

Eine kleine Lektion - Skispringen : Etwas für richtige Buben und währschafte Burschen

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **11 (1954)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Nutzungsbedingungen

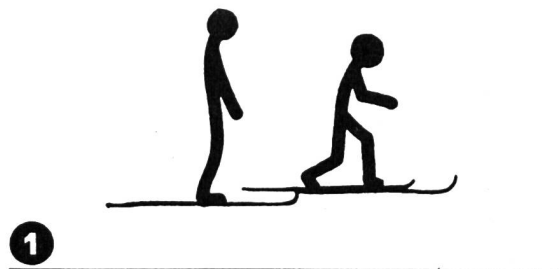
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.

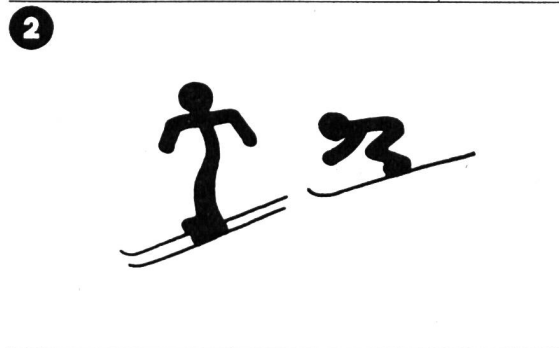
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

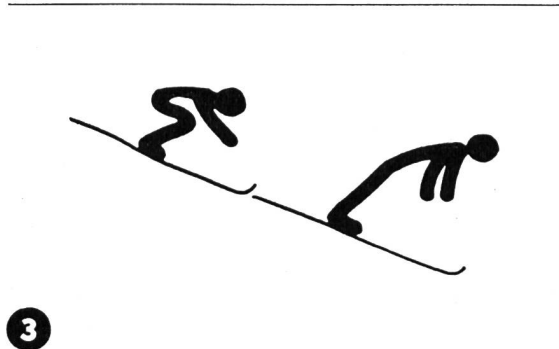
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



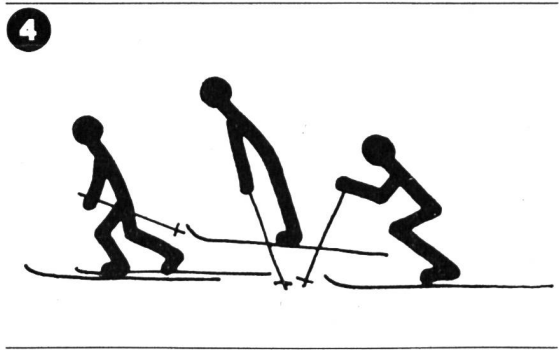
1



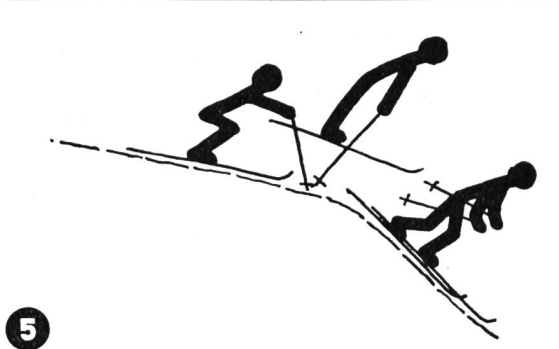
2



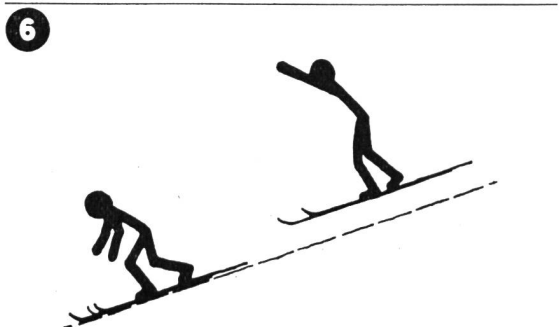
3



4



5



6



EINE KLEINE LEKTION

Etwas für richtige Buben und währschafte Burschen

Schöne, tiefgreifende Freuden kann uns der Sport schenken, und frohe, echte Gefühle erwecken. Er vermag uns zu befreien, zu beglücken, er stärkt unser Vertrauen und stellt unsern Tatendrang auf die Probe.

Ueber der sportlichen Tätigkeit schwebt ein spielerischer Ernst und gesunde, unbegrenzte, neue Impulse erfüllen unser Leben.

Gibt es etwas Erregenderes als das Spiel mit den Skiern im coupierten Gelände? Wer einmal davon gekostet hat, entrinnt seinem Bann nicht mehr. Denn was kann diese spielerische Freiheit, diese Beherrschung des eigenen Körpers wie des Geländes übertreffen? Es ist reines Geschenk, und man wird von einem leichten, feinen Glücksgefühl getragen.

