



FTEM Konzept Skisprung und Nordische Kombination 2023



Version: 03.11.2022 / 17.00

| FTEM Phasen | Foundation | | | Talent | | | | Elite | | Mastery |
|---|--|--|---|--|--|--|---|--|--|---|
| | F1 | F2 | F3 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1 | E2 | M |
| | | | | | | | | | | |
| | Entdecken, Erwerben und Festigen der elementaren Bewegungsgrundformen | Anwenden und Variieren der Bewegungsgrundformen | Sport spezifisches Engagement und/oder Wettkampf | Potenzial zeigen | Potenzial bestätigen | Trainieren und Ziele Erreichen | Durchbruch und belohnt werden | Die Schweiz repräsentieren | International Erfolg haben | Dominieren der Sportart |
| Werte / Technik | | | | | | | | | | |
| Im Skispringen und in der Nordischen Kombination | Entdeckt mit Freude und Spass die Sportart und macht sich vertraut mit den Schanzenanlagen, Langlaufgelände dem Material und der Geschwindigkeit. Erste Sprünge und Bewegung auf Langlaufskis sind ein Erlebnis. | Spielerisches Kennenlernen aller technischen Elemente des Langlaufens und des Skispringens. Schwerpunkt auf kleinen Sprungschancen auf Schnee und Matte, ist das Erarbeiten der Anfahrposition sowie der sicheren Landung nach dem Sprung. | Erarbeitet die Grundtechnik auf der Schanze und in der Loipe, erlebt erstes Wettkampffeeeling. Die Athleten engagieren sich sportartspezifisch. | Umsetzen der Technikbilder Skisprung und Langlaufen gepaart mit den physisch wichtigen Schritten in allen Formen. Sprungkraft, Grundlagenausdauer/Ausdauer Koordination und Schnelligkeit. Spezifische Trainings auf Rollski, LL- Skis und im Skill Park. Talente werden aufgrund ihrer Fähigkeiten erkannt. | Beherrscht die Grundelemente und Kernpunkte der Skisprungtechnik und des Langlaufens und integriert strukturiertes Training in den Alltag. Athleten stellen ihre Motivation, Lernfähigkeit, mentale Eigenschaften und Eigenständigkeit unter Beweis. | Talentierte Sportler streben definierte Leistungsziele an, z.B. Teilnahmen an internationalen Wettkämpfen. Gesteigertes Trainingsvolumen um Ziele im Techniklernen und im Wettkampf zu erreichen. Hohe Betreuerqualität ist gefordert. | Skispringer und Nordisch Kombinierte erzielen den Durchbruch und gehören zur nationalen Spitze mit Fokus auf Teilnahmen in internationalen Serien. Intensive Betreuung ist gegeben um den Start an Jun WM oder anderen Grossanlässen vorzubereiten. | Athleten erreichen den Status eines internationalen Elitesportlers. Teilnahmen an Weltcup, Weltmeisterschaften und olympischen Spielen werden möglich, dank den guten Leistungen und der Perfektionierung des technischen, mentalen und konditionellen Zusammenspiels. Hohe Materialpräzision ist gefordert. | Die Athleten sind bereit um auf Top Ten Level an Weltcup zu springen, empfehlen sich als Medallien Kandidaten und Diplomaspiranten an Weltmeisterschaften und olympischen Spielen. | Beherrscht die Sportart in allen Bereichen auf höchstem Niveau. Setzt technisch Massstäbe und ist mental fähig alle Wettkämpfe auch an Grossanlässen zu dominieren. |
