leiters wird die richtige Anfahrtshocke konstruiert.

Was Absprung

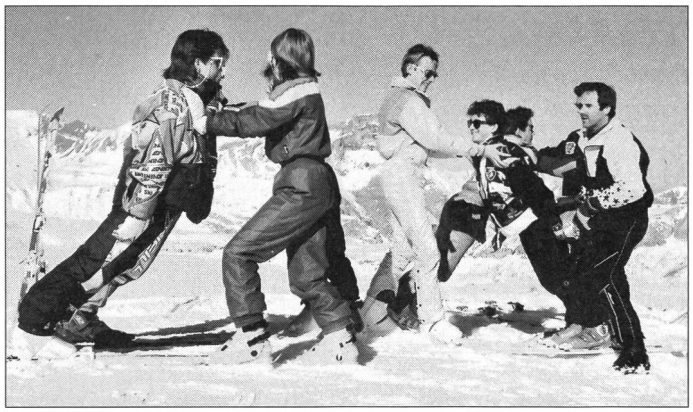
Wie	***Wozu***
Beim Aufwärmen aus der Hocke liegende Skistöcke auf Signal überspringen	Konzentration auf Absprung
Aus Stand aus Anfahrtshocke langsam Körper nach vorne aufrichten (Partner stützt an Schulter)	Bewusstmachen des Abdruckmomentes und Hinführen zur Automatisation
Wie letzte Übung, aber mit kräftigem Absprung (Fussspitzen nach oben ziehen und vom ganzen Fuss abspringen)	Krafteinsatz Möglichkeit Partnerkorrektur
Aus Schuss- oder Schrägfahrt in der Anfahrtshocke Körper fortgesetzt strecken und beugen	Festigung und Automatisation in Fahrt der beiden Phasen Anfahrt-Absprung
– mit dynamischem Absprung (Skispitze hochziehen)	Kontrollierter Krafteinsatz
– auf akustisches Zeichen des Partners	Konzentration auf Absprung Reaktion durch Gehör
– über am Boden liegende Slalomstangen oder Tannenzweige	Reaktion durch Erfassen des Sichtfeldes



Am Schanzentisch den Absprungmoment erarbeiten.

Was Flug/Haltung

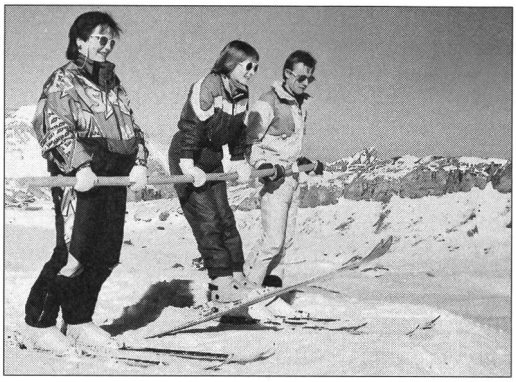
Wie	Wozu
Im Stand Flughaltung einnehmen und unter Körperspannung mental den Sprung vollziehen	Durch Bewegungsvorstellung Ablauf bereinigen; evtl. Angst abbauen
Zu dritt mit einer stabilen Slalomstange nebeneinander fahren. Der Mittlere stützt sich auf der Stange und nimmt Flughaltung ein, fortgesetzt	Fluggefühl simulieren Bewusst werden, wie entscheidend das Hochziehen der Skispitzen ist
Abspringen von kleineren Wellen und Buckeln	Flugsicherheit erlangen; Angst abbauen



Zur Erarbeitung der Flugspannung und Vorlageneigung stützen die Jugendlichen sich gegenseitig an den Schultern.

Was Landung

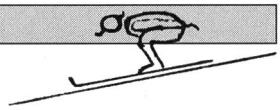
Wie	Wozu
In leichter Fahrt springen und leise oder laut landen	Tastsinn/Unterschied
dito mit geschlossenen Augen	Augen «ausschalten»
dito aber in Vor- oder Rücklage landen	Gleichgewicht halten
Vom Boden oder einer Welle oder kleinen Schanze in vorgegebenen Zonen landen	Steuerung mit den Augen verbessern



In leichter Fahrt auf Stange stützend erspüren was es heisst, im Flug die Skispitzen leicht nach oben zu ziehen.

