

Sprung

TSV – Trainerfortbildung 17./18. 11. 2012

Geländewahl:

- möglichst lange und eher flache Anfahrt, damit genug Zeit zur Vorbereitung ist
- ausreichender Geländeabfall damit eine dynamische, weiche Landung möglich ist (kein harter Aufprall im Flachen)
- nach dem Sprung sollte ausreichend Platz für eventuelle Stürze und Korrekturmaßnahmen vorhanden sein
- Geländeübergänge nützen

Bau:

- mit einem erfahrenen Pistenbullyfahrer
- Länge und Breite mit Torstangen für den Fahrer markieren
- Sprunghöhe festlegen (Fahrer können die Höhe selbst oft nicht richtig einschätzen)
- Sprung sollte ausreichend lange und breit sein
- Sprung sollte abfallend sein (kein Looping)
- Sprung sollte keine „Nase“ haben
- Unebenheiten und Feinkorrektur mit Schaufeln, Skiern... auch in der Landezone!!
- markieren von Anfahrt, Absprungkante und Landezone mit Reisig oder Farbe ist von Vorteil

Kursetzung zum Sprung:

- TEMPOKONTROLLE, die Radien vor einem Sprung sind so zu wählen, damit die Läufer/innen den Sprung im Renntempo bewältigen können.
- Direkt vor dem Sprung sollte genug Platz sein damit sich die Läufer/innen vorbereiten können. Ausreichend Platz zum Vorbereiten der Richtung über den Sprung.
- Das nächste Tor sollte in ausreichendem Abstand zum Sprung gesetzt werden, damit die Landung abgeschlossen werden kann und eventuelle Kurskorrekturen gemacht werden können.
- Ausreichend STURZRAUM einkalkulieren

Ziel beim Überwinden eines Sprunges:

- möglichst wenig Tempo zu verlieren durch:
- kurze Sprungweite
 - aerodynamische Position in der Luft

Sprungphasen:

1. Vorbereitungsphase (Anfahrt):



- Flachstellen der Skier (kein Druck auf dem Sprung, die Richtung muss vorher festgelegt werden)
- Hüfte aufrichten, bewegungsbereite Position im Sprunggelenk, Kniegelenk, Hüftgelenk (je nach Bedarf des Sprunges) zum Vorbereiten auf das „Drücken“ des Sprunges
- Oberkörper und Arme sind nach vorne geneigt

2. Absprungphase:



- der Oberkörper und die Hände bewegen sich nach vorne unten, Schwerpunkt nach vorne bringen
- Entlasten der Beine durch aktives Beugen in den Gelenken an der Absprungkante „Zusammengehen“
- Skier müssen gleich belastet werden
- kein zu abruptes „Zusammengehen“ damit kein Gegendruck erzeugt wird
- aktives Anziehen der Beine → ACHTUNG wird oft von den Läufer/innen als Abspringen interpretiert!!!

3. Flugphase:



- KÖPERSPANNUNG während des gesamten Fluges (speziell im Rumpf und den Armen)
- aerodynamische Position, möglichst kompakt bleiben
- Skier sollen möglichst parallel zum Boden sein
- Schwerpunkt (Oberkörper) vorne behalten, Skispitzen nach vorne unten drücken

4. Landephase:



- leichtes strecken der Beine (Knie, Sprunggelenk) → Stoßdämpfer
- keine Ganzkörperstreckung, Oberkörper bleibt vorne
- Abfedern im Knie- Sprung- und Hüftgelenk
- möglichst schnell wieder in die richtige Position kommen

Methodischer Aufbau:

- am Beginn nur den Sprung als einzelnes Element verwenden und nicht gleich in den fertigen Lauf einbauen
- zuerst kleine Sprünge mit geringer Geschwindigkeit → Angst nehmen und Spaß vermitteln
- die Anfahrt auf der normalen Piste ohne Sprung simulieren
- Tempo schrittweise steigern
- mit 2-3 Toren die Anfahrt zum Sprung hin üben
- am Beginn noch keine weiterführenden Tore nach dem Sprung
- dann kann der Sprung in den Lauf eingebaut werden

Übungen:

- > Sprung nur überfahren, ohne „drücken“
- > Sprung aktiv (übertrieben) „drücken“
- > Vorspringen (vor der Kante)
- > Variation der Anfahrtslänge
- > mit geringem Tempo aktiv abziehen
- > Übungen im Skicross Parcours
- > durchfahren der Wellenbahn

ACHTUNG: Sprünge im Funpark sind als Variation geeignet, entsprechen jedoch nicht den Kriterien, die bei einem Sprung im alpinen Rennlauf gefordert sind. Hier handelt es sich meist um Sprünge, bei denen nicht „gedrückt“ wird, sondern sogar abgezogen werden muss!

Für den Spaß und im Hinblick auf eine gute allgemeinen Grundausbildung sowie Körperbeherrschung sind Trainingseinheiten im Funpark jedoch durchaus wünschenswert.