Monatsthema 09/2017: Eislauf

Schlittschuhlaufen erfreut sich grosser Beliebtheit und ist, als Alternative zum Schneesport, sehr populär. Eisflächen, ob künstlich hergestellt oder aus zugefrorenen Gewässern entstanden, locken die Menschen auf das Glatteis und an die frische Winterluft. Eine der ältesten Fortbewegungsmöglichkeiten und Sportarten erhält neuen Aufschwung.

Viele Schulkinder können heute dank mobiler Eisbahnen – z.T. als Eislandschaften aufgebaut – das Eislaufen erlernen. Das Gleiten auf schmalen Kufen ist herausfordernd, amüsant und vielseitig zugleich. Im Gleichgewicht zu sein und es auch zu bleiben, ist sowohl im Sport als auch im Alltag enorm wichtig. Im Alltag schützt eine gute Balance vor Stürzen und erweitert dadurch den eigenen Handlungsspielraum.

Ob in der Schule, im Verein oder in der Freizeit, ob Eishockey, Eiskunstlauf, Eisschnelllauf, Short Track, Eistanz oder die noch junge Mannschaftssportart Synchronized Skating: Alle Eissportarten beginnen mit Schlittschuhlaufen. Rutschen, gleiten und balancieren sind deshalb Bewegungsgrundformen, die zu jeder motorischen Basisausbildung gehören. Für Anfänger ist es motivierend, wenn sie schon sehr rasch das Gleiten auf dem Eis erleben und von Anfang an schnelle Fortschritte machen.

Los geht's

Lehrpersonen und J+S-Leitende der Altersgruppen 4 bis 10 Jahre finden in diesem Monatsthema vielseitige Übungen, Spielformen und Spiele, um Einsteiger im Schlittschuhlaufen zu begleiten. Für Einsteiger ist es wichtig, dass dem Erwerben von Eislaufkilometern auf verschiedenste Art und Weise viel Raum gegeben wird.

Die folgenden Inhalte bieten eine breite Auswahl an Ideen, wie fahren v angewandt werden kann. Es können auch fächerübergreifende Inhalte einbezogen werden (Bewegung und Kognition). Fortgeschrittene werden sich auf die Weiterententwicklung und die Kombination von immer komplexeren Elementen und den Erwerb erster künstlerischer Figuren konzentrieren.

Technisches Lernen nimmt einen besonderen Platz beim Eislaufen ein. Wer die Schlüsselelemente beherrscht, wird Fortschritte erzielen und Sicherheit auf dem Eis erlangen. Diese Broschüre enthält deshalb technische Instruktionen für jedes Grundelement, die jeweils von Reihenbildern illustriert werden. Informationen über Ausrüstung, Unterrichtsorganisation und Grundlagen sowie vier Lektionen ergänzen und runden das Monatsthema ab.

Das Monatsthema als pdf

- Eislauf

Berichte

- Allgemeine Hinweise
- Im Gleichgewicht bleiben

Grundlagen (Technik)

- Fahren vorwärts
- Bremsen vorwärts
- Fahren rückwärts
- Bremsen rückwärts
- Kurven laufen
- Chassé vorwärts
- Chassé rückwärts
- Drehen / Fahrtrichtung wechseln
- Springen / Zweibeinsprung
- Kunststücke

Übungen

- Fahren und bremsen vorwärts
- Fahren und bremsen rückwärts
- Kurven laufen
- Chassé vorwärts
- Chassé rückwärts
- Drehen / Fahrtrichtung wechseln
- Springen / Zweibeinsprung
- Kleine Spiele

Lektionen

- Wohnquartier
- Im Wald
- Meine erste Kür
- Im Team eislaufen

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