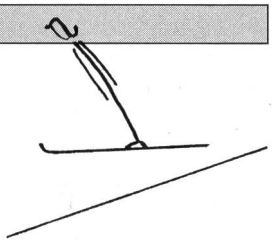
Technik

Was Anfahrtshocke



Wie	Wozu
Oberkörper auf Oberschenkel neigen Knie nach vorne drücken (obere Schuhschnallen öffnen) Arme seitwärts an Oberkörper legen, so dass die Hände auf Gesässhöhe kommen Gesässbreite, offene Skistellung	Zur Erreichung einer maximalen Anlaufgeschwindigkeit Konzentration auf den Absprung

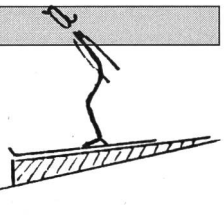
Was Flughaltung



Wie

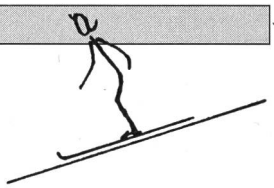
Nach dem Abdruck verharrt der Körper gestreckt in einer leichten Vorlageneigung.
Die Arme sind ruhig, unverkrampft nach innen gestreckt, am Körper
Die Skispitzen neigen leicht aufwärts

Was Absprung



Wie	Wozu
Vom ganzen Fuss schnellkräftig abspringen Der Oberkörper wird dabei ohne Ausholbewegung aus der Anfahrtshocke über die Knie nach vorne gestreckt Je nach Tischlänge erfolgt der Absprung etwas früher oder später, entscheidend aber so, dass der Abdruck bis zur Streckung voll auf dem Tisch erfolgt	Der Absprung ist die entscheidenste Phase des ganzen Sprunges Daraus resultieren: – Richtige Fluglage (Gleichgewicht) – Stil des Sprunges (Körperspannung) – Weite des Sprunges (Sprungkraft)

Was Landung



Wie	Wozu
Kurz vor der Landung die Arme zur Seithalte führen. Oberkörper so aufrichten, dass die Landekräfte mit geradem Rücken aufgefangen werden können In hüftbreiter Skistellung den Landehügel voll ausfahren bis zur vorgegebenen Bremszone (Sturzgefahr bei brüskem und zu frühem Abschwingen)	Finden des Gleichgewichts im Übergang vom Flug zur Landung Bereitschaft dem Landedruck mit Muskelkraft in der richtigen Lage entgegenwirken zu wollen Unfallprophylaxe durch Einhalten der langen ungebremsten Ausfahrt

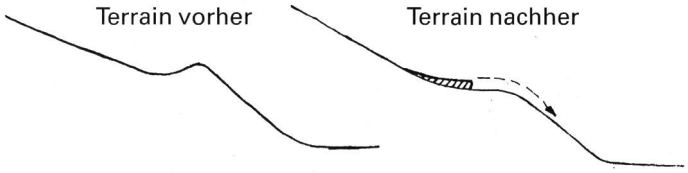
Anlagebau mit Jugendlichen

Was Rekognoszieren

Wie	*Wozu*
Bevor gebaut wird, muss das Gelände gut ausgesucht werden	Natürliches Gelände erspart viel Bauarbeit
Unterlagen und Schneehöhe prüfen	Landesicherheit, Schneemenge für Schanzentisch
Standort durch Postenchef absegnen lassen	Konfliktvermeidung
Absperrmassnahmen abklären	Sicherheit, Sorgfaltspflicht
Material, Ratrac	

