

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 16 (1959)

**Heft:** [11]

**Rubrik:** Skilehrplan für den Vorunterricht

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Skilehrplan für den Vorunterricht

Text: Weber. Zeichnung: Weiss. Photo: Müller, Wildhaus und ETS

## Einleitung

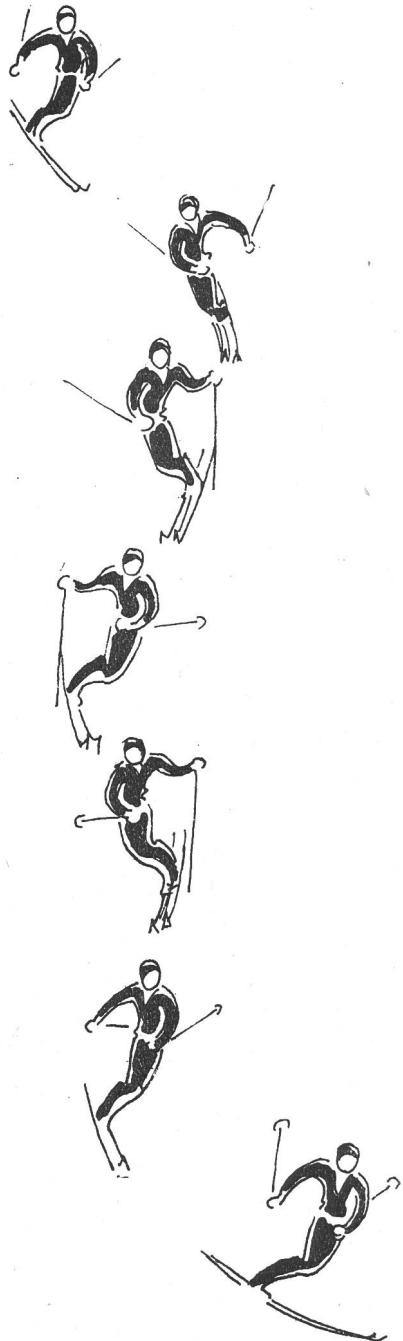
Wenn wir uns stets das Ziel der Skiausbildung im Vorunterricht vor Augen halten, nämlich, die Vermittlung einer rationalen, natürlichen und möglichst einfachen Skitechnik, die den Jugendlichen packt, begeistert und ihn befähigt, mit höchster Freude sicher und geniesserisch den Skilauf auf der Piste und im Weichschnee zu pflegen, so soll der folgende Stoffplan dem Leiter ein Mittel in die Hand geben, das ihm helfen kann, auf einfache, klare Weise, den direkten Weg zu gehen.

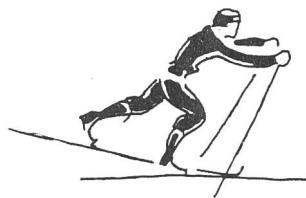
Vergessen wir aber bei aller Achtung vor minutiösem, pädagogisch genauem methodischem Aufbau nie, dass im Vordergrund der Mensch steht. Die Bewegungen sollen aus dem Instinkt aus der Spontaneität entstehen und reifen, die einem inneren Erleben, Erfühlen und Selbstgestalten entspreisen. Also, weg mit schablonenhafter Pedanterie, die einen anrüchigen Geschmack von Maschinellem, Taktmässigem in sich trägt. Der Mensch steht im Mittelpunkt der Gestaltung und nicht der Stoff. Der Stoff hat sich dem Menschen anzupassen und zu beugen, nicht umgekehrt. Leichtigkeit und Beweglichkeit sind unsere obersten Ziele. Durch Aufgabenstellung lösen wir den Schüler vom Erdenschweren, von der Verkrampfung, die entsteht, wenn man eine Bewegung lernen will.

Gleiten — Fahren — Springen — Bremsen — Richtungsänderungen, so lauten die heute noch gültigen Hauptgebiete, die dem Skilauf zugrunde liegen. Die Reihenfolge der aufgeführten Übungsreihen entspricht auch im Prinzip dem methodischen Weg der Gesamtplanung. Die Veröffentlichung dieser Übungssammlung erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit, bewahre: sie soll lediglich als Anregung dienen und den Leiter anspornen, das Gerippe zu einer lebendigen Form zu gestalten.

Wie ein mächtiger Grundpfeiler ragt aus dem ganzen Stoffkomplex die Schrägfahrtsstellung heraus. Ist doch das Skifahren ein ständiges rhythmisches Spiel des Wechsels von einer Schrägfahrt zur nächsten. Eine möglichst schmale Skiführung begünstigt dabei die Geschlossenheit der Bewegung und erleichtert dadurch das Auslösen des nachfolgenden Bewegungsablaufes. Im gleichen Atemzug müssen wir das seitliche Abrutschen aufführen, das als Übung im Sinne der Schwungvorbereitung von höchster Bedeutung ist, und dessen Schulung man nicht genügend oft wiederholen und verfeinern kann, um zur meisterlichen Endform zu gelangen. Und sind wir dann schliesslich bei der Perle des Skifahrens, dem Schwung, angelangt, so lassen wir uns leiten vom Spiel mit der Umgebung, indem wir die Schwünge in die ideale Form hineinlegen und uns den vorgezeichneten Geländelinien anschmiegen.

Auf diese Art wird das Fahren spielerisch, natürlich und frei in der Körperhaltung und diesem Ziel der Leichtigkeit und Natürlichkeit der Bewegung sollten wir unsere Schüler von allem Anfang an näherbringen.