| Schanzengrößen HS | HS 5m bis HS 15m | HS 15m bis HS 20m | HS 30m bis HS 70m | HS 50m bis HS 100m | HS 70m bis HS 140m | HS 70m bis HS 140m | HS 70m bis HS 140m | HS 100 bis Skifliegen | HS 100 bis Skifliegen | HS 100 bis Skifliegen |
| Technikbild Skisprung | | | | | | | | | | |
| Technikbild Langlauf | Sich sicher und selbständig mit den Langlaufskis im einfachen Gelände bewegen | Sich möglichst effizient in der klassischen & skating Technik fortbewegen | Sich möglichst schnell in der klassischen & skating Technik fortbewegen | Sich möglichst schnell in der klassischen & skating Technik fortbewegen | Sich möglichst schnell mit hohem Kraffteinsatz in der skating Technik fortbewegen | Sich möglichst schnell mit hohem Kraffteinsatz über längere Zeitdauer in der skating Technik fortbewegen | Sich möglichst schnell mit hohem Kraffteinsatz über lange Zeitdauer in der skating Technik fortbewegen | individuelle an den Körper und Voraussetzungen angepasste Technik entwickeln | Auf internationale Trends reagieren | Trends setzen |
| Werte des erfolgreichen Athleten auf seinem Athletenweg | Spass, Freude, neue Sportart kennenlernen. | Technisches Gespür der Bewegungsmuster in der Sportart. | Schnell laufen, Fliegen erleben und Spass an Wettkämpfen aufbauen. | Technische Kernelemente des Sportes sind erkannt und werden lohnend aufgebaut. | Training ist fest strukturiert im Alltag, Sportart leben. | Wettkampflifer | Wettkampfgeschick und technischer Perfektionsgrad ausprägen. | Materialabstimmung vorantreiben, Schweiz erfolgreich vertreten. | klare Ziele und Wettkampfstrategien erfolgreich gestalten. | ausgeprägter Erfolgsweg, prägendes Vorbild, Der Konkurrenz immer einen Schritt voraus. |
| Zeitliches Volumen | | | | | | | | | | |
| Gesamtstunden pro Woche Skisprung | 4-8 Stunden | 8-12 Stunden | 10-15 Stunden | 15-23 Stunden | 18-25 Stunden | 25-30 Stunden | 25-30 Stunden | 28-35 Stunden | 28-35 Stunden | 18-25 Stunden |
| Techniktraining Skisprung | 3-6 Stunden | 4-10 Stunden | 6-12 Stunden | 8-15 Stunden | 12-18 Stunden | 14-20 Stunden | 14-20 Stunden | 14-18 Stunden | 12-15 Stunden | 10-12 Stunden |
| Anzahl Sprünge an der Schanze | 100-300 pro Jahr | 200-300 pro Jahr | 250-400 pro Jahr | 400-500 pro Jahr | 400-700 pro Jahr | 500-700 pro Jahr | 500-700 pro Jahr | 500-700 pro Jahr | 500-700 pro Jahr | 400-600 pro Jahr |
| Ausdauer Skisprung | tägliche Bewegung | tägliche Bewegung | tägliche Bewegung | 1 Stunde | 2 Stunden | 3 Stunden | 3 Stunden | 3 Stunden | 4 Stunden | 3 Stunden |
| Beweglichkeit | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 2 Stunden | 2 Stunden | 3 Stunden | 3 Stunden | 3 Stunden | 4 Stunden | 4 Stunden |
| Imitationen | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 2 Stunden | 2 Stunden | 2 Stunden | 4 Stunden | 4 Stunden | 4 Stunden |
| mentale Interventionen | Spass + Freude | Spass + Freude | Spass + Freude | Spass | Spass | Spass am Fliegen + 2 Stunden | Spass am Fliegen + 3 Stunden | Spass am Fliegen + 3 Stunden | Spass am Fliegen + 3 Stunden | Spass am Fliegen + 3 Stunden |
