

Skifahren – Agieren: Riese und Zwerg

Das Bild des Zwergs und des Riesen wird im Kontext dieser Übung primär genutzt, um den Gegensatz zwischen gestreckter und gebeugter Position zu behandeln.



Illustration: Leo Kühne

Der Zwerg und der Riese werden einander gegenübergestellt und durch die Kinder nachgeahmt. Geschichten, welche die beiden Figuren miteinander erleben, können zusammen mit den Kindern ausgemalt werden und im Unterricht als roter Faden genutzt werden.

Der Riese muss sich beugen, um mit dem Zwerg in Verbindung zu treten. Der Zwerg seinerseits muss sich strecken, um zum Riesen zu gelangen. Verbunden mit den Schwungformen steht der fiktive Riese im Schwungzentrum während der Zwerg um ihn herumfährt und dabei verschiedene Aufgaben löst (s. unten).

Im Zusammenspiel der beiden Figuren können durchaus auch weitere Kernbewegungen (z.B. Der Zwerg lehnt sich an den Riesen > Kernbewegung: Kippen) oder in Anwendung verschiedener Formen (z.B. Kombiformen oder Sprungformen) gezielt genutzt werden.

Variationen

- Die Kinder machen zu zweit ein Rollenspiel (Zwerg fährt dem Riesen hinterher, versucht ihm unter den Beinen durchzufahren etc.).

einfacher

- Ein flaches Gelände wählen. Der Zwerg kratzt dem Riesen am Barthaar oder kitzelt ihm an den Zehen.

schwieriger

- Der Zwerg springt ab und versucht dem Riesen seinen Hut aufzusetzen.

Agieren – Ein proaktiver Umgang mit den Kernbewegungen erleichtert den Kindern das Schwingen und Springen. Dabei ermöglicht ein aktives Beugen und Strecken in den Fuss-, Knie- und Hüftgelenken den Druck sinnvoll zu dosieren. Grundsätzlich können sich die Kinder mit einer aktiven Fahrweise besser an die verschiedenen Geländeformen anpassen und lernen spielerisch innere Kräfte zu erzeugen und äussere Kräfte zu nutzen und dosieren.

Quelle: Domenic Dannenberger, J+S-Fachleiter Skifahren



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO