

Eislauf – Kurven laufen: Parcours

Die folgenden Übungsideen sind geeignet, um die bisher besprochenen Fahrstile auf vielseitige Art und Weise anzuwenden und zu festigen. Die Organisationsform ist stark strukturiert und lässt der Lehrperson dadurch viel Spielraum für individuelle Interventionen. Die effektive Lernzeit ist hoch.

Je nach Gruppengrösse werden verschiedene Bahnen gekennzeichnet. Als Start- und Endpunkt eignen sich Pylonen. Die Kinder stellen sich in einer Kolonne hinter dem Startpunkt oder der Startlinie auf und die Lehrperson erklärt den Durchgang des Parcours. Auf dem Hinweg ist ein Slalom zurückzulegen, danach fährt man um den Pylon am Ende der Strecke. Der Rückweg ist eine Gerade neben dem Slalom.



Variationen allgemein

- Die Art des Slaloms wird variiert: Pucks näher zusammen oder weiter auseinander platzieren, zwei Pucks miteinander als Tor wie beim Skirennen, jeden Puck einmal umkreisen, jeden Puck mit der Hand berühren.
- Auf dem Rückweg wird ein **Kunststück** geübt (Hocke, Storch, Fächer, Flieger).
- Auf dem Rückweg werden Linien oder Punkte markiert, bei welchen gebremst werden muss.

Variationen «fahren v»

einfacher

- Der Slalom wird weiter auseinander angelegt.
- Auf dem Rückweg nur fahren v.

schwieriger

- Ein Puck wird während des gesamten Slaloms auf dem Handrücken balanciert. Beim nächsten Durchgang kommt der Puck auf den anderen Handrücken.
- Während dem Slalom bleiben die Arme verschränkt oder hinter dem Rücken, auf dem Rückweg werden passende Armbewegungen zum Element (z.B. **Storch**) oder zur Bewegungsabfolge (z.B. **Flugi-Storch**) angewandt.
- Der Slalom wird auf einem Bein gefahren. Zuerst einige Schritte Anlauf nehmen.



- Der Slalom wird möglichst tief in den Knien gefahren. Zuerst Anlauf nehmen, dann Füsse parallel stellen und gleiten.
- Auf dem Rückweg werden Hindernisse eingebaut, welche umfahren werden müssen (Pylonen, Pucks).

Variationen «fahren r»

einfacher

- Der Slalom wird grösser gelegt.
- Auf dem Rückweg wird nur fahren r.
- Nach der Hälfte des Rückweges wird gebremst, auf v gedreht und dann v zum Startpunkt gefahren.



schwieriger

- Ein Puck wird auf dem Handrücken balanciert
- Ein Puck wird während dem Parcours von der einen in die andere Hand geworfen.
- Ein Puck wird während dem Parcours auf dem Kopf balanciert.
- Der Slalom wird auf einem Bein gefahren.
- Der Slalom wird auf einem Bein gefahren und dazu wird ein Puck auf dem Knie des Spielbeins balanciert.
- Armbewegungen werden eingebaut.
- Hindernisse werden eingebaut (Pylonen, Pucks) und müssen umfahren werden.

Variationen mit drehen (Fahrtrichtung wechseln)

einfacher

- Nach der Hälfte des Slaloms wird auf rückwärts gedreht.
- Auf dem Rückweg werden Markierungen aufgestellt (Pylonen, Pucks), bei welchen die Fahrtrichtung geändert werden muss.



schwieriger

- Nach jedem Puck des Slaloms wird die Fahrtrichtung geändert.
- Der Pylon am Ende des Slaloms wird zwei Mal umfahren mit zwei Fahrtrichtungswechseln.
- Auf dem Rückweg wird so oft als möglich die Richtung gewechselt. Wer kann zehn Mal wechseln?
- Auf dem Rückweg werden Elemente mit Richtungswechsel versucht (z.B. Fächer von v auf r).

Bemerkung: Eine ebenfalls erprobte und ähnliche Organisationsform ist das Stationentraining oder die Arbeit in Lernateliers, wo die verschiedenen Grundkompetenzen selbständig und in komplexer Form angewandt und geübt werden können.

Material: Gut geeignet sind Hockeypucks und Pylonen. Ein wasserlöslicher Farbspray kann zur Kennzeichnung wichtiger Punkte wie Startlinie oder zur Begrenzung des Feldes verwendet werden.
Wichtig: Unbedingt zuerst mit dem Eismeister absprechen und um Erlaubnis fragen.

Grundelement (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