

Eislauf – Kurven laufen: Autorennen

Bei dieser Übung entwickeln die Schülerinnen und Schüler (SuS) das Gefühl für die Kreisneigung.

Die SuS fahren v frei im Raum in einer Kolonne hinter der Lehrperson her. Sie halten ein imaginäres Steuerrad in den Händen. Die Lehrperson fährt Kurven mit unterschiedlichen Radien vor.

Die SuS steuern mit. Einmal nach links und dann wieder nach rechts fortlaufend. So kann das Kippen des Körpers und der Schlittschuhe gut erworben und das Gefühl für die Kreisneigung entwickelt werden.



Variationen

- Das Autorennen zu zweit fahren. A führt, B folgt dem Weg von A. Rollentausch.
- Fahren v und enge Kreise um einen Pylon drehen.
- Dito, aber die Kreise tief in der Hocke fahren.
- Anstelle des Steuerrads imitieren die SuS Flugzeuge im Sturm resp. symbolisieren mit den Armen die Flügel des Flugzeugs.
- Anlauf nehmen. Füsse parallel stellen und schliessen. Dann kleine und grosse Schlangenlinien fahren.
- Dito, aber auf einem Bein.
- Auf Schlittschuhen einen Slalom fahren wie im Skirennen.

Material: Evtl. Pylonen

Grundelemente (Technik)

→ [Kurven laufen](#)

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