

Eislauf – Chassé vorwärts: Scooter

Folgende Übungsauswahl fördert das Erwerben Chassé v und das Gleiten auf der Kante va oder ve.

- Die SuS fahren v auf einem Kreis. Bei Signal der Lehrperson darf nur noch mit dem kreisäusseren Fuss abgestossen werden. Alle müssen Chassé v fahren. Nach einer gewissen Zeit wieder zu Fahren v wechseln.
- Die SuS fahren vier Schritte v auf dem Kreis. Danach Füsse parallel schliessen und vier Mal mit Chassé v abstossen. Fortlaufend im Wechsel Chassé und v fahren.
- Die SuS fahren konstant mit Chassé auf dem Kreis. Die Beingelenke sind gebeugt.
- Dito, aber als Wettkampf. Wer kann sein Tempo massiv steigern?
- Dito, aber die Lehrperson oder ein Schüler klatscht mit den Händen ein vorgegebenes Tempo, das die SuS einhalten müssen.
- Dito, aber das Tempo steigern (immer schneller klatschen).



Variationen

- Auf einer liegenden Acht fahren v (Lehrperson sprayt/zeichnet die Acht auf das Eis). Anlauf nehmen, Füsse parallel stellen und Aussenfuss anheben (der Schlittschuh gleitet auf der Aussenkante des Innenfusses). In der Mitte der Acht auf beide Füsse wechseln. Wieder etwas Anlauf nehmen, dann möglichst lange auf einem Bein gleiten.
- Dito, aber den Innenfuss anheben und somit auf der Innenkante des Aussenfusses gleiten.

einfacher

- Im Wechsel einmal Chassé v und dann wieder zwei Schritte fahren v.
- Zweimal Chassé rechts und dann zweimal Chassé links (ergibt einen kleinen Slalom).

schwieriger

- Möglichst lange auf einem Fuss gleiten.
- Den Spielfuss anheben bis der Oberschenkel waagrecht ist.
- Zusätzlich zum Fahren auf einem Bein noch Armbewegungen oder andere Zusatzübungen einbauen.
- Den «Storch» auf der Kante fahren.

Material: Farbspray (Eismeister um Erlaubnis fragen)

Grundelement (Technik)

→ Chassé 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