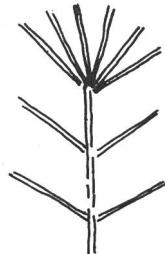
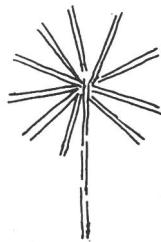




## Gehen und Gleiten

### Angewöhnungsübungen

Aufgabenstellung: Wir wollen Figuren in den Schnee zeichnen. Z. B. :  
Geometrische Figuren, Rechtecke, Kreise usw.  
Zahlen, Buchstaben usw. (Zeichnung)  
Spaziergänge — Erkundungen in ständig wechselndem, welligem und leicht bewaldetem Gelände.

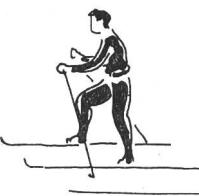


### Gehen

Natürliches Gehen ohne Stocke mit asymmetrischer Armführung.  
Gehen mit Betonung einer ungezwungenen Körpervorlage.  
Gehen mit Betonung des Armschwunges in der Bewegungsrichtung.  
Gehschritte in der Ebene mit Stockeinsatz auf der Höhe des Gegenfusses.  
Gehschritte in leicht steigender Spur. Schritte werden je nach Grad der Steigung kürzer, der Druck auf den fixierenden Stock stärker.

### Steigschritte. (Zeichnung)

Gew. Steigschritte (lange Hangtraversen)  
Halbtreppenschritt  
Treppenschritt  
Grätenschritt.



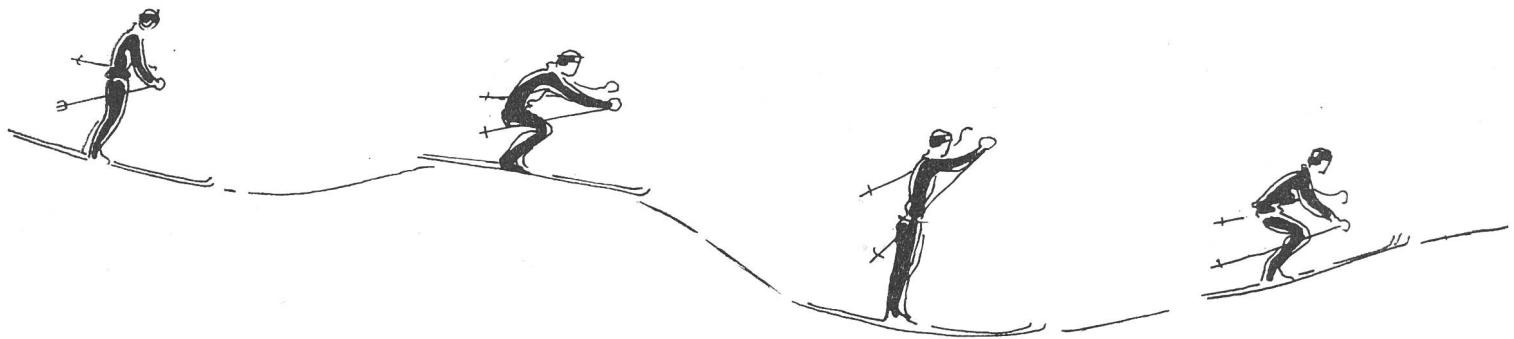
### Gleiten

Ohne Stocke:  
Natürliches Laufen mit kurzen Schritten.  
Laufen mit Betonung des Auffangens des Körpergewichtes auf dem gebeugten vorgeschobenen Knie.  
Betonung des Armschwunges.  
Verlängerung der Gleitphase durch verstärktes Abschnellen aus dem Knie- und Fussgelenk.  
(Gewichtsverlagerung auf das Schreitbein.)  
Betonung der Hüftstreckung durch kräftiges und ruckartiges Vorschieben der Hüftpartie.  
Betonung der Arm-Schulterarbeit. Arme schwingen in der Bewegungsrichtung mit.  
Mit Stocken:  
Stockeinsatz, Einstich auf der Höhe des Gegenfusses.  
Rhythmuswechsel d. h. Länge der Gleitschritte dem Gelände anpassen. (Photo)

### Mehrtakschritte

Einschritt mit Doppelstockstoss. Beachte!  
Gleiten in leichter Rücklage.  
Zweischritt mit Doppelstockstoss. Stockeinsatz beim zweiten Schritt. (Zeichnung)  
Dreischritt mit Doppelstockstoss. Stockeinsatz beim dritten Schritt.  
Finnenschritt 2 einseitige asymmetrische Stockeinsätze auf 4 Gleitschritte.





## Fahren

### Gewöhnliche Fahrstellung



Fahrstellung im Stand. (Zeichnung)  
An leicht geneigtem, auslaufendem Hang: Fahren in die Ebene.  
Wer kommt am weitesten?  
Betonung der aufrechten Haltung — Kniefedern.  
Den Körper während der Fahrt «ausschütteln».  
Ohne Stöcke. Leichtes Armpendeln gegengleich mit Kniefedern.  
Partnerübung. Zu zweit Stöcke fassen und quer vor dem Körper halten. Gleichmässiges rhythmisches Kniefedern im Walzertempo.  
Wir wechseln Gelände und Schneeart und schulen die vorgängig aufgeführten Fahrübungen.  
Gewichtsverlagerung vw./rw. Absätze/Fussspitzen.  
Seitliche Gewichtsverlagerung mit wechselseitigem leichtem Abheben des ganzen Skis.  
Fahren auf einem Bein mit raschem rhythmischem Wechsel auf das andere. (Gewichtsverlagerung)  
Aus der Spur treten.  
Aus der Spur treten zweimal l., dann zweimal r.  
(Polka).  
Betontes Hochgehen mit leichtem Abheben der Skiendoen und Zwischenwippen.

