

# Übungen – Positionieren

Um eine gute Grundposition zu festigen, eignen sich Gegensatzerfahrungen hervorragend. Dabei können die drei Kernbewegungen 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.

## Skifahren

### Die Ballerina und der 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.

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 Ballett 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.



---

## Das Gas- und Bremspedal

Angelehnt am Bild des Autofahrens – mit einem einzigen Gas- und Bremspedal – lernen die Kinder das Gewicht richtig über die Fussflächen zu verteilen und finden mit einem nach vorne Kippen bzw. nach hinten Kippen zur zentralen Position.

Die Kinder stehen mit beiden Füßen auf einem fiktiven Gas- und Bremspedal. Das Gaspedal wird bedient, indem sie das Gewicht auf die Zehen verlagern, das Bremspedal wird über die Ferse betätigt.

#### Variationen

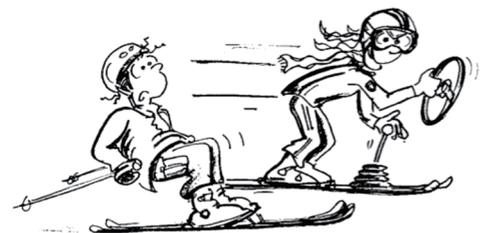
- Fahren mit extremer Vor- und Rücklage.
- Positionen mit Skala verbinden (1. Gang, 2. Gang, 3. Gang) mit rauf und runter schalten.
- Zu zweit hintereinander mit akustischer Vorgabe von «Gas geben» und «Bremsen» durch den hinteren Fahrer.

#### Einfacher

- Das Gaspedal eines Oldtimers (bewegt sich nur sehr langsam und zaghaft).

#### Schwieriger

- Das Gaspedal des Formel-1 Boliden (reagiert sehr schnell).
- Mit einem Fuss Gas geben mit dem anderen bremsen. Mit geschlossenen Augen Auto fahren.



# Übungen – 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.

## Skifahren

### Der Riese und der Zwerg

Das Bild des Zwergs und des Riesen wird in diesem Kontext primär genutzt, um den Gegensatz zwischen gestreckter und gebeugter Position zu behandeln. Geschichten, welche die beiden Figuren miteinander erleben, können zusammen mit den Kindern ausgemalt werden und im Unterricht als roter Faden genutzt werden.

Der Zwerg und der Riese werden einander gegenübergestellt und durch die Kinder nachgeahmt. 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.

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 ihn an den Zehen.

#### Schwieriger

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



## Hubstapler

Die Hebetchnik dient in dieser Übung als Bild für einen aktiven und bewussten Druckaufbau auf den Skiern. Sie vermittelt den Kindern die aktive Streckbewegung. Das Bild des Hubstaplers dient dem aktiven und bewussten Druckaufbau in den verschiedenen Fahrformen.

Den Kindern wird die Vorrichtung erklärt. Dabei stellt der Hubstapler einen (fiktiven) Hebel dar, der an den Füßen oder am Gesäss angebracht ist.

#### Variationen

- An Stelle des Hubstaplers eine Feder vorstellen, die diese von unten nach oben drückt.
- Metaphern: «Leicht und schwer» (wenig Druck/viel Druck); «Spuren im Schnee» (feine/tiefe Spuren hinterlassen).

#### Einfacher

- Im Stand in der Ebene und in der Fahrt im einfachen Gelände.

#### Schwieriger

- Im Neuschnee oder in der Buckelpiste.
- Angewandt und übertragen in verschiedenen Formen (Kombiformen, Sprungformen).



# Übungen – 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, desto präziser ist die Bewegungsausführung. Ein bewusster Umgang mit der Körperspannung ist dabei zentral.

## Skifahren

### «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.

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).



### Das Spiel mit dem Gummiseil

Jedes Kind erhält für diese Übung ein Gummiseil, das primär unnötige Armbewegungen verhindern und zur Stabilisation des Oberkörpers führen soll.

Ein ca. 1,5m langes Gummiseil wird um die Hüfte gelegt und mit den Händen vor dem Körper gehalten. Das Seil muss immer gespannt bleiben. Zu Beginn wird es in Verbindung mit den Schwungformen eingesetzt. Auf höherem Fahrniveau kann es auch in den Sprungformen genutzt werden.

#### Variationen

- Das Gummiseil unter den Kniekehlen und mit den Händen halten.
- Gas geben durch spannen, abbremsen durch lockern des Gummiseils.

#### Einfacher

- Im einfachen und mittleren Gelände in Verbindung mit dem Schwingen.

#### Schwieriger

- Im Neuschnee oder in der Buckelpiste. In Verbindung mit Sprüngen.

