

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 47 (1990)

Heft: 11

Rubrik: Nordisches Springen mit Normalski : Vorbereitungsmöglichkeiten die
zum Springen hinführen

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: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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

Beim Aufwärmen partnerweise und gegenseitig die Anfahrtshocke formen

Schrägfahrt oder Schussfahrt in der Anfahrtshocke

Fahren in der Anfahrtshocke mit wechselseitiger Vor- und Rücklage

Fahren in der Anfahrtshocke mit wechselseitiger Skiführung auf den Innen-/Aussenkanten (Kippen der Knie einw./ausw.)

Fahren in der Anfahrtshocke mit wechselseitigem Gleiten auf dem einen oder andern Bein

Wozu

Erspüren dieser Körperform

Bewusst machen und festigen der Körperform

Positionsgefühl
Gegensatzerfahrung
Gleichgewicht

Tastsinn
Gegensatzerfahrung

Gleichgewicht
Gleitqualität verbessern



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

Was Absprung

Wie

Beim Aufwärmen aus der Hocke liegende Skistöcke auf Signal überspringen

Aus Stand aus Anfahrtshocke langsam Körper nach vorne aufrichten (Partner stützt an Schulter)

Wie letzte Übung, aber mit kräftigem Absprung (Fussspitzen nach oben ziehen und vom ganzen Fuss abspringen)

Aus Schuss- oder Schrägfahrt in der Anfahrtshocke Körper fortgesetzt strecken und beugen

- mit dynamischem Absprung (Skispitze hochziehen)
- auf akustisches Zeichen des Partners
- über am Boden liegende Slalomstangen oder Tannenzweige

Wozu

Konzentration auf Absprung

Bewusstmachen des Abdruckmomentes und Hinführen zur Automatisierung

Krafteinsatz
Möglichkeit Partnerkorrektur

Festigung und Automatisierung in Fahrt der beiden Phasen
Anfahrt-Absprung
Kontrollierter Krafteinsatz

Konzentration auf Absprung
Reaktion durch Gehör
Reaktion durch Erfassen des Sichtfeldes



Am Schanzentisch den Absprungmoment erarbeiten.

Was Flug/Haltung**Wie**

Im Stand Flughaltung einnehmen und unter Körperspannung mental den Sprung vollziehen

Zu dritt mit einer stabilen Slalomstange nebeneinander fahren. Der Mittlere stützt sich auf der Stange und nimmt Flughaltung ein, fortgesetzt

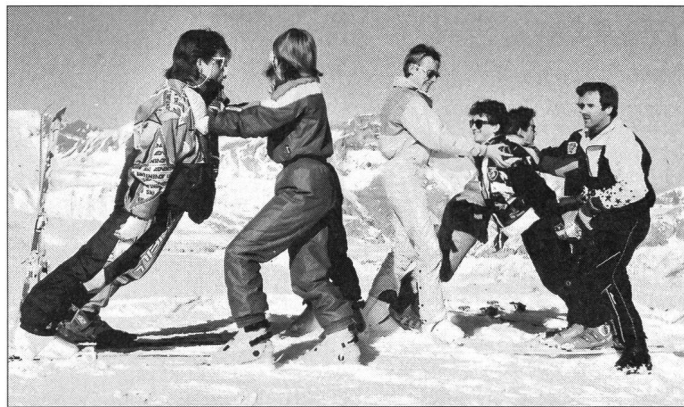
Abspringen von kleineren Wellen und Buckeln

Wozu

Durch Bewegungsvorstellung Ablauf bereinigen; evtl. Angst abbauen

Fluggefühl simulieren
Bewusst werden, wie entscheidend das Hochziehen der Skispitzen ist

Flugsicherheit erlangen;
Angst abbauen



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

Was Landung**Wie**

In leichter Fahrt springen und leise oder laut landen

dito mit geschlossenen Augen

dito aber in Vor- oder Rücklage landen

Vom Boden oder einer Welle oder kleinen Schanze in vorgegebenen Zonen landen

Wozu

Tastsinn/Unterschied

Augen «ausschalten»

Gleichgewicht halten

Steuerung mit den Augen verbessern



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

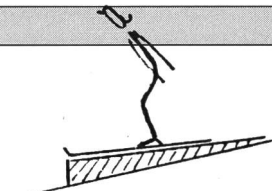
Technik

Was Anfahrtshocke**Wie**

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

Wozu

Zur Erreichung einer maximalen Anlaufgeschwindigkeit
Konzentration auf den Absprung

Was Absprung**Wie**

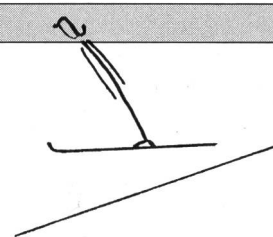
Vom ganzen Fuss schnellkräftig abspringen
Der Oberkörper wird dabei ohne Ausholbewegung aus der Anfahrtshocke über die Knie nach vorne gestreckt
Je nach Tischlänge erfolgt der Absprung etwas früher oder später, entscheidend aber so, dass der Abdruck bis zur Streckung voll auf dem Tisch erfolgt

Wozu

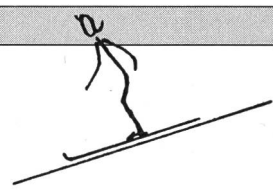
Der Absprung ist die entscheidendste Phase des ganzen Sprunges

Daraus resultieren:

- Richtige Fluglage (Gleichgewicht)
- Stil des Sprunges (Körperspannung)
- Weite des Sprunges (Sprungkraft)

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 Landung**Wie**

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 Abschwngen)

Wozu

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

Bevor gebaut wird, muss das Gelände gut ausgesucht werden

Unterlagen und Schneehöhe prüfen

Standort durch Postenchef absegnen lassen

Absperrmassnahmen abklären

Material, Ratrac

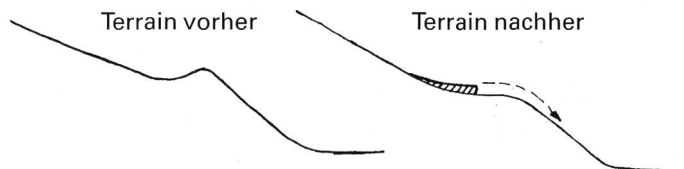
Wozu

Natürliches Gelände erspart viel Bauarbeit

Landesicherheit, Schneemenge für Schanzentisch

Konfliktvermeidung

Sicherheit, Sorgfaltspflicht



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 Bau

Wie

Vom Start bis zum Auslauf eine Spur treten lassen

Gemeinsam mit Slalomstangen oder Fähnchen den Schanzentisch markieren

In 3 Gruppen Arbeit aufnehmen

- Anlauf
- Tisch
- Landehügel/Auslauf

Markierung und Setzen der hüftbreiten Anlaufspur

Markieren des Maximalanlaufes

Markieren des Bremsbereiches (Abschwingen)

Dekoration des Schanzentisches mit Fähnchen oder Tannenreis

Wozu

Zur besseren Beurteilung des Profils

Kriterien kennen und richtig urteilen lernen

Bezug zur eigenen Anlage bekommen

Jeder Anlauf in gleicher Spur (Schlittschuhschritte sind untersagt)

Zur Vermeidung von zu weiten und gefährlichen Sprüngen

Zur Vermeidung von Wellen im Landebereich

Orientierungshilfe für den Absprung

Was Wartung

Wie

Landehügel ist immer hart getreten und ohne Löcher

Auslauf getreten ohne Schläge und Rippen

Anlaufspur bis zum Tisch ist gleichmässig und gut fahrbar

Wozu

Vermeidung von Stürzen

Angstabbau vor Stürzen

Zur Vermeidung eines gestörten Anlaufes

Was Absperren

Wie

Nach dem Springen die Anlage gut sichtbar absperren

Selber gebaute Anlagen sind nach der Nutzung wieder abzubauen

Wozu

Unfallgefahr für andere Skifahrer verhüten (Erbauer trägt die Verantwortung)

Unfallverursacher-Prinzip

Unterrichtsbeispiel

Turnstunde mit Teilzielsetzung «nordisches Skispringen»

Was Aufwärmen

Wie

Ganze Klasse:
Fangspielformen
– Kreuzfangis
– Zweimannhoch
– Spitalfangis u.a.m.