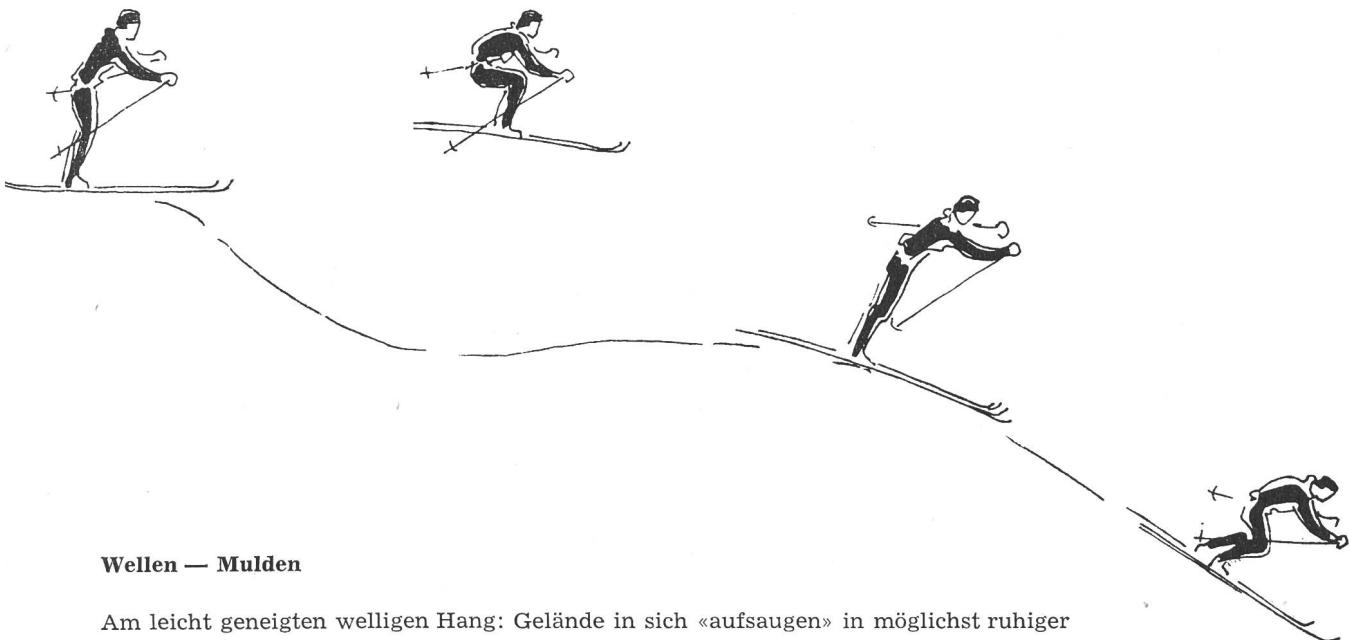


### Schrägfaahrtstellung

Standübung wechselseitig am leicht geneigten Hang.  
Schrägfaahrt wechselseitig am langezogenen, leicht geneigten Hang. (Zeichnung)  
Hang — Mulde — Gegenhang, mit Wechseln der Schrägfaahrtstellung.  
Korrektur-Uebung zur Verbesserung des Hüftknicks: Wir ziehen mit beiden Stockspitzen möglichst weit unten am Hang eine parallele Linie zur Schrägfaahrtspur.



Rhythmisches Heben und Beischieben des Bergskis.  
Schrägfaahrt — Fortgesetztes Hangabwärtstreten mit dem Talski und Beischieben des Bergskis.  
Schrägfaahrt — Fortgesetzt kleine Sprünge hangabwärts mit geschlossener Skiführung, parallel zur Anfahrtsspur.  
Dieselbe Uebung mit wiederholtem Durchqueren einer Mulde.



### Wellen — Mulden

Am leicht geneigten welligen Hang: Gelände in sich «aufsaugen» in möglichst ruhiger Körperhaltung.

Durchfahren einer Mulde (Tief — hoch — tief).

Wir steigern den Anlauf und durchfahren dieselbe Mulde.

Wir suchen eine markante Welle, die wir nach der bekannten Formel hoch — tief — hoch fahren.

Auch hier steigern wir den Anlauf, um dasselbe in gesteigertem Tempo zu wiederholen.

Fahren einer Kante (Tauchbewegung).

Ausfedern von Schlagwellen.

Abstoss in einer kleinen Mulde — auf die Welle springen! Weiche Landung!

Ueberspringen einer kleinen Mulde. «Optraken».

Wellenbahn: Zuerst Welle — Mulde ausfedern, dann nächste Welle (Kante) springen, sodann Ueberspringen einer kleinen Mulde. (Zeichnungen)

### Fahrübungen

Fahren aus dem Weichschnee auf die Piste (Vorlage!).

Fahren von der Piste in den Weichschnee (Ausfallstellung).

Langgezogener Hang: Ständiger Wechsel. Abfahrt im Weichschnee, über die Piste wieder in den Weichschnee usw.

Das Fahren eines Geländeknicks bedarf besonderer Beachtung. (Ausfallstellung, Achtung auf die Skispitzen!).

Aufnehmen von Gegenständen (Mützen, Handschuhe, Stöcke usw.).

Fahren auf einem Bein. Wer macht es am besten?

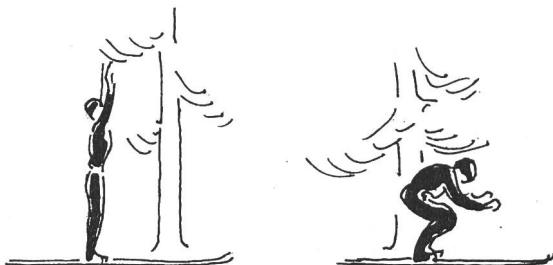
Anfahrt auf der Piste, sw. in den Weichschnee treten.

Durchfahren von Stocktoren, oder, unter tiefhängenden Ästen durchschlüpfen. (Zeichnung).