| Taktik / Material | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde |
| Teamdynamik | tägliche Bewegung | tägliche Bewegung | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde |
| Power / Sprungkraft / Schnelligkeit | Polysport / Schulsport/ tägliche Bewegung | Polysport / Schulsport/ tägliche Bewegung | Polysport / Schulsport/ tägliche Bewegung | Polysport / Schulsport/ tägliche Bewegung | Polysport / Schulsport/ tägliche Bewegung | Polysport / Schulsport/ tägliche Bewegung | Polysport / Schulsport/ tägliche Bewegung | Polysport / Schulsport/ tägliche Bewegung | Polysport / Schulsport/ tägliche Bewegung | Polysport / Schulsport/ tägliche Bewegung |
| spezifische Regeneration | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 2 Stunden | 2 Stunden | 2 Stunden |
| Gesamtstunden pro Woche Nord. Kombination | 4-8 Stunden | 6-12 Stunden | 12-18 Stunden | 18-25 Stunden | 22-26 Stunden | 28-30 Stunden | 28-30 Stunden | 32-35 Stunden | 32-35 Stunden | 25-30 Stunden |
| Techniktraining Skisprung | 3-6 Stunden | 4-10 Stunden | 6-12 Stunden | 8-12 Stunden | 10-16 Stunden | 12-18 Stunden | 14-18 Stunden | 12-15 Stunden | 10-15 Stunden | 10-12 Stunden |
| Anzahl Sprünge an der Schanze | 100-300 pro Jahr | 200-300 pro Jahr | 250-400 pro Jahr | 400-500 pro Jahr | 400-600 pro Jahr | 500-700 pro Jahr | 500-700 pro Jahr | 500-700 pro Jahr | 500-700 pro Jahr | 400-600 pro Jahr |
| Langlaufen/Ausdauer | tägliche Bewegung | tägliche Bewegung | tägliche Bewegung | 3-6 Stunden | 4-7 Stunden | 6-10 Stunden | 8-12 Stunden | 8-12 Stunden | 8-12 Stunden | 8-12 Stunden |
| Beweglichkeit | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 2 Stunden | 2 Stunden | 3 Stunden | 3 Stunden | 3 Stunden | 4 Stunden | 4 Stunden |
| Imitationen | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 2 Stunden | 2 Stunden | 2 Stunden | 4 Stunden | 4 Stunden | 4 Stunden |
| mentale Interventionen | Spass + Freude | Spass + Freude | Spass + Freude | Spass | Spass | Spass am Fliegen + 2 Stunden | Spass am Fliegen + 3 Stunden | Spass am Fliegen + 3 Stunden | Spass am Fliegen + 3 Stunden | Spass am Fliegen + 3 Stunden |
| Taktik / Material | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde |
| Teamdynamik | tägliche Bewegung | tägliche Bewegung | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde |
| Power / Sprungkraft / Schnelligkeit | Polysport / Schulsport/ tägliche Bewegung | Polysport / Schulsport/ tägliche Bewegung | Polysport / Schulsport/ tägliche Bewegung | Polysport / Schulsport/ tägliche Bewegung | Polysport / Schulsport/ tägliche Bewegung | Polysport / Schulsport/ tägliche Bewegung | Polysport / Schulsport/ tägliche Bewegung | Polysport / Schulsport/ tägliche Bewegung | Polysport / Schulsport/ tägliche Bewegung | Polysport / Schulsport/ tägliche Bewegung |
| spezifische Regeneration | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 1 Stunde | 2 Stunden | 2 Stunden | 2 Stunden |
