

# Skifahren – Positionieren: Ballerina und Sumo-Kämpfer

Mittels dieser beiden Bilder lernen die Kinder in dieser Übung verschiedene Standbreiten in der parallelen Skistellung einzunehmen. Dabei erfahren sie die Bedeutung der stabilen Position als Ausgangspunkt für weitere Aktionen.



Illustration: Leo Kühne

Das Bild der beiden Figuren und deren Umfeld wird mit den Kindern zusammengetragen. Der Sumo-Ring mit dem Sumo-Kampf oder die Tanzbühne mit dem Ballet können bereits zur Einstimmung genutzt werden. In der parallelen Skistellung erscheint der Sumo-Kämpfer grundsätzlich mit einer weiten Standbreite, während die Ballerina eine sehr schmale Standbreite einnehmen kann.

## Variationen

- Die Beinstellungen der Figuren mit X- oder O-Beinen darstellen.
- Der Sumo-Kämpfer begegnet im Sägemehl (Neuschnee) dem Schwinger-König.
- Die Ballerina tanzt im Wald über Stock und Stein.

## einfacher

- Die junge Ballerina oder der junge Sumo-Kämpfer können noch nicht in der extremen Position stehen.

## schwieriger

- Die Ballerina oder der Sumo-Kämpfer stehen in ihren Positionen nur noch auf einem Bein.
- Die Ballerina muss durch eine mit Markierungen gekennzeichnete Gasse durchfahren und der Sumo-Ringer hat die Aufgabe, die Skis ausserhalb einer Markierung durchzuführen.

**Positionieren** – Um eine gute Grundposition zu festigen, eignen sich Gegensatzerfahrungen hervorragend. Dabei können die drei Kernbewegungen (beugen/strecken, drehen, kippen/knicken) als Orientierung dienen. Die verschiedenen Übungen können zur Erschwerung auch miteinander kombiniert werden. Der Ausgestaltung einer Geschichte, die zu der jeweiligen Bewegung passt, sind dabei keine Grenzen gesetzt.

---

Quelle: Domenic Dannenberger, J+S-Fachleiter Skifahren



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**