

[Home](#)[News](#)[Ranglisten](#)[Geschichte](#)[Kids Run](#)[Skisprung](#)[Alpin](#)[Galerie](#)[Kontakt](#)[Links](#)

Skisprung

Wie lernt man Skispringen?

Sicher hast du dir diese Frage auch schon gestellt, als du im Fernsehen eines der Weltcupskispringen angeschaut hast. Viel Arbeit und Trainingsfleiss sind nötig um solche Höchstleistungen zu erbringen. Alle diese Springer haben in einem Skiclub begonnen die Technik des Springens von Grund auf zu erlernen.

Der Einstieg

Mit einem Telefonanruf an einen der verantwortlichen Trainer** kannst Du dich jederzeit zu einem Schnuppertag oder Hallentraining anmelden. 8 - 11 jährige Mädchen und Buben sind im besten Alter um die Technik rasch zu erlernen. Vorzugsweise beginnt man mit dem Training im Sommer auf Mattenschanzen. Es kann mit Alpin- oder Sprungski gesprungen werden.

Programm Schnuppertag

Nach etwas Theorie und dem Besichtigen der Sprunganlage wird die Sprungausrüstung angepasst. Anschliessend wird das Beherrschen der Sprungskis am Auslaufhügel der Schanze geübt. Wer ohne Textilbremse den Auslauf meistert, kann die ersten Versuche auf der kleinen Schanze machen.

Neben der Arbeit an der Schanze wird auch ein polysportives Programm angeboten. Bei Fragen wenden Sie sich an einen der verantwortlichen Trainer.

Christian Hauswirth: chr.hauswirth@bluewin.ch