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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 50 (1993)

Heft: 11

Artikel: Skispringen

Autor: Furrer, Gary

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992617

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: 06.08.2025

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

Vielseitiger Ganzjahressport

Skispringen

Gary Furrer

Aus verschiedenen Gründen eine äusserst faszinierende Sportart: Mut und Überwindung einerseits – ausgeprägtes koordinatives Bewegungsgefühl andererseits. Und wer die Grundtechnik beherrscht, erlebt auf grösseren Schanzen das prickelnde Gefühl des Fliegens.

Die wesentlichen Elemente des Skispringens bilden
- die Anfahrtshocke,
- der Absprung,
- die Flugphase,
- die (Telemark-) Landung.

Wichtig bei der richtigen Anfahrtshocke ist die Lage des Schwerpunktes. Einfacher gesagt: Der Springer soll versuchen, sein Gewicht auf dem gesamten Fuss zu spüren. Hat er das Gesäss zu weit hinten, «sitzt» er, so spürt er sein Gewicht hauptsächlich auf den Fersen. Gibt er zuviel Vorlage, so spürt er den Druck auf seinen Fussballen. Aus diesen beiden Positionen kann der Springer nicht mehr wirklich abspringen.

Der Absprung soll möglichst dynamisch nach vorne hoch ausgeführt werden. Dabei handelt es sich um einen ähnlichen Sprung wie bei einer Hechtrolle (Arme bleiben aber hinten). Die Vorwärtsrotation wird durch die Körperstreckung und die Luftströmung aufgehoben. Der Springer kommt somit in die Fluggleichgewichtslage.

So wie der Absprung stark abhängig von der Anfahrtsposition ist, so ist die Flugphase entscheidend abhängig vom richtigen Absprung. Der Springer bringt sich nach dem Absprung, ohne Geschwindigkeit einzubüssen, allmählich in die richtige Fluglage. Falls ihm das optimal gelingt, fühlt er sich wie von einem Luftkissen getragen. Wichtig dabei ist eine gute Beinspannung, damit der Ski optimal mitgeführt wird.

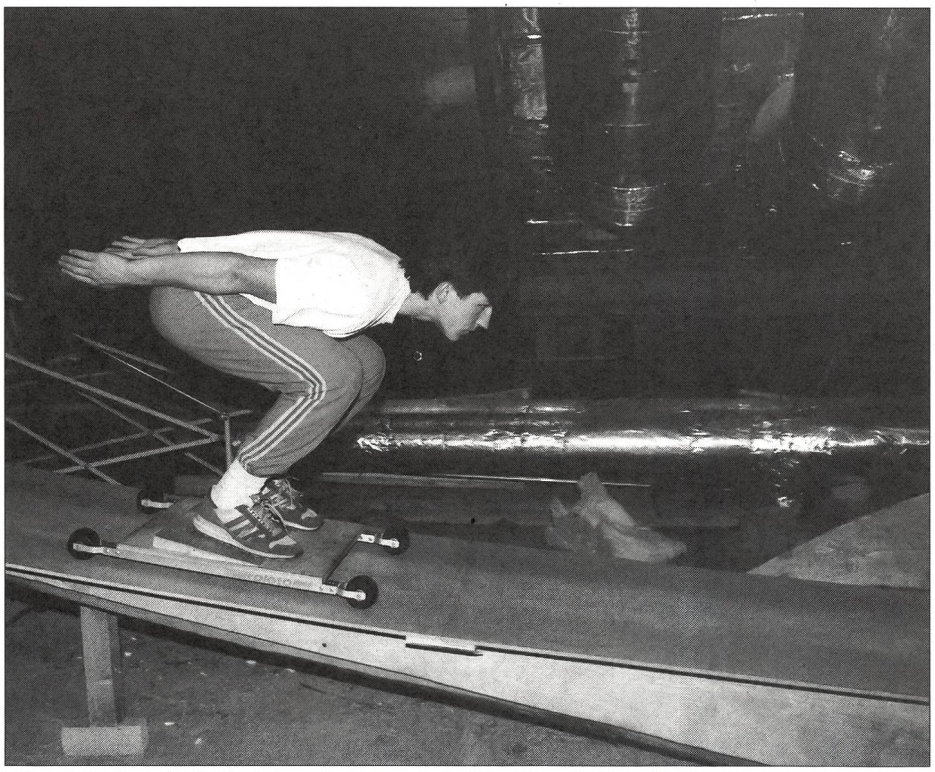
Anfänglich werden die jungen Skispringer mit parallel geführten Ski landen. Die Telemarklandung wird später mit zunehmender Sicherheit bei Sprung und Landung eingeführt. Entscheidend ist bei beiden Landungen, dass der Springer nicht «absitzt» sondern versucht, sein Gewicht über den Füssen zu halten. Die Arme werden bei der Landung wie bei einem Seiltänzer für die Stabilisation seitwärts nach aussen geführt.

