

# Eislauf – Fahren und bremsen vorwärts: Shopping

Die folgenden Übungsideen gehen von der Vorstellung aus, dass die SuS zusammen einkaufen gehen. So können auf variantenreiche Art und Weise viele Eiskilometer zurückgelegt werden.

Die SuS tragen einen Einkaufskorb oder eine kleine Tasche an ihrem Arm oder in der Hand. Verschieden farbige Plastikgegenstände wie Badeenten, Krebse, kleine Bälle, Pucks und Holztiere liegen verteilt auf dem Eis. Die SuS sammeln nun alle Gegenstände ein und füllen damit ihre Taschen und Körbe.



## Variation

- REs dürfen ausschliesslich gelbe und rote Gegenstände eingepackt werden.
- Dito, aber es dürfen nur Tiere in die Taschen gefüllt werden.
- Als Wettbewerb (Vorsicht): Wer kann in einer vorgegebenen Zeitspanne am meisten Gegenstände einpacken.
- Die eingepackten Gegenstände müssen sortiert in den dafür bestimmten Reifen/ Eimer abgeladen werden.
- Dito, aber zwischen Einpacken und Abladen muss eine bestimmte Wegstrecke um einen Pylon zurückgelegt werden.

## einfacher

- Die SuS sind in zwei Kolonnen (zwei Gruppen) hintereinander aufgestellt. Ein Teammitglied nach dem anderen fährt los und packt ein. Danach zurück zur Gruppe fahren und wieder hintenanstehen.

## schwieriger

- Zuerst muss ein Tier eingepackt werden, danach ein roter Gegenstand und zuletzt kommt das grösste Teil dazu, das man im Korb haben wird.
- Dito, aber auf dem Weg zu einem vorgegebenen Depot muss die Tasche / der Korb auf dem Kopf getragen werden.
- Nach dem Einpacken muss ein Kunststück (Fahren v auf einem Bein etc.) ausgeführt werden, dann erst darf der Korb geleert werden.

**Bemerkung:** Sobald die Wegstrecken als Stafetten/kleine Wettkämpfe organisiert werden, muss genügend Platz für den Bremsweg eingerechnet werden, da auf diesem Niveau noch nicht alle wirkungsvoll/effizient bremsen können.

**Material:** Gegenstände aller Art, die beim Kontakt mit Schlittschuhen wegrutschen. Einkaufskörbe, kleine Taschen (beides im Spielwarenhandel erhältlich).

## 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**