An einem leicht geneigten, doch stark kupierten Hang, schmiegen wir uns den Geländeformen an.

Fahren in welligem, leicht bewaldeten Gelände. (Versteckenspiel, oder Fuchsjagd).

Anwendung aller Fahrübungen auf leichter, interessanter Abfahrt (Schneewechsel — Geländewechsel!).



# Bremsen

## Seitliches Abrutschen

Fortgesetzt Talwärtschieben des Talskis und Beziehen des Bergskis (Schub- und Zugdruckbewegung). (Zeichnung)

In der Falllinie: Mit beiden Stöcken hinter dem Rücken sich hangabwärts schieben.

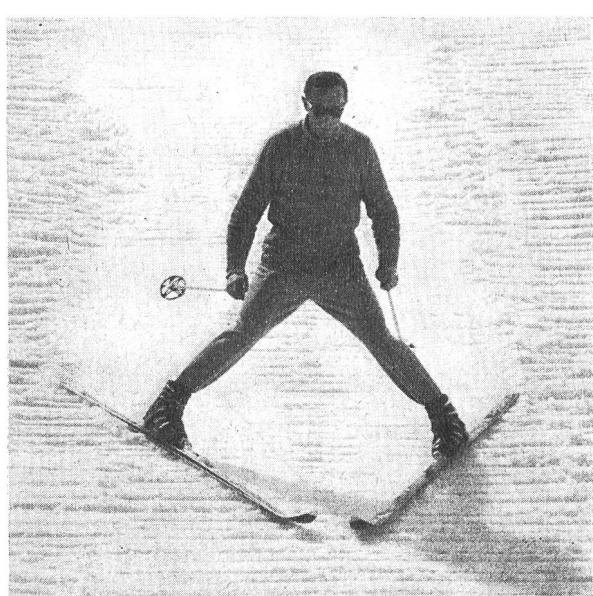
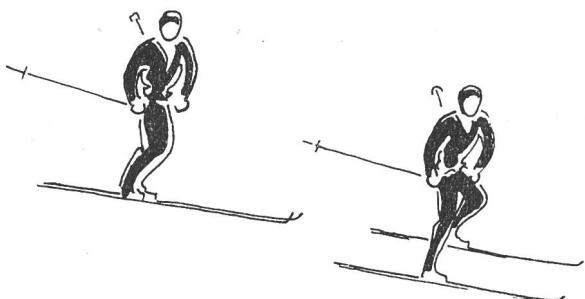
Anfahrt in Schrägfahrtstellung am leicht geneigten Hang. Sich mit beiden Stöcken vorwärts hangabwärts schieben.

Am langgezogenen Hang: Schrägfahrt — vorwärts-abwärts — Abrutschen — Schrägfahrt in fortgesetztem Wechsel.

Abrutschen in Falllinie (Auslösen durch Tiefgehen und Ski flach halten.) Abrutschen vw. und rw. durch Gewichtsverlagerung.

Abrutschen im Weichschnee.

Dasselbe mit ständigem Wechsel von Schrägfahrt — Abrutschen (Kantenspiel).



## Beidseitiges Stemmen

### Standübung

Anfahrt in Stemmstellung auf einer kleinen Kuppe. Anfahrt in Stemmstellung und schliessen zur gew. Fahrstellung. (Photo)

Anfahrt in Stemmstellung und Wechseln des Stemmwinkels während der Fahrt (Rhythmus beachten).

Anfahrt in gew. Fahrstellung — Uebergang zum beidseitigen Stemmen, dann wieder Schliessen zur gew. Fahrstellung. (Zeichnung)

Rhythmisches Wechseln von gew. Fahrstellung und Stemmstellung (Wischen!).

Dieselben Uebungen wiederholen wir im Weichschnee.

## Einseitiges Stemmen

### Schrägfahrt

Standübung Anstemmen des Bergskis und Beziehen. In leichter Fahrt — Anstemmen des Bergskis und Beziehen.

Rhythmisches Wechseln in der Fahrt. Anstemmen und Beziehen.

Dieselben Uebungen wiederholen wir in schwierigem Gelände und im Weichschnee.

# Richtungsänderungen

## Umtreten

Fahren auf einem Bein, dann wechseln auf das andere (schneller Rhythmus).

Aus der Spur treten, im Wechsel 3 mal nach der einen, dann 3 mal nach der anderen Seite.

Standübung: Umtreten an Ort.

Schrägfahrt: Umtreten zum Hang. (Zeichnung)

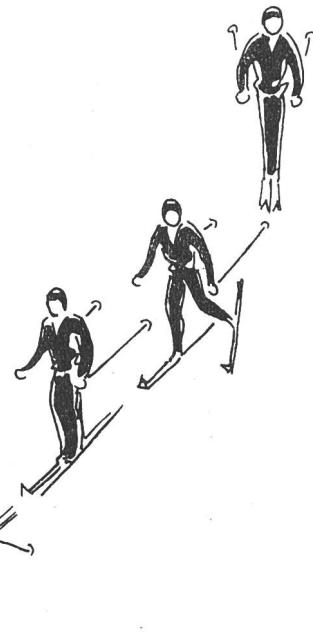
Anfahrt in Falllinie, mit Auslauf in Ebene: Umtreten in der Ebene.

Anfahrt in Falllinie. Umtreten zum Hang, dann Umtreten in die Ebene. (S beschreiben).

Leichte Schrägfahrt — Umtreten vom Hang zur neuen Schrägfahrt.

An ganz leicht geneigtem Hang Schlangenlinien zeichnen.

Schneewechsel und die letzte Uebung wiederholen.



