

# Skispringen – Balanciert und dynamisch im richtigen Zeitpunkt abspringen: Streckbewegung Pump Track

Die Kinder und Jugendlichen lernen, die Streckbewegung im Gleichgewicht durchzuführen.

## Balanciert und dynamisch im richtigen Zeitpunkt abspringen

Der Skispringer springt am Schanzentisch vom ganzen Fuss ab und streckt die Beine möglichst explosiv. Optimal sind sie am Ende der Schanzenkante ganz gestreckt. Die Ski fahren spurbreit parallel ins Leere. Eine gute Anfahrtsposition ist zentral für einen erfolgreichen Sprung. Sie ermöglicht dem Skispringer, die maximale Leistung aus seinem Absprung herauszuholen.

Die Kinder und Jugendlichen beschleunigen mit Inlineskates in der Mulde einer Halfpipe oder eines Pump Tracks und fahren dann vorwärts und rückwärts. Haben sie genug Tempo, führen sie auf jeder Seite eine Aufstehbewegung durch. Sie strecken und beugen die Beine rhythmisch und machen ein sogenanntes Pumpen und Pushen.

## Variationen

- Mit geschlossenen Augen durchführen
- Auf Zeit oder eine bestimmte Anzahl Wiederholungen (z. B. fünfmal) üben
- Unterlage variieren (z. B. Asphalt, Plastik)
- Schattenfahren nebeneinander (den Rhythmus des Andern übernehmen)
- Mit Langlauf- oder Alpinski in einer Halfpipe im Schnee durchführen

## Bemerkungen

- Unterlage auf Unebenheiten und schlechte Verhältnisse prüfen (z. B. Löcher, Kies, Laub, Nässe)
- Mit Anfängerinnen und Anfängern auf Wiese/Tartanbodenbelag Balance- und Bremsübungen durchführen
- Für die Unterschenkelbeweglichkeit den Toe Strap bei Inlineskates öffnen

## Material

- Anlage (Pump Track, Halfpipe)
- Inlineskates

---

## Trainingsformen zu dieser Erscheinungsform

### Abspringerlis

Die Teilnehmenden lernen, wie sie vom ganzen Fuss eine schnelle Beinstreckung an vorgegebener Stelle

ausführen.



## Partnerakrobatik

Die Teilnehmenden erleben die Streckbewegung des Absprungs mit Hilfe einer Partnerin oder eines Partners.



## Streckbewegung Pump Track

Die Kinder und Jugendlichen lernen, die Streckbewegung im Gleichgewicht durchzuführen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**