

Eislauf – Fahren und bremsen vorwärts: Ohne Material

Ziel dieser Übungsideen ist es, Möglichkeiten aufzuzeigen, wie ein variationsreicher Unterricht auch ohne Material gestaltet werden kann.

Fahren v von A nach B (von Bande zu Bande in der Breite des Eisfeldes) und zurück.



- Während dem Fahren mit den Händen einen vorgegebenen Rhythmus klatschen.
- Dito, aber hinter dem eigenen Rücken zweimal in die Hände klatschen.
- Dito, aber frei im Raum fahren und bei Begegnung von zwei SuS sich gegenseitig in die Hände klatschen.
- Bevor der nächste Abstoss erfolgt, das Knie und die Schulter berühren.
- Dito, aber bis drei zählen bevor der nächste Abstoss erfolgt.
- Während dem Fahren v eine von der Lehrperson gestellte Koordinationsaufgabe mit den Armen ausführen.
- Während dem Fahren mehrmals tief in die Hocke gehen und links und rechts mit den Händen das Eis berühren.
- Dito, aber beim Hochkommen über dem Kopf die Handflächen gegeneinanderhalten.
- Dito, aber beim Hochkommen direkt anschliessend auf einem Bein fahren.
- Anlauf nehmen, beide Füße parallel stellen und gleiten, das Gewicht auf ein Bein verlagern.
- Dito, aber den Unterschenkel des Spielbeins nach vorne strecken und wieder zurück (dosierte Bewegung im Kniegelenk).
- Dito, aber das Spielbein seitwärts abspreizen.
- Dito, aber das Spielbein hinter dem Körper ausdrehen und strecken.
- Dito, aber der Spielfuss bewegt im Fussgelenk (strecken/anziehen im Wechsel).
- Dito, aber das Spielbein wird angewinkelt und gestreckt im Wechsel.

Variationen

- Die Übungen in Zweiergruppen nebeneinander fahren.
- Zu zweit: A stellt die Aufgabe und zeigt vor. B muss nachahmen. Rollenwechsel.

Grundelemente (Technik)

→ Fahren vorwärts

→ Bremsen vorwärts

Quelle: Ina Jegher, J+S-Fachleiterin Eislauf, Lea Seiler, J+S-Leiterin Eiskunstlauf



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO