Eislauf – Fahren und bremsen vorwärts: Baustelle

Ziel dieser Übung ist es, den SuS kognitive Aufgaben zu stellen, die sie dann mit Bewegung kombinieren müssen, um so möglichst vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln und Eiskilometer zurück zu legen.

Ein Feld bestimmen, wo Türme entstehen sollen. Wir bauen «Manhattan». Eine Wäschewanne gefüllt mit Bauklötzen in einem grossen Abstand zum Turmfeld auf dem Eis deponieren. Die SuS holen einzeln einen Bauklotz aus der Wanne, fahren zum vorbestimmten Feld, wo die Türme aufgebaut werden sollen und beginnen dort ihren Turm zu bauen. Es darf jedes Mal nur ein Baustein geholt werden.

Variationen

- Die Türme können in Zweiergruppen oder als Mannschaft (Förderung Sozialkompetenz) gebaut werden.
- Als Orientierungshilfe können da, wo die Türme entstehen sollen, Reifen oder Pylonen aufgestellt werden.
- Um die Türme herum v fahren. Metaphern: Als Katze schleichen, sich als Storch auf einem Bein bewegen. Weitere Metaphern erfinden.
- Fahren v auf den Turm zu. Direkt vor dem Turm anhalten (bremsen).
- Die Bauklötze durch Puzzle ersetzen (je nach Alterstufe ganz einfache fünfteilige Puzzle oder kompliziertere wählen).

einfacher

- Die Wegstrecke verkürzen.
- Nur grosse, quadratische Bauklötze verwenden.
- Der Turm ist maximal drei Bauklötze hoch. Danach kann der nächste Turm gebaut werden.

schwieriger

- Eine komplexe Wegstrecke zum vorbestimmten Feld wird vorgegeben.
- Auf der Wegstrecke werden zusätzliche Aufgabestellungen (Hindernisse) eingebaut.
- Der Turmbau wird als Stafette organisiert.

Bemerkungen

- Die Übungsidee muss der Altersstufe und dem Niveau der SuS angepasst werden.
- Die Übungen fördern zusätzlich die Auge-Hand-Koordination (Life Kinetik).

Material: Wäschewanne mit verschiedenen Bauklötzen. Reifen, Puzzle, Pylonen oder Pucks.

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