## Kristiania zum Hang

Standübung für den Fersenschub:

Schrägfahrtstellung — bergwärts Aufsetzen des Bergskiendes, Beziehen des Talskis, Tiefgehen mit gleichzeitigem Schub der Skis in die Ausgangsstellung.

Schrägfahrt — wiederholtes seitliches Abrutschen in der Vorwärtsbewegung, mit Betonung des Fersenschubs. (Zeichnung)

Wir machen die erste Uebung in der Fahrt, d. h. Schrägfahrt — Bergwärtsstreten mit dem Bergski, Beziehen des Talskis — Fersenschub zur Schrägfahrtstellung.

Schrägfahrt — wiederholtes seitliches Abrutschen in der Vorwärtsbewegung, Schubbewegung durch einleitendes leichtes Hochgehen intensivieren.

Fortgesetztes rhythmisches Fersendrehschieben mit einleitendem leichten Hochgehen. (Langgezogener Schräghang)

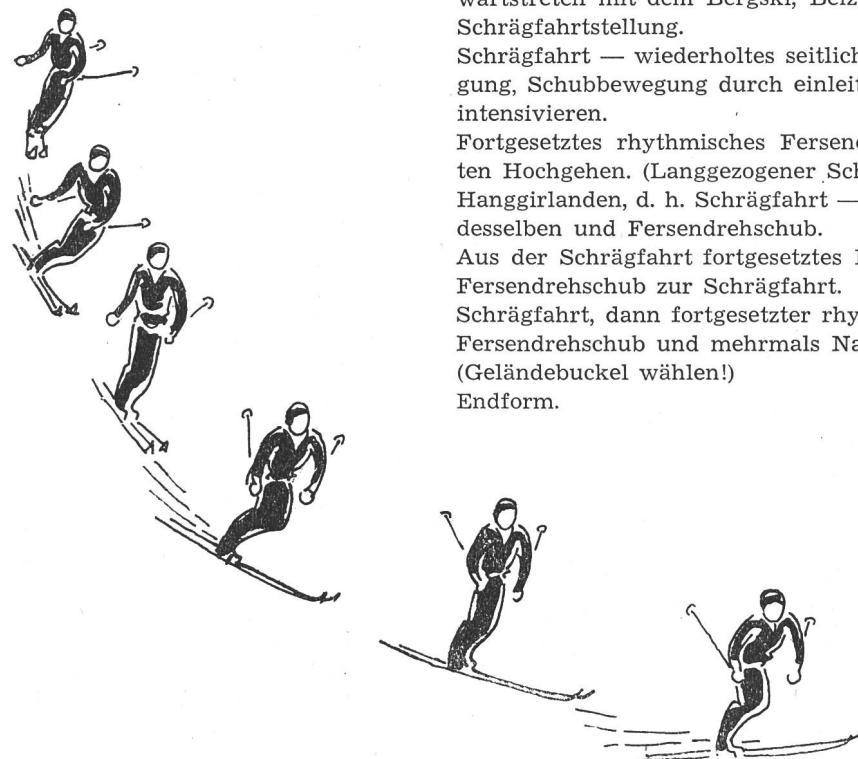
Hanggirlanden, d. h. Schrägfahrt — Ausstemmen des Bergskis, Beziehen desselben und Fersendrehschub.

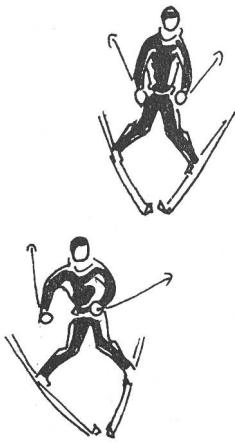
Aus der Schrägfahrt fortgesetztes Bergwärtspringen mit den Skienden, Fersendrehschub zur Schrägfahrt.

Schrägfahrt, dann fortgesetzter rhythmischer Wechsel von Hochgehen — Fersendrehschub und mehrmals Nachschieben zum Anhalten.

(Geländebugel wählen!)

Endform.





### Beidseitiger Stemmbogen

Falllinie: Fortgesetzter Wechsel Stemmstellung — gew. Fahrstellung. Fahren in Stemmstellung, dann wechselseitige Gewichtsverlagerung gegen den äusseren Ski. (Zeichnung)

Wir stecken ein paar Vertikaltore (Torbreite 6—8 m) und wiederholen dieselbe Uebung.

Tore enger stecken (Torbreite 3—5 m), schneller Belastungswechsel. Stemmbogen in Klassenkolonne (Mulde).

Wer kann in dieser Mulde die meisten Bogen fahren?



### Einseitiger Stemmbogen

Beidseitiger Stemmbogen aus der Falllinie.

Schrägfahrt, rhythmisches Anstemmen und Beziehen des Bergskis.

An leicht geneigtem Hang, mit Auslauf in Ebene: Schrägfahrt — Anstemmen des Bergskis — Gewichtsverlagerung gegen den bogenäußeren Ski und Ausfahren in der Falllinie.

Wir wiederholen dieselbe Uebung mit Anfahrt auf einem Hangrücken. Zwei Stemmbogen, mit sauberer Schrägfahrt dazwischen.

Mehrere Stemmbogen aneinander gereiht, doch immer mit sauberer Schrägfahrt verbunden.

### Stemmkristiania

Schrägfahrt — unbelastetes Anstemmen des Bergskis, mit gleichzeitiger Ausholbewegung der Talschulter, in fortgesetztem Wechsel.

Am leicht geneigten Hang in der Falllinie:

Anfahrt in beidseitiger Stemmstellung — Ausholbewegung der Gegenschulter — Gewichtsverlagerung gegen einen der Skis, in fortgesetztem Wechsel.

Anfahrt in beidseitiger Stemmstellung in Falllinie:

Ausholbewegung der Gegenschulter — Gewichtsverlagerung gegen den bogenäußeren Ski — Beziehen des inneren Skis und seitl. Abrutschen zur Schrägfahrtstellung.