Was Bau

Wie	*Wozu*
Vom Start bis zum Auslauf eine Spur treten lassen	Zur besseren Beurteilung des Profils
Gemeinsam mit Slalomstangen oder Fähnchen den Schanzentisch markieren	Kriterien kennen und richtig urteilen lernen
In 3 Gruppen Arbeit aufnehmen – Anlauf – Tisch – Landehügel/Auslauf	Bezug zur eigenen Anlage bekommen
Markierung und Setzen der hüftbreiten Anlaufspur	Jeder Anlauf in gleicher Spur (Schlittschuhschritte sind untersagt)
Markieren des Maximalanlaufes	Zur Vermeidung von zu weiten und gefährlichen Sprüngen
Markieren des Bremsbereiches (Abschwingen)	Zur Vermeidung von Wellen im Landebereich
Dekoration des Schanzentisches mit Fähnchen oder Tannenreis	Orientierungshilfe für den Absprung



Tischkriterien:

- zirka 30–50 cm hoch / zirka 1,5–2 m breit
- Tisch immer länger als Skilänge
- Tischneigung leicht nach unten, so dass die Flugkurve nahe dem Terrain verläuft
- Tisch nie vorne auf eine Geländekante setzen
- In der Einfahrt zum Tisch darf keine Kompression entstehen

Was Wartung

Wie	*Wozu*
Landehügel ist immer hart getreten und ohne Löcher	Vermeidung von Stürzen
Auslauf getreten ohne Schläge und Rippen	Angstabbau vor Stürzen
Anlaufspur bis zum Tisch ist gleichmässig und gut fahrbar	Zur Vermeidung eines gestörten Anlaufes

Was Absperren

Wie	*Wozu*
Nach dem Springen die Anlage gut sichtbar absperren	Unfallgefahr für andere Skifahrer verhüten (Erbauer trägt die Verantwortung)
Selber gebaute Anlagen sind nach der Nutzung wieder abzubauen	Unfallverursacher-Prinzip

Unterrichtsbeispiel

Turnstunde mit Teilzielsetzung «nordisches Skispringen»

Was Aufwärmen

Wie	*Wozu*
Ganze Klasse: Fangspielformen – Kreuzfangis – Zweimannhoch – Spitalfangis u.a.m.	Kreislaufanregung Räumlich orientieren Reaktion
Kraftgymnastik Beweglichkeitsübungen	Kräftigung, Spannung-Entspannung

Was Einführen

Wie	*Wozu*
Zu zweit oder dritt: Sich gegenseitig formen und biegen bis die Anlaufhocke stimmt	Bewusstseinsbildung Übereinkunft schaffen zwischen der Aufgabe und der Ausführung
Partner im Stand erstarrt zu einer Statue, diese dann behutsam auf den Boden legen, aufstellen, herumtragen	Muskelspannung bewusst über längere Zeit halten können
Stützspringen aus der Anfahrtshocke auf den stützenden Partner Partner stützt im hohen Hüftbereich, Springer spannt seinen Körper ohne Hüftknick	Kräftigung Sprungtiming Einprägen der Absprungbewegung

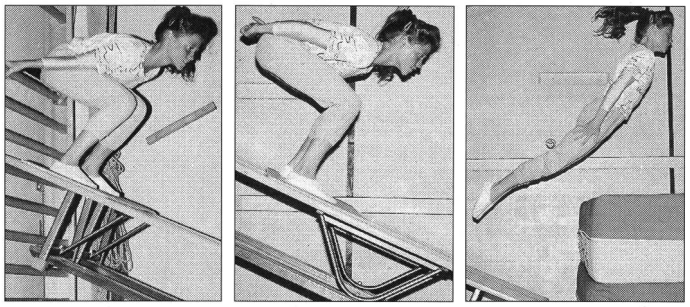
Was Üben

Wie	**Wozu**
Anfänglich ganze Klasse zum gegebenen Thema arbeiten lassen, später im Stationsbetrieb	Frage der Sicherheit Bessere Übersicht für Korrekturanweisungen
Minitrampolinspringen – Strecksprung – Hocksprung – Seitgrätschsprung – Doppelhocke – Strecksprung mit Drehung ½, 1/1	Körper in der Luft unter Kontrolle bringen! – Koordinative Voraussetzungen – Bewegungsumfang vergrössern – Sicherheit und Vertrauen zum fliegenden Körper

Was Trainieren

Auf den drei abgebildeten Anlagen kann sehr lustbetont und bewegungsnah trainiert werden. Darauf achten, dass die Bewegungsintensionen dem Können der Schüler angepasst sind. Eine gute Flugspannung ist nötig.

