

# Skifahren – Stabilisieren: Dr Sennebueb

Der Sennenjunge mit seiner gelassenen Art, die Hände in den Hosentaschen oder mit dem Stock in der Hand, dient in dieser Übung als Bild. Dies soll die Kinder zu einem ruhigen und stabilen Oberkörper ohne unnötige Armbewegungen hinführen.



Illustration: Leo Kühne

Beim Fahren ohne Stöcke halten die Kinder die Hände entweder in den Hosentaschen (Sennebueb's liebste Haltung), stützen diese auf den Knien ab und machen einen Katzenbuckel (Sennebueb sieht ins Murmeltierloch) oder verschränken diese hinter dem Kopf (Sennebueb sieht dem Adler nach).

Bei der Fahrt mit den Stöcken können diese ebenfalls über die Schultern oder hinter dem Rücken verschränkt und die Arme entsprechend eingehängt werden.

## Variationen

- Die Arme nicht auf sondern vor den Knien in der Luft halten.
- Die Stöcke vor dem Körper auf Ellenbogen oder Handrücken balancieren.

## einfacher

- Im einfachen Gelände.

## schwieriger

- Im Neuschnee oder in der Buckelpiste.
- Angewandt in verschiedenen Fahrformen (empfiehlt sich nur ohne Stöcke).

**Stabilisieren** – Armbewegungen werden beim Springen oder ausführen von Tricks bewusst eingesetzt um dem Style gerecht zu werden. Oft werden sie auch zum ausgleichen und stabilisieren benötigt. Je weniger sie allerdings dazu gebraucht werden um so präziser ist die Bewegungsausführung. Ein bewusster Umgang

mit der Körperspannung ist dabei zentral.

---

Quelle: Domenic Dannenberger, J+S-Fachleiter Skifahren



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**