Anfahren in gew. Fahrstellung in der Falllinie:

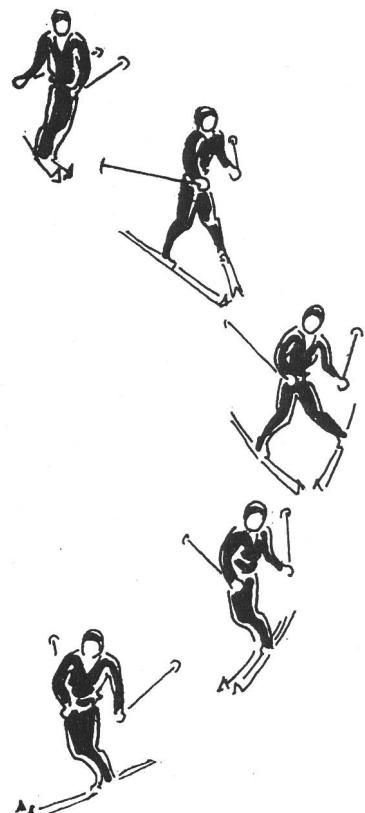
Einseitiges unbelastetes Anstemmen mit gleichzeitiger Ausholbewegung der Gegenschulter — Gewichtsverlagerung — Beziehen des inneren Skis — Abrutschen in Schrägfahrt.

Gleiche Uebung, doch am Schluss fortgesetzter Fersendreh-schub zum Anhalten.

Und noch einmal dieselbe Uebung, doch fahren wir in leichter Schrägfahrt an. Stemmphase bis zur Falllinie. (Zeichnung) Stemmphase verkürzen.

Zwei Stemmkristianias mit sauberer Schrägfahrt dazwischen. Mehrere Stemmkristianias aneinander gereiht.

Stemmkristiania mit Stockhilfe. Stockeinsatz im Moment des Entlastens.



## Kristiania vom Hang

Falllinie: Mehrere Stemmchristianias aneinander gereiht, mit sehr kurzer Stemmphase.

Hanggirlanden in weichem Schnee.

Stemmphase verkürzen mit Hilfe des Geländes (Hangrücken).

Auf leicht geneigtem Hang, Fahren in der Falllinie, durch wiederholtes, kurzes Hochentlasten (Vorhochgehen) lösen der Skiendoen.

Kristiania aus der Falllinie mit betontem Hochentlasten.

Uebergehen zur Anfahrt in Schrägstellung, um Gelände buckel herum.

Als rhythmische Einleitung des Kristianias vom Hang, machen wir einen kurzen Kristiania zum Hang.

Fortgesetzte Kristianias vom Hang, eingeleitet durch kurzes Zum-Hang-schwingen.

Kristiania vom Hang, in der Ausfahrt ständig Nachschieben (Fersendrehschub), wobei wir das letzte Nachschieben als Einleitung zum nächsten Schwung vom Hang benützen.

Reiner Kristiania vom Hang. (Zeichnung)



## Kurzschwingen

Anfahrt am leicht geneigten Hang in gew. Fahrstellung. Leichtes Springen (Vorhochbewegung), so dass die Skiendoen vom Boden gelöst werden.

Dieselbe Uebung ist mit wechselndem Stockeinsatz l. und r., der unmittelbar vor dem Springen erfolgt, zu wiederholen. (Stockeinsatz 20 cm vor den Schuhspitzen.)

Anfahrt in gew. Fahrstellung. Stockeinsatz 1. — Springen und Skiendoen nach r. sw. schieben; dann gegengleich.

Dieselbe Uebung in fortgesetztem, rhythmischem Wechsel.

An steilem Hang zum Anhalten springen, wobei der Oberkörper immer zur Falllinie gedreht bleibt.

Schrägfahrt — Stockeinsatz (Bergstock) — Hochentlasten und Fersendrehschub talwärts. Fortgesetzt am langgezogenen Hang.

Schrägfahrt — Stockeinsatz (Bergstock) — Hochentlasten und Fersendrehschub talwärts — Stockeinsatz (Talstock) — Hochentlasten und zurück-springen zur Schrägfahrtstellung, in fortgesetztem Wechsel.

In Falllinie am leicht geneigten Hang. Anfahrt in gew. Fahrstellung — Stockeinsatz 1. — Sprung (Skiede nach r. sw. schieben), dann betontes Nachschieben.

Dieselbe Uebung wechselseitig mit einmaligem Nachschieben sw. auswärts.

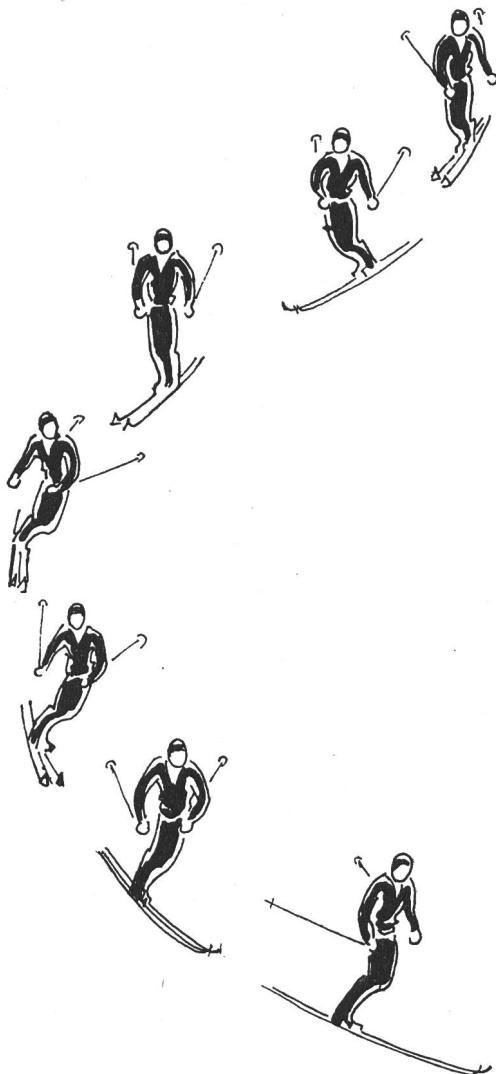
Das Springen wird immer mehr durch ein weiches sw. Auswärtsschieben abgelöst.