Anlage 1

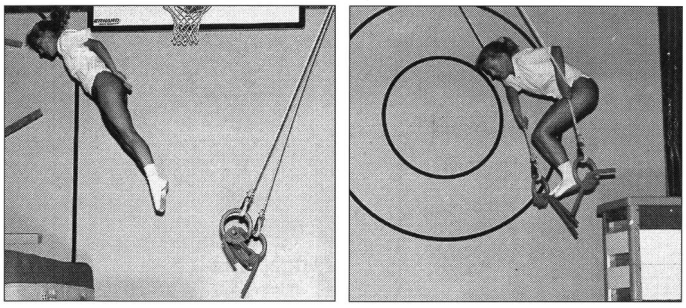


Zwei Langbänke nebeneinander zirka 1,5 Meter hoch an die Sprossenwand verankern (Höhe hängt von der Rutschgeschwindigkeit ab). Am unteren Ende der Langbänke zwei Hochleistungsmatten aufstappeln.

Aufgabe

Von einem Kasten auf die Langbänke steigen und Anfahrtshocke einnehmen durch Halten an der Sprossenwand. Der Springer steht auf einem wollenen Teppichrest mit guter Gleiteigenschaft.
Lösen der Griffe, rutschen, Absprung und Landung auf dem Bauch auf dem Mattenbett (Hände auf Brusthöhe abstützen).

Anlage 2

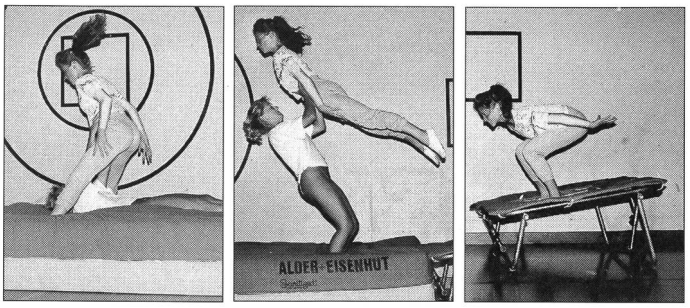


Schaukelringe, Gymnastikstab zwischen die Ringe montieren, so dass man daraufstehen kann wie auf eine Schaukel.
Kasten auf Normalhöhe, zwei Hochleistungsmatten aufeinander gelegt, leicht versetzt.

Aufgabe

Vom Kasten auf die Schaukel stehen, nach vorne pendeln und Absprung zur Bauchlandung auf dem Mattenbett. In der Endphase des Fluges Hände verwenden zum Abstützen bei der Landung.

Anlage 3



Minitrampolin und Hochleistungsmatte

Aufgabe

Aus der Anfahrtshocke vom Minitrampolin abspringen und mit gegrätschten Beinen neben dem stützenden Partner landen.

Wettkampf

Es werden zwei Wertungssprünge durchgeführt.
Gesprungen wird ohne Skistöcke.

Organisationsmöglichkeit

Die ganze Klasse springt ein auf der Schanze, 2–3 Versuche.

Die eine Hälfte der Klasse geht zum Start und absolviert beide Wertungsdurchgänge. Die andere Hälfte der Klasse amtiert als Weitenrichter, nachher werden die Funktionen getauscht. Nur auf ganze Meter messen; pro Meter steckt auf der Gegenseite der Weitenrichter ein Fähnchen mit der Meterangabe.
Gemessen wird dort, wo die *Füsse* auftreffen.
Der Lehrer erteilt die Stilnote und schreibt zugleich die Weite auf.

Beurteilungskriterien für den Sprung
Wie muss er sein?