Kraftgymnastik
Beweglichkeitsübungen

Wozu

Kreislaufenregung
Räumlich orientieren
Reaktion

Kräftigung,
Spannung-Entspannung

Was Einführen

Wie

Zu zweit oder dritt:
Sich gegenseitig formen und biegen bis die Anlaufhocke stimmt

Partner im Stand erstarrt zu einer Statue, diese dann behutsam auf den Boden legen, aufstellen, herumtragen

Stützspringen aus der Anfahrtshocke auf den stützenden Partner
Partner stützt im hohen Hüftbereich, Springer spannt seinen Körper ohne Hüftknick

Wozu

Bewusstseinsbildung
Übereinkunft schaffen zwischen der Aufgabe und der Ausführung

Muskelspannung bewusst über längere Zeit halten können

Kräftigung
Sprungtiming
Einprägen der Absprungbewegung

Was Üben

Wie

Anfänglich ganze Klasse zum gegebenen Thema arbeiten lassen, später im Stationsbetrieb

Minitrampolinspringen

- Strecksprung
- Hocksprung
- Seitgrätschsprung
- Doppelhocke
- Strecksprung mit Drehung $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$

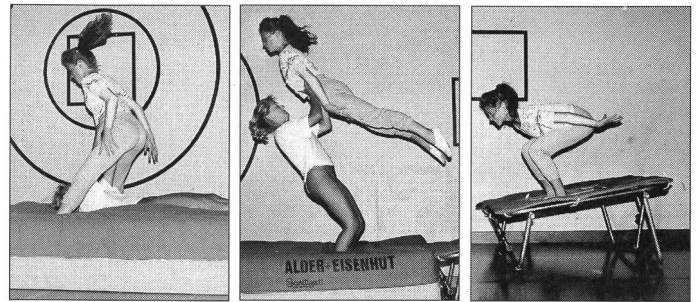
Wozu

Frage der Sicherheit
Bessere Übersicht für Korrekturanweisungen

- Körper in der Luft unter Kontrolle bringen!
- Koordinative Voraussetzungen
 - Bewegungsumfang vergrößern
 - Sicherheit und Vertrauen zum fliegenden Körper

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
Körperrücklage; Verlust des Gleichgewichtes

0,5 Punkte
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

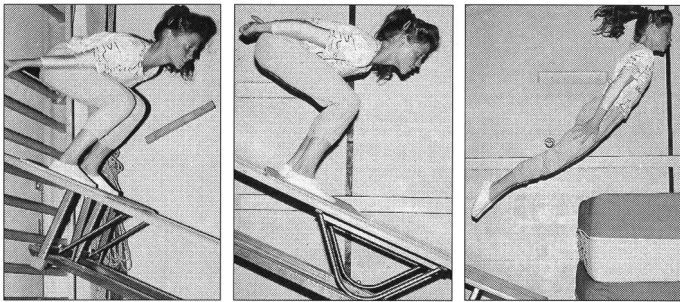
Hocksprung

4,0 Punkte

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



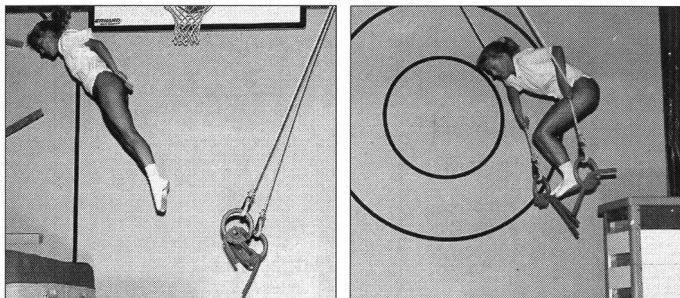
Zwei Langbänke nebeneinander zirka 1,5 Meter hoch an die Sprossenwand verankern (Höhe hängt von der Rutschgeschwindigkeit ab). Am unteren Ende der Langbänke zwei Hochleistungsmatten aufstapeln.

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

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
2	5	11	140	21	340
3	10	12	160	22	360
4	15	13	180	23	380
5	20	14	200	24	400
6	40	15	220	25	420
7	60	16	240	26	440
8	80	17	260	27	460
9	100	18	280	28	480
10	120	19	300	29	500
		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 Miso) gar nicht mehr nach Hause hätten zurückkehren können. So wurden in der Turnhalle Linthal intensiv koordinative Fähigkeiten, Kondition und Stretching im Hin-



blick 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 Übungsgelände, wie unsere Bilder veranschaulichen. – Stimmungsmässig wurde der Leiterkurs trotz allem zu einem Erfolg.

Bildbericht: Rudolf Etter
J+S-Amtsvorsteher Glarus