Kurzschwingen in leichtem welligen Gelände, sich um die Buckel herumdrehen lassen.

Uebungen im Weichschnee wiederholen.

Schneewechsel.

Geländewechsel.





### Drehsprünge

Sprung an Ort, in der Ebene, ohne Stöcke.  
(Weiche Landung).

Fortgesetztes Springen an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung.

Mit Stöcken: Stockeinsatz auf Höhe der Bindung.  
Springen mit raschem Stütz auf den Stöcken,  
Knie anreissen und Beinstrecken zur weichen  
Landung.

Springen mit  $\frac{1}{4}$  Drehung um den einen, dann um  
den andern Stock herum.

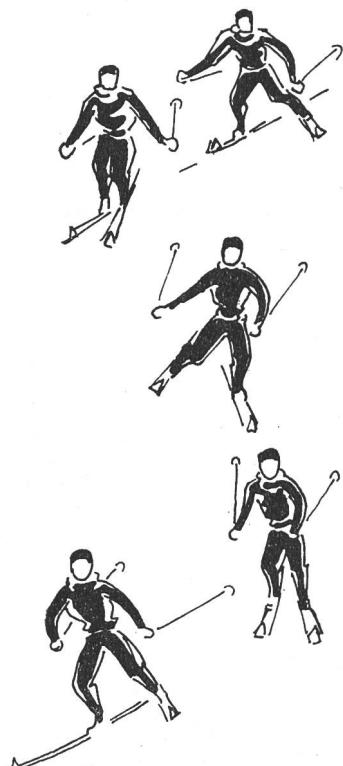
Am leichten Hang. Querstellung zum Hang. Sprin-  
gen in die neue Schrägfahrtstellung um einen Stock  
herum.

Dieselbe Uebung mit Springen um beide Stöcke  
herum. (Stockeinsatz bei den Skispitzen — Photo).  
Fortgesetztes Springen in die neue Schrägfahrt-  
stellung in leichter Fahrt.

Steileres Gelände wählen.

Anwendung in Couloirs und in stark coupiertem  
Gelände.

## Diverses



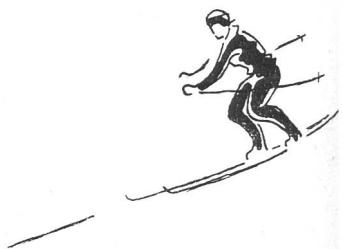
### Schlittschuhschritt

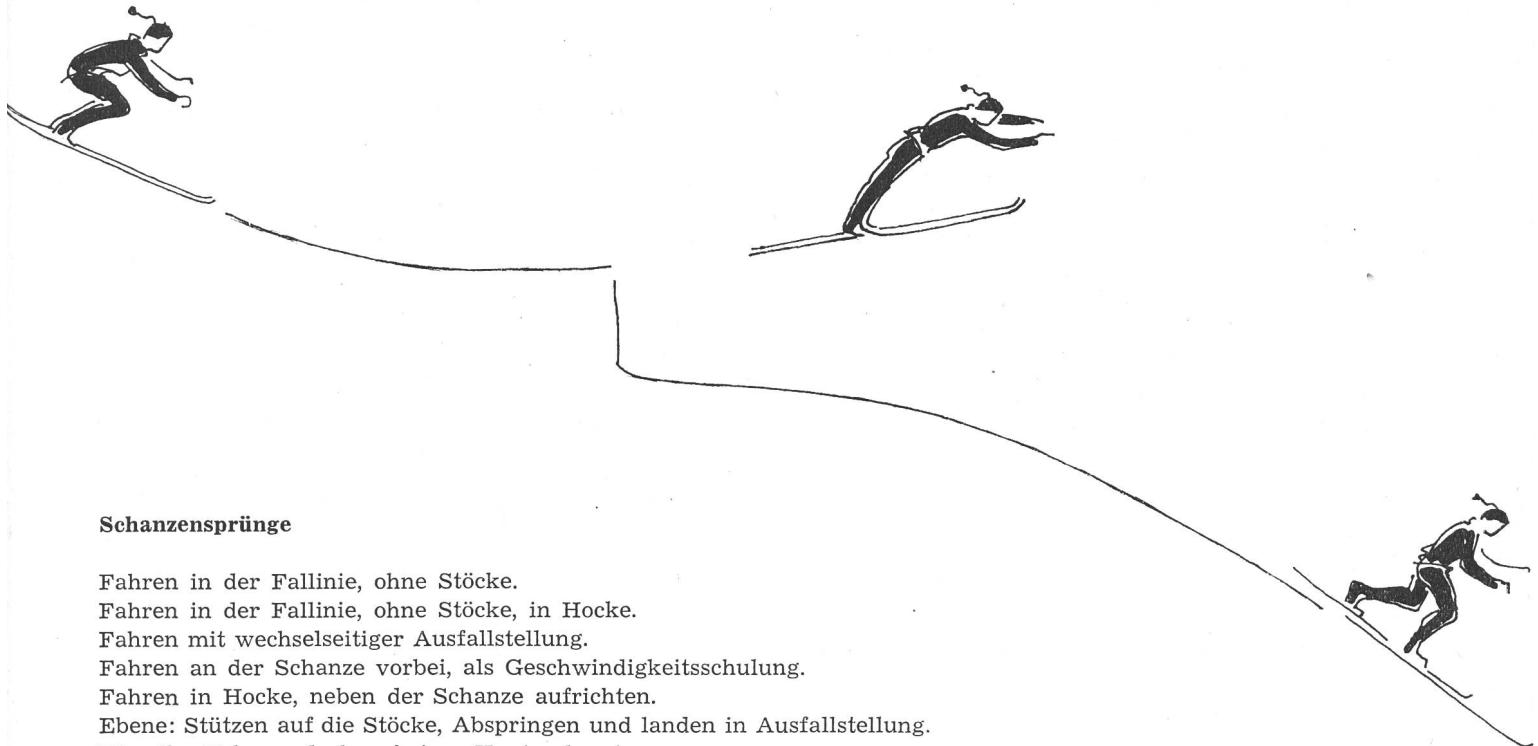
Auswärtsdrehen einer Skispitze und Hinübertreten  
durch betontes Abstossen mit dem Standbein.  
(Standübung)