| Physische Vergleichswerte | | | | | | | | | | |
| Hüpf und Gumpstest (30m Lauf, Standweitsprung, 50m Sprünge, 55Schrittsprünge, Jump&Reach) | Punkte: 10.00-15.00 | Punkte: 15.01-25.00 | Punkte: 25.01-40.00 | | | | | | | |
| ♀ MLD Test Sprunghöhe in cm | | | | | | | | | | |
| ♂ MLD Test Sprunghöhe in cm | | | | | | | | | | |
| ♀ MLD Test P 1/3 rel.: Mechanische Leistung im zeitlich 10 Sek | | | | 5.6 - 6.4 WKg | 5.6 - 6.4 WKg | 6.2 - 7.1 WKg | 6.2 - 7.1 WKg | 7.1 - 8.3 WKg | 7.1 - 8.3 WKg | 8.3 - 9.5 WKg |
| ♂ MLD Test P 1/3 rel.: Mechanische Leistung im zeitlich 10 Sek | | | | 6.3 - 7.2 WKg | 6.3 - 7.2 WKg | 7.5 - 8.5 WKg | 7.5 - 8.5 WKg | 8.5 - 10.0 WKg | 8.5 - 10.0 WKg | 10.0 - 11.5 WKg |
| ♀ MLD Test Pmax rel.: Maximale mechanische Leistung | | | | 42.7 - 46.4 WKg | 42.7 - 46.4 WKg | 47.5 - 51.5 WKg | 47.5 - 51.5 WKg | 51.5 - 54.8 WKg | 51.5 - 54.8 WKg | 54.8 - 58.1 WKg |
| ♂ MLD Test Pmax rel.: Maximale mechanische Leistung | | | | 49.2 - 52.7 WKg | 49.2 - 52.7 WKg | 57.0 - 62.0 WKg | 57.0 - 62.0 WKg | 62.0 - 66.0 WKg | 62.0 - 66.0 WKg | 66.0 - 70.0 WKg |
| ♀ MLD Test P pos rel.: Durchschnitliche mechanische Leistung | | | | 20.4 - 22.2 WKg | 20.4 - 22.2 WKg | 22.7 - 24.7 WKg | 22.7 - 24.7 WKg | 24.7 - 26.2 WKg | 24.7 - 26.2 WKg | 26.2 - 28.2 WKg |
| ♂ MLD Test P pos rel.: Durchschnitliche mechanische Leistung | | | | 23.2 - 25.2 WKg | 23.2 - 25.2 WKg | 27.3 - 29.7 WKg | 27.3 - 29.7 WKg | 29.7 - 31.6 WKg | 29.7 - 31.6 WKg | 31.6 - 34.0 WKg |
| ♀ 3000 Meter Lauf auf der Bahn (7.5x400m) | 14:18 - 13:47 | 13:16 - 12:50 | 12:29 - 12:12 | 11:45 - 11:21 | 11:45 - 11:21 | 11:00 - 10:41 | 11:58 - 11:43 | 11:00 - 10:41 | 11:00 - 10:41 | 10:29 - 10:10 |
| ♂ 3000 Meter Lauf auf der Bahn (7.5x400m) | | | | 10:18 - 10:12 | 10:12 - 10:06 | 10:06 - 9:58 | 10:06 - 9:58 | 10:06 - 9:58 | 10:06 - 9:58 | 9:58 - 9:50 |
| Werte Swiss-Ski Punkteliste Skisprung | | 3-16 | | | | 21-26 | 26-28 | 28-30 | 30-33 | 33 und höher |
| Werte Swiss-Ski Punkteliste Nord. Kombination | | | | | | | | | | |
| Note Piste | | | | 8 | 8-10 | 10 | 11 | 11 | 11-12 | 12 |
| Wettkämpfe | | | | | | | | | | |
| Wettkampfserien | Lokale und regionale Animation, Simon Ammann Jump Parcours, Dario Colonna Fun Parcours | Lokale und regionale Animation, Schülerskisingen, Schülerrennen, Helvetia Nordic Trophy | Schülerskisingen, regionale Kleinschanzenwettkämpfe, regionale Langlaufrennen, Helvetia Nordic Trophy | Helvetia Nordic Trophy, Wettkämpfe im nahen Ausland, FIS Schüler GP, FIS Youth Cup | Helvetia Nordic Trophy, FIS Youth Cup, OPA Alpencup, FIS Cup, YOG EYOF | OPA Alpencup, FIS Cup, YOG, EYOF, Continentalcup, Junioren WM | OPA Alpencup, FIS Cup, Continentalcup, Junioren WM, Weltcup, WM | Continentalcup, Junioren WM, Weltcup, WM, Skiflug WM, Olympische Spiele | Junioren WM, Weltcup, WM, Skiflug WM, Olympische Spiele | Weltcup, WM, Skiflug WM, Olympische Spiele |
| Wettkampfkategorien | Animation / U10 | Animation / U10 / U13 | U13 | U16 | U16 / Junioren | U16 / Junioren | Junioren / Elite | Junioren / Elite | Junioren / Elite | Elite |
| Wettkampfanzahl | 0-2 | 0-4 | 4-10 | 8-15 | 12-20 | 12-20 | 18-30 | 30-40 | 30-40 | 20-30 |
| LL-Laufstrecken | Swiss-Neige Parcours, Langlauf Skills Park, 1km | Swiss-Neige Parcours, Langlauf Skills Park, 1km-3km | Swiss-Neige Parcours, Langlauf Skills Park, 2-5km | Swiss Neige Parcours 3-10 km | Swiss Neige Parcours 3-10 km | 5-15 km | 5-15 km | 5-15 km | 5-15 km | 5-15 km |
| Struktur / Ausbildung / Soziales | | | | | | | | | | |
| Ethik | https://www.swissolympic.ch/verbaende/werte-ethik | | | | | | | | | |
| Einstufung Swiss Olympic | keine | Keine/Talent Card Lokal | Keine/Talent Card Lokal | TC Lokal / Regional | Talent Card Regional | Talent Card National | TC National, Elite, Bronze | Elite, Bronze | Bronze, Silber, Gold | Gold |
| Verantwortliche der sportlichen Entwicklung | Eltern, Verwandte, Turnlehrer | Eltern, Clubtrainer, J+S | Eltern, Clubtrainer, J+S | Clubtrainer, J+S, Regionalverbandstrainer, Stützpunkttrainer | Clubtrainer, J+S, Regionalverbandstrainer, Stützpunkttrainer | Stützpunkttrainer, NLZ Trainer, Swiss-Ski Trainer | NLZ Trainer, Swiss-Ski Trainer | Swiss-Ski Trainer | Swiss-Ski Trainer, Management | Swiss-Ski Trainer, Management |
| Swiss-Ski Kadereinteilung | keine | keine | keine | keine | keine | C | C, B | B, A | A, NM | NM |
| Schulische und Berufliche Ausbildung | Kindergarten, Primarschule | Kindergarten, Primarschule | Primarschule, Oberstufe | Primarschule, Oberstufe | keine | Oberstufe, Sportschule, Lehre | Sportschule, Lehre | Sportschule, Lehre, Hochschule/Studium, Profi | Hochschule/Studium, Profi | Hochschule/Studium, Profi |
| Armed | Hausarzt | Hausarzt | Hausarzt | Sport Med. Untersuch | Sport Med. Untersuch, Physio Begleitung | Sport Med. Untersuch, Physio Begleitung | Sport Med. Untersuch, spez. Physio Begleitung | Sport Med. Untersuch, spez. Physio Begleitung | Sport Med. Untersuch, spez. Physio Begleitung | Sport Med. Untersuch, spez. Physio Begleitung |
| Ausbildungsweg für Trainer | J+S Assistentenleiter, J+S Leiterkurs | J+S Leiterkurs | J+S Leiterkurs, J+S Weiterbildung 1, Clubtrainer | J+S Weiterbildung 1, Clubtrainer, J+S Regionaltrainer | J+S Weiterbildung 2, Nachwuchstrainer, Regionaltrainer | BTA, J+S Expertenausbildung | BTA, J+S Expertenausbildung | BTA, DTA, J+S Expertenausbildung | BTA, DTA, Swiss-Ski Forum, spez. Weiterbildungen | DTA, spez. Weiterbildungen |
| Ausbildungsweg für Offizielle | Sprungrichterkurs regional | Sprungrichterkurs regional | Sprungrichterkurs regional, nationaler Sprungrichterkurs | nationaler Sprungrichterkurs | nationaler Sprungrichterkurs | FIS Sprungrichterkurs / FIS TD Kurs / FIS Rennleiter | FIS Sprungrichterkurs / FIS TD Kurs, FIS Sprungrichter, FIS TD / TDA, FIS Rennleiter | FIS Sprungrichter, FIS TD / TDA, FIS Rennleiter | FIS Sprungrichter, FIS TD / TDA, Einsätze an Grossanlässen, FIS Rennleiter | FIS Sprungrichter, FIS TD / TDA, Einsätze an Grossanlässen, FIS Rennleiter |