Auch Sommersport

Da sich in vielen Regionen der Schweiz mittlerweile Mattensprunganlagen für Anfänger, sowie in Kandersteg eine nationale nordische Sprunganlage mit Schanzen, welche Sprünge bis über 90 m zulassen, befinden, hat sich das Skispringen auch zum Sommersport entwickelt. So ist es nicht verwunderlich, dass in letzter Zeit ein grosser Teil der jugendlichen Anfänger den Weg zum Skispringen im Sommer gefunden haben. Bei der Mattensprunganlage handelt es sich um Sprungschanzen, welche vom Schanzentisch bis zum Auslauf mit einem langborstigen Faserteppich ausgelegt sind, welcher den Ski eine ähnliche Führung erlaubt wie auf Schnee. Beim Anlauf handelt es sich häufig auch um eine Mattenspur. Grössere Anlagen besitzen neuerdings jedoch häufig Eis-, Porzellan-, oder Glas-Anlaufspuren, welche dem Gleiten auf Schnee noch mehr entsprechen.

Methodischer Aufbau

Ein sorgfältiger methodischer Aufbau ist im Skispringen von entscheidender Bedeutung. Damit ist einerseits gewährleistet, dass die jungen Springer nie überfordert werden und andererseits das Skispringen nicht zum gefährlichen Sport wird. Wichtig sind einerseits gute skifahrerische Grundtechnik auf kleinen Schanzen und im Imitationstraining. Beherrscht der junge Springer die kleinen Schanzen bis 30 m, kann allmählich auf grössere Schanzen mit einer möglichen Weite bis gegen 45 m gewechselt werden. Falls der Springer weitere technische Fortschritte macht und auch diese Schanzengrösse bei verschiedenen äusseren Bedingungen beherrscht, darf er bei guten Bedingungen erstmals Sprünge über eine 60-m-Anlage ausführen. Bei dieser Schanzengrösse



Die richtige Anfahrtshocke, demonstriert auf dem Imitationswagen.
(Foto: Gary Furrer)

Skisprung-spezifisches Training am «Reinhard»-Bügel.
(Foto: Erwin W. Wyrsch)

kommt nun erstmals das eigentliche Gefühl des Fliegens hinzu. Sobald ein Springer dieses Gefühl einmal erlebt hat, lässt ihn die Springerei kaum mehr los.

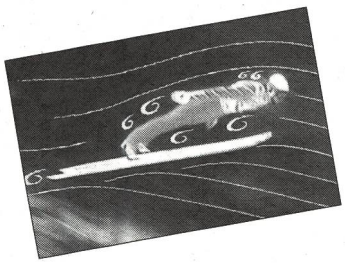
Trainingsformen

Durch die besondere Eigenart des Skispringens – das eigentliche Sprungtraining ist immer an eine spezielle Sprungschanze gebunden und somit häufig mit einem grossen Aufwand verbunden – ist dem Imitations- und dem ergänzenden Training grosse Beachtung zu schenken.