Feststellungen	**Punkteabzug**
Absprung	
Muss dynamisch über das Knie nach vorne hoch erfolgen!	
Dynamik fehlt zu früh, zu spät	0,5–1,0 Punkte
Flug	
Leicht nach vorne geneigter und gestreckter Körper Arme am Körper nach unten anliegend Ski parallel, Spitzen zeigen nach oben	
Körper knickt zu stark nach vorne	0,5 Punkte
Körperrücklage; Verlust des Gleichgewichtes	0,5–2,0 Punkte
Arme sind in der Seit- oder Hochhalte oder rudern	0,5 Punkte
Knie leicht gebeugt	0,5 Punkte
Ski nicht parallel; Spitzen zu tief	0,5–1,0 Punkte
Hocksprung	4,0 Punkte

Landung

Landekräfte mit geradem Rücken auffangen, ausfedern in hüftbreiter Skistellung.

Zu harte oder zusammengestauchte Landung	0,5 Punkte
Unsichere, wacklige Ausfahrt	0,5 Punkte
Abstützen mit der Hand (Hände)	1,0 Punkte
Sturz als Folge der Landung	4,0 Punkte

Wertungstabellen

Sprungstil

Worturteil	Zahlenurteil	Stilpunkte
sehr gut	4	144
zwischen	3½	120
gut	3	96
zwischen	2½	72
genügend	2	48
zwischen	1½	24
ungenügend	1	0

Weitentabelle

Weite in Meter	Punkte	Weite in Meter	Punkte	Weite in Meter	Punkte
		11	140	21	340
2	5	12	160	22	360
3	10	13	180	23	380
4	15	14	200	24	400
5	20	15	220	25	420
6	40	16	240	26	440
7	60	17	260	27	460
8	80	18	280	28	480
9	100	19	300	29	500
10	120	20	320	30	520

Zum Beispiel:

1. Sprung: Stilnote gut (3)	= 96 Punkte
Weite: 10 m	= 120 Punkte
2. Sprung: Stilnote gut (2)	= 48 Punkte
Weite: 9 m	= 100 Punkte
Sprungtotal	= 364 Punkte

JUGEND+SPORT

Es ging auch bei Regen

Nachlese zu einem LK 1 Skilanglauf im Februar 1990

Die Woche vom 12. bis 17. Februar 1990 war gekennzeichnet durch intensive Regenfälle, die vor allem in der Alpenregion zu Erdrutschen und Überschwemmungen führten. Auch im Glarnerland war es nicht besser als anderswo. Schnee war zwar vorhanden, aber es war so nass und die Pfützen darin waren teilweise so tief, dass an eine vernünftige Skiausbildung nicht zu denken war. Einmal wagte man den Versuch, die Ausbildung auf die Loipe in den Flumserbergen zu verlegen. Aber auch das klappte schliesslich doch nicht, weil ein Erdrutsch die Strasse verschüttet hatte.

Guter Rat war teuer, denn ordentlicherweise findet ein Langlaufleiterkurs im Freien auf Schnee statt. Nun, die Kursleitung stellte rasch fest, dass das Kursniveau gut war und dass alle Teilnehmer froh waren, wenn sie die Leiterausbildung trotzdem absolvieren konnten, zumal einige (aus dem Misox) gar nicht mehr nach Hause hätten zurückkehren können. So wurden in der Turnhalle Linthal intensiv koordinative Fähigkeiten, Kondition und Stretching im Hinblick auf den Skilanglauf in Theorie und Praxis geübt und verschiedene Spielformen durchgeführt, wobei die Teilnehmer selbst Lektionsteile vorzubereiten hatten. Dazu hatte man Gelegenheit, eine vertiefte theoretische Ausbildung anzubieten, und schliesslich beruhigte sich die Wetterlage gegen Ende der Woche so, dass man es wagen konnte, trotz Schneefall und Regen auch noch den praktischen Teil mit Animations-, Spiel- und Einführungsformen durchzuführen. Dabei waren uns die Schirme des Turn- und Sportamtes Glarus eine willkommene Hilfe, sei das nun als Witterungsschutz als auch als Übungsgerät, wie unsere Bilder veranschaulichen. – Stimmungsmässig wurde der Leiterkurs trotz allem zu einem Erfolg.

Bildbericht: Rudolf Etter
J+S-Amtsvorsteher Glarus