Am leicht geneigten Hang, Betonung der Gleitphase.  
Wechselseitig zweimal Hinübertreten, wobei die  
Gleitphase erst beim zweiten Mal betont wird.  
(Polkarhythmus)

Wechselseitiges Ausschreiten, wobei das Abstoss-  
bein jeweils nach dem Wegschnellen zum Gleitbein  
zugezogen wird. (Zeichnung)

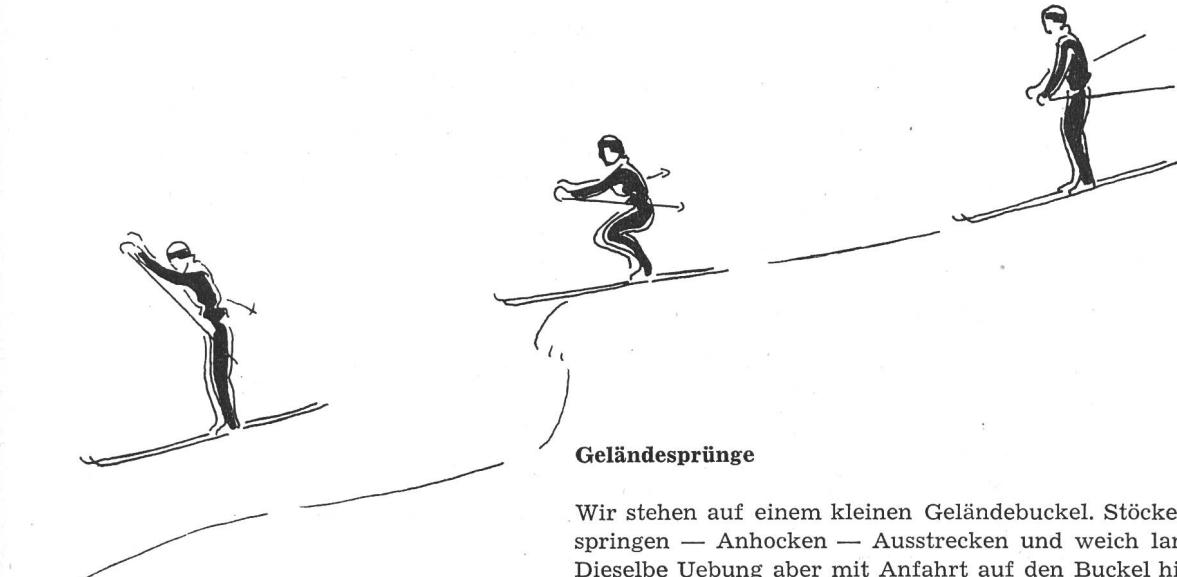
Mit Doppelstockstoss zur Unterstützung des  
Abstosses.





### Schanzensprünge

Fahren in der Falllinie, ohne Stöcke.  
 Fahren in der Falllinie, ohne Stöcke, in Hocke.  
 Fahren mit wechselseitiger Ausfallstellung.  
 Fahren an der Schanze vorbei, als Geschwindigkeitsschulung.  
 Fahren in Hocke, neben der Schanze aufrichten.  
 Ebene: Stützen auf die Stöcke, Abspringen und landen in Ausfallstellung.  
 Dieselbe Uebung, doch auf einer Kante abspringen.  
 Hockstellung neben der Schanze — Abspringen — Landen in Ausfallstellung.  
 Kleine Schanze: Darüberfahren in mittlerer Körperstellung.  
 Kleine Schanze: Tief anfahren — Ausholen — Abspringen — Landen.  
 (Zeichnung)  
 Kleine Wellen springen mit Anhocken vor der Landung.  
 Grössere Schanze, die Weiten bis zu 20 m erlaubt  
 (Endform).



### Geländesprünge

Wir stehen auf einem kleinen Geländeckel. Stöcke einsetzen — Hochspringen — Anhocken — Ausstrecken und weich landen.  
 Dieselbe Uebung aber mit Anfahrt auf den Buckel hinauf.  
 Springen einer kleinen Welle, ohne Stöcke mit kurzem, kräftigem Abstoss — Anhocken und Ausstrecken der Beine.  
 Wir lassen uns über eine grössere Welle hinaustragen (Keine Rücklage!).  
 Wir springen dieselbe Welle. (Zeichnung)  
 Wir springen von Welle zu Welle.  
 Schulung der weichen Landung an einem Looping-Buckel.  
 Looping-Buckel, Abstossen vor dem Kulminationspunkt, Ski parallel zum Auslauf des Buckels stellen, um so weich zu landen (Vorlage!).  
 Kombination von verschiedenen Sprüngen.