Beim Imitationstraining handelt es sich um ganz spezifische Formen, bei welchen vor allem der Absprung simuliert wird. Dabei werden oft verschiedene Hilfsmittel eingesetzt. Zum Beispiel: Anfahren auf einem kleinen Rollwagen und Absprung auf eine Hochleistungsmatte, Übungen am Sprungbügel, verschiedene Clubs besitzen auch Imitationsschanzen. Dies sind oft aus Holz gefertigte kleine Anlaufbahnen von einer Länge bis zirka 8 m, welche ebenfalls Sprünge von Rollwagen auf eine Hochleistungsmatte erlauben.

Beim ergänzenden Training wird vorwiegend an der Verbesserung der Sprungkraft gearbeitet, um einen möglichst dynamischen Absprung am Schanzentisch zu erreichen. Einen grossen Stellenwert hat auch das koordinative Training, da beim Skispringen speziell in diesem Bereich hohe Anforderungen gestellt werden. Schulung der Gleichgewichts-, Rhythmus- und Orientierungsfähigkeiten bilden die Schwerpunkte. Da die Springer an der Schanze den Weg zum Anlaufbeginn in der Regel zu Fuss zurücklegen müssen und eine Trainingseinheit bis zu 12 Sprünge umfassen kann, ist eine gute Ausdauerbasis ebenfalls eine wichtige Voraussetzung.

Skispringen. Videofilm der AV-Fachstelle ESSM 1992.



Inhalt: Seit Ikarus' Zeiten haben die Menschen versucht, den Traum vom freien Fliegen zu verwirklichen. Beim Skifliegen scheint dies für einige Augenblicke zu gelingen. Schon kleine Knirpse reizt das Springen, sobald sie ihre Bretter einigermassen beherrschen. Ein sorgfältiger methodischer Aufbau macht die anfangs so schwierig scheinende Sportart zum Spiel mit der Schwerkraft.

Dauer: 14 Min.
Verkauf: Fr. 34.–

ESSM, Mediothek 2532 Magglingen
Ausleihe: Bestell-Nr. **V 77.223**

Material

Zur Ausrüstung eines Skispringers, ob Anfänger oder Weltklasseathlet, gehören neben speziellen Sprungski und Sprungschuhen ein Anzug, welcher den Springer hauptsächlich in der Fluphase unterstützt, ein Springerhelm für die Sicherheit sowie Handschuhe.

Die 11 cm breiten Sprungski sind je nach Körpergrösse für Anfänger zwischen 2,25 m und 2,40 m, für Könner bis 2,60 m lang. Bei der Bindung handelt es sich nach wie vor um eine für den Sprungsport leicht modifizierte Kabelzugbindung.

Skispringen in der Schweiz

Der Skisprungsport hat in der Schweiz eine grosse Tradition. Namen wie Däscher, Steiner, Schmid und neuerdings Zünd haben internationale Bedeutung. So ist es auch nicht verwunderlich, dass in vielen Regionen ein grosser Aufwand betrieben wird, um interessierten Jugendlichen diese faszinierende Sportart zu ermöglichen. Basisarbeit leisten vorwiegend Klubs, welche eigene Sprunganlagen besitzen und die Regionalverbände des Schweizerischen Skiverbandes (SSV). Die Skispringer sind in der glücklichen Lage mit dem Nordischen Trainingszentrum in Einsiedeln eine vom SSV getragene Institution zu haben, welche den Kadermitgliedern (Junioren bis zur Nationalmannschaft) ermöglicht, unter nahezu optimalen Bedingungen Beruf, Berufslehre oder Schule mit dem Leistungssport zu verbinden.

Gary Furrer ist Turn- und Sportlehrer II, Diplomtrainer NKES und Leiter des Nord. Trainingszentrums Einsiedeln.

Auskünfte über das Skispringen erteilt der Schweiz. Skiverband, Worbstr. 52, 3074 Muri b. Bern. ■