

# Unsere Monatslektion

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

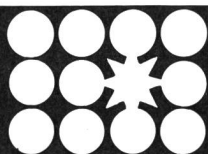
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.

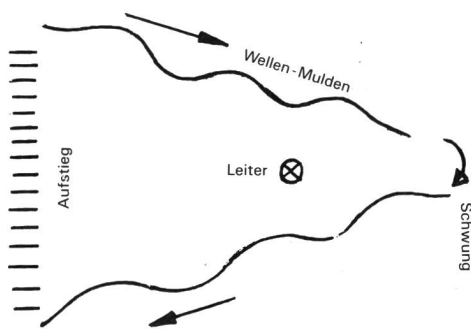


# UNSERE MONATSLEKTION

## Skiakrobatik

Hans Ettlín

### 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: Streck sprung

Anfahrt der Wellen mit mittelmässig gebeugten Fuss-, Knie- und Hüftgelenken, Arme in der Tiefhalte. Auf der Welle kräftiger Abdruck mit Strecken der Beingelenke 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 Streck sprung, die Hockbewegung erfolgt erst nach erfolgtem Strecken. Zum Hocken werden die Arme seitwärts abwärts geführt.

##### Aufgabe 3: Seitgrätsche

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

##### Aufgabe 4: Pflugsprung

Anfahrt und Abdruck wie beim Streck sprung, 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 Streck sprung, 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: Streck sprung

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

##### Aufgabe 2: Hocke/Streck sprung

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

##### Aufgabe 3: Pflug/Streck sprung/Hocke

- Einzeldurchfahrt in der Reihenfolge Pflug - Streck sprung - 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: Streck sprung/Seitgrätsche

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

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.