Im Spiel, von dem hier die Rede ist, nimmt das Springen einen stolzen Platz ein. Springen: lausbübische, mutige, fröhliche Tätigkeit. Unsagbares, tiefes Erlebnis, durch die Luft zu segeln, aus eigenen Kräften.

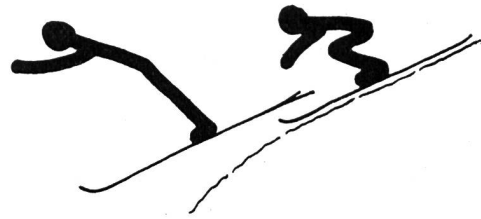
Der Weg zu diesem Erlebnis ist eine jugendhafte, saubere Schulung mit unsern Burschen. Denn sie lieben das Springen, diese mutige, elegante, bewegungsfeine Übung. Der Reiz, den eine Sprungschanze ausstrahlt, ist unwiderstehlich. Unsere Jugendjahre sind reich an Sprungerlebnissen. Denn früher hiess Skifahren meistens Skispringen.

Im Nachfolgenden sei ein Weg des Aufbaues skizziert.

1. a) Fahren in der Fallinie, geschlossene Skistellung.
b) Fahren in der Fallinie, geschlossene Skistellung, aber in der Hocke.
2. (Bild 1) Fahren in der Schrittstellung, links und rechts, dann Ausfallstellung.
3. (Bild 2) Fahren, Arme sw. hoch gestreckt (Widerstand spüren), in die Hocke gehen.
4. a) Fahren, an der Schanze vorbei, Geschwindigkeitsübungen.
b) (Bild 3) Fahren, in der Hockstellung, neben der Schanze aufrichten.
5. (Bild 4) In der Ebene, stützen auf die Stücke — aufspringen — landen. Landungsstellung = Ausfallstellung, versuchen welche Seite besser.
6. (Bild 5) Wie 5, mit leichter Fahrt über die Kante eines mässig geneigten Hanges.
7. (Bild 6) Fahren in der Fallinie, abspringen, landen in der Ausfallstellung. Mehrere Male während der Fahrt.

N — SKISPRINGEN

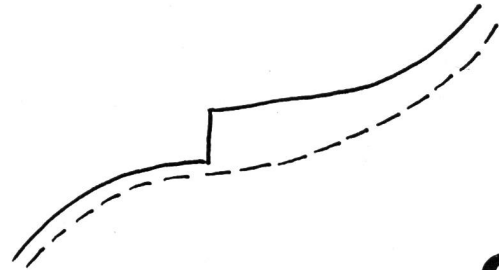
Von Taio Eusebio, Magglingen



7



8



9



10



- 1. (Bild 7) Dasselbe aus der Hockstellung über die Kante neben der Schanze.
- 2. Ohne Ski von einer Mauer usw. hinunter springen.
- 3. Kleine Schanze, darüber fahren in mittlerer Stellung.
- 4. Kleine Schanze, tief anfahren, ausholen, abspringen mit rhythmischem, leichtem Strecken von Knie und Körper nach vorn oben. (Siehe Bild 11)
- 5. Kleine Welle oder kleine Schanze: abspringen, anhocken, strecken vor der Landung.
- 6. Dasselbe, aber grätschen.
- 7. (Bild 8) Kleine Looping-Schanze bauen, um beim Springen Vorlage zu erarbeiten.
- 8. (Bild 9) Grössere Schanze bauen. In einem gut ausgewählten Gelände sollte man mehrere Schanzen bauen, um die Leistung von 3—5 Metern bis 15—20 Metern zu steigern. Profil einer kleinen Schanze (Bild 9):

Einige Winke.

- Der Anlauf: Ski eng, parallel geführt. Körper gerade über die Ski, gutes Gleichgewicht. Tiefe Stellung, aber locker, damit man noch Spiel hat. Gewicht auf den Fussballen, ohne die Absätze zu heben.
- Der Absprung: Vor dem Absprung holt man mit den Armen nach rw. aus, und der Körper hebt sich etwas und neigt leicht nach vorn. Der Absprung erfolgt durch ein kräftiges Strecken der Knie und des Körpers nach vorn oben. (Die Vorlage hängt von der Geschwindigkeit und der Grösse der Schanze ab.) Körper in den Hüften leicht gebeugt, Fussgelenke nicht gestreckt.
- Der Flug: Leichtes, ruhiges Bewegen der Arme. Vorlage einnehmen je nach Schanze.
- Die Landung: Sehr wichtig und schwierigster Teil. Nicht aufrichten vor der Landung, sonst fällt man in Rücklage. Rasch in Ausfallstellung gehen, Gewicht vorn, das hintere Bein stark gebeugt. Der Diagonalzug darf nicht stark sein. Allmähliches Aufbauen ist wichtig. Viel springen, langsam die Leistung steigern. Häufig den Aufsprung üben, namentlich in spielerischer Form und auf kleinen Looping-Schanzen-Wellen.



11

