



Skisprung

Einsteigertraining



wsv-reitimwinkl.de

Wer kann mitmachen?

Das Einsteigertraining ist ausgerichtet auf Mädchen und Burschen der Jahrgänge 2011-2007. Für ältere Kinder ist es möglich gleich in die bestehende Gruppe einzusteigen.

Welche Voraussetzungen gibt es?

Skispringen ist geeignet für alle Kinder die sich gerne und vielseitig bewegen. Für den Einstieg ins Training ist Grundvoraussetzung, dass die Kinder sicher und selbständig Ski- und Liftfahren können.

Was trainieren Skispringer?

Skisprungtraining ist sehr vielseitig. Neben dem Training auf der Schanze gehen wir Skifahren (mit Alpinski, mit Sprungski und mit Langlaufski) und lernen Skaten auf Ski und Schlittschuhen. Gesprungen wird auch im Sommer auf Matten. Koordination, Schnelligkeit, Spiele, Turnen, Beweglichkeit und Kooperation sind wichtige Trainingsinhalte für Skispringer. Aber auch Radfahren, Laufen, Inlineskaten und natürlich Ausflüge gehören bei uns dazu. Berichte zum Skisprungtraining gibt es auf wsv-reitimwinkl.de.



Was heißt Einsteigertraining?

Im Einsteigertraining haben die Kinder Zeit, Skisprungtraining kennenzulernen. Wir springen auf kleinen Schneeschanzen, zuerst mit Alpinski, dann mit richtiger Skisprungausrüstung. Wie die großen Skispringer machen wir Hallentraining mit Spielen, Skisprungimitationen und Sprüngen. All das lernt man nicht an einem Tag. Deshalb besteht das Einsteigertraining aus 10 Trainingseinheiten, verteilt über den ganzen Winter. Natürlich will man das Gelernte auch ausprobieren. Dafür nehmen wir an 2 speziellen Einsteigerwettkämpfen auf Mini-Schanzen teil. Nach dem Einsteigertraining geht das Skisprungtraining ab Frühjahr mit 1-2 x Training/Woche in altersgerechten Gruppen weiter.

Müssen die Kinder andere Sportarten aufgeben?

Nein, im Gegenteil. Es ist sogar sehr wichtig, dass die Kinder eine oder mehrere andere Sportarten machen. Es gibt keine zeitlichen Überschneidungen des Skisprung-Einsteigertrainings mit dem Reit im Winkler Fußballtraining, dem Langlauftraining oder dem Skittraining für diesen Altersbereich.

Muss man sehr mutig sein?

Nein, nur ein bisschen. Wer mutig genug ist alpin Ski zu fahren, ist auch mutig genug für das Skispringen. Alles wird Schritt für Schritt gelernt, jeder so schnell oder langsam wie er/sie will. Nur so macht Skispringen Spaß.

EINSTEIGERTRAINING

10 x
Training

2 x
Einsteigerspringen

08.12.16
Erstes Training

INFO & ANMELDUNG

Caro Göpfert

Mobil 0163-38 484 38
Tel 08640-4429801
caro.goepfert@gmx.de

Skispringen & Nordische Kombination

Welche Ausrüstung braucht man?

Für das Einsteigertraining brauchen die Kinder Hallenschuhe und Sportkleidung, Alpin-Ski und Helm. Nach den ersten Trainingseinheiten bekommt jeder eine komplette Skisprungausrüstung: Sprunganzug, Sprungschuhe und Sprungski mit spezieller Sicherheitsbindung. Diese Ausrüstung wird gestellt.

Was kostet das Training?

Aus versicherungsrechtlichen Gründen müssen die Kinder nach dem ersten Hineinschnuppern Mitglied im WSV Reit im Winkl sein. Der Jahresbeitrag für Kinder ist 25 Euro.

Für die Skisprungausrüstung (Wert ca. 600-800 Euro) wird beim Einstieg einmalig ein Materialbeitrag von 50 Euro erhoben. Die Kinder erhalten dafür die Grundausrüstung. Ersatzmaterial z.B. bei Defekt oder wenn die Kinder herauswachsen gibt es derzeit kostenfrei aus dem Materialpool.

Was kommt auf die Eltern zu?

Gelegentliche Hilfe an der Schanze (treten, sommer- / winterfest machen) ist notwendig damit wir trainieren können. Begleitung der Kinder zu Training- und Wettkampf muss nicht sein, viele Kinder freuen sich aber sehr darüber.

TRAININGS TERMINE

8.12. - 15 Uhr

Halle: Sprungtraining kennenlernen

15.12. - 15 Uhr

Schanzen: Mini-Schanzensprünge mit Alpinski

22.12. - 15 Uhr

Benzecklifte: Skifahren mit Sprungski

12.01. - 14 Uhr

Schanzen: Mini-Schanzensprünge mit Alpin- und Sprungski

19.01. - 15 Uhr

Schanzen: Mini-Schanzensprünge mit Sprungski

26.01. - 15 Uhr

Schanzen: „Springen wie die Großen“

16.02. - 15 Uhr

Halle: Spiele, Sprünge und Imitationen

23.02. - 15 Uhr

Schanzen: Mini-Schanzensprünge mit Sprungski

09.03. - 15 Uhr

Schanzen: Mini-Schanzensprünge mit Sprungski

19.03.

Kleines Abschlusspringen

