

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 38 (1981)

Heft: 11

Rubrik: Unsere Monatslektion

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

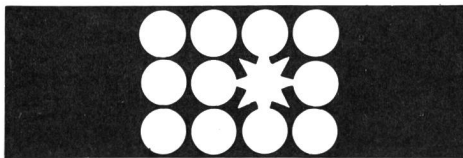
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 29.01.2026

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

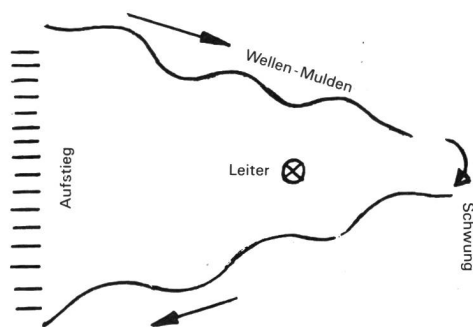


UNSERE MONATSLEKTION

Skiakrobatik

Hans Ettlin

Vom Geländespringen zum Figurespringen



Ablauf

Fahrt durch die Wellen-Mulden-Bahn mit Erfüllen der gestellten Aufgaben, anschliessend Aufstieg zum Startplatz.

Erläuterungen

Die Anordnung der Anlage als Wellen-Mulden-Bahn für die Einführung und Schulung diverser Sprünge hat zwei wesentliche Hintergründe: Intensität und geringes Risiko.

Bei drei Wellen-Mulden nach links und drei nach rechts, ergibt das in einem einzigen Durchgang 6 Sprünge. Dabei bleibt die Aufstiegsstrecke dennoch kürzer als bei einer Einzelanlage vertikal angeordnet.

Spielen wir zum Beispiel die Einführungsphase mit den 5 Aufgaben durch, so ergibt das 30 Sprünge pro Person, eine Intensität, die bei einer Einzelanlage ausgeschlossen wäre.

Geländesprünge über vertikal angeordnete Anlagen beinhalten Risiken, hervorgerufen durch die Steilheit des Geländes und die dadurch erhöhte Geschwindigkeit.

Die Wellen-Mulden-Bahn ist so in den Schräghang zu bauen, dass die Geschwindigkeit etwa konstant bleibt.

Durch das Springen in den Schräghang können im vornherein gewisse Hemmungen oder gar Angst abgebaut werden.

Einführung:

Aufgabe 1: Strecksprung

Anfahrt der Wellen mit mittelmässig gebeugten Fuss-, Knie- und Hüftgelenken, Arme in der Tiefhalte. Auf der Welle kräftiger Abdruck mit Strecken der Beugelenke und Seitwärts-Aufwärts-Führen der Arme. Der Körper ist im Flug gespannt. Die Landung rhythmisch ausfedern, dito auf der nächsten Welle.

Aufgabe 2: Hocke

Anfahrt und Abdruck wie beim Strecksprung, die Hockbewegung erfolgt erst nach erfolgtem Strecken. Zum Hocken werden die Arme seitwärts abwärts geführt.

Aufgabe 3: Seitgrätsche

Anfahrt und Abdruck wie beim Strecksprung, die Seitgrätschbewegung erfolgt erst nach der Streckung.

Aufgabe 4: Pflugsprung

Anfahrt und Abdruck wie beim Strecksprung, erst jetzt erfolgt das Öffnen der Skienden zur Pflugstellung und wieder zurück. Vor dem ersten Sprung über die Wellen den Pflugsprung im Stand probieren mit Hilfe des Stockstützes.

Aufgabe 5: Kleiner Daffy

Anfahrt und Abdruck wie beim Strecksprung, dann Anheben und Absenken der Skispitzen mit kleiner Schrittbewegung der Beine zum Daffy (Schrittsprung). Vor dem ersten Sprung über die Wellen den kleinen Daffy im Stand probieren mit Hilfe des Stockstützes.

Schulung:

Aufgabe 1: Strecksprung

- je 2 Springer nebeneinander
- je 2 Springer hintereinander
- in Formation Keil

Aufgabe 2: Hocke/Strecksprung

- je 2 Springer hintereinander abwechselnd Hocke und Strecksprung, wobei die beiden Springer auf eine asymmetrische Ausführung achten.
- je 3 Springer hintereinander mit der gleichen Aufgabe wie oben.

Aufgabe 3: Pflug/Strecksprung/Hocke

- Einzeldurchfahrt in der Reihenfolge Pflug – Strecksprung – Hocke ausführen, das heisst auf jeder Welle muss die Figur gewechselt werden.
- 3 Springer hintereinander startend, jeder wählt einen Sprung aus Aufgabe 3.
- Die Wellen 4 bis 6 springen mit vertauschten Aufgaben.

Aufgabe 4: Strecksprung/Seitgrätsche

- 3 bis 5 Springer starten eng hintereinander. Jeder Springer erhält die Aufgabe, während dem ganzen Parcours fortgesetzt Strecksprung dann Seitgrätsche zu springen. Die geraden Springer beginnen mit der Seitgrätsche, die Ungeraden mit dem Strecksprung.

Der zentrale Standort des Leiters ermöglicht eine optimale Übersicht und erleichtert dadurch die Korrekturarbeit.

Der Bau der Anlage ist eine Angelegenheit von 10 Minuten mit dem Ratrac. Darauf achten, dass zirka 15 bis 20 m Platz von Welle zu Welle entsteht.

In der Schulungsphase sind im Beispiel Aufgaben zu lösen, die in Formationen gesprungen werden. Dieses Formationspringen macht grossen Spass, fördert die Aufmerksamkeit und Konzentration der Teilnehmer, obwohl die Figuren sehr einfach sind.