

Eislauf: Allgemeine Hinweise

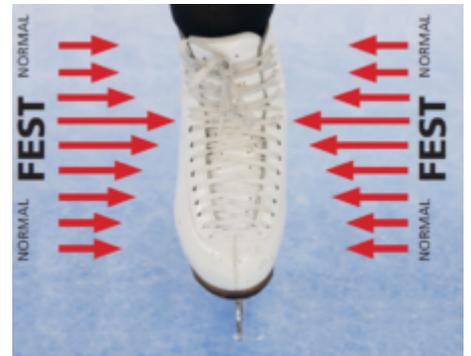
Folgende Hinweise sind zu beachten: Ist man für den Unterricht gut ausgerüstet und sinnvoll organisiert, steigert das den Lernerfolg und den Spassfaktor.

Ausrüstung

Kleidung: Die Kleidung soll warm geben, jedoch nicht einengend wirken. Enge Jeans, lange Mäntel und flatternde Halstücher sind ungeeignet. Das Tragen von festen Handschuhen und einer Mütze schützt vor Verletzungen. Für Einsteiger wird ein Helm empfohlen.

Schlittschuhe: Schlittschuhe sollen passen oder höchstens eine Nummer grösser gewählt werden. Um den Knöchel herum müssen sie guten Halt geben. Das Eisen sollte möglichst aus Stahl und gut geschliffen sein.

Schlittschuhe richtig schnüren (siehe Bild rechts): Von den Fussspitzen bis über den Rist kann etwas lockerer geschnürt werden. Die Zehen sollte man leicht bewegen können. Um die Knöchelpartie herum muss straff angezogen werden, damit der seitliche Halt garantiert ist. Am Bein sollte nicht allzu satt gebunden werden (das Fussgelenk muss nach vorne gebeugt werden können).



Organisation des Unterrichts

Vorsicht: Eislaufunterricht muss gut organisiert und strukturiert sein, damit es keine Zusammenstöße und Unfälle gibt. Grosse Vorsicht gilt bei allen Formen, die das Fahren rückwärts beinhalten, sowie bei Fliegerpositionen.

Begleitpersonen: Mit Kindern der Basis- und Unterstufe sowie mit Einsteigern sind ein bis zwei Begleitpersonen sinnvoll. Sie können beim Schnüren der Schlittschuhe und bei den ersten «Gehversuchen» auf dem Eis helfen.

Abgesperrtes Feld: Wenn immer möglich sollte der Unterricht auf einem eigens dafür abgesperrten Feld, wo die Lernenden unter sich sind, stattfinden können.

Zuerst vorwärts: Es ist sinnvoll, zuerst viel Fahrpraxis in den Formen vorwärts (fahren geradeaus, auf einem Kreis, in Form von Schlangenlinien, auf Kufen und Kanten, Variationen auf einem Bein usw.) zu erwerben und dann erst auf Übungen rückwärts zu wechseln. Das Wegfallen der Augenkontrolle erschwert die rückwärts Fahrformen um einiges.

Fangformen: Fangformen setzen ein fortgeschrittenes läuferisches Niveau und einen guten Stand auf den Schlittschuhen voraus, damit es nicht zu heiklen Situationen, Zusammenstößen oder Unfällen kommt.

Hilfsmaterial für den Unterricht: Es ist sehr wichtig nur Materialien zu wählen, die beim Berühren mit den Schlittschuhen wegrutschen. Materialien, die auf der Eisfläche kleben bleiben, sind verboten.

Empfohlene Auswahl:

- Behälter, Wäschezainen aus Plastik, Putzeimer
- Pucks, Hockeystöcke, Pylonen, Bauklötze
- Reifen, Gymnastikstäbe
- Farbspray, um Wegstrecken zu markieren (die Erlaubnis des Eismeisters muss eingeholt werden)



Beispiel: Benötigtes Material für eine Eislauf-Lektion.

Grundpositionen

Körper: Die Körperhaltung ist aufrecht. Die Bauchmuskulatur ist aktiviert. Die Arme sind seitlich, leicht nach vorne ausgestreckt, die Handflächen zum Eis. Die Bewegungen im Eislaufen werden vom Körperzentrum aus gesteuert. Je besser die Rumpfmuskulatur angesteuert werden kann, desto optimaler können die Bewegungsabläufe ausgeführt werden. Die meisten Bewegungen sind geführte Bewegungen im Gegensatz zu Schwüngen.

Füsse: Beim Fahren vorwärts in einer V-Stellung (Fersen geschlossen, Fussspitzen auseinander), um den Eiswiderstand nutzen zu können und seitwärts schräg nach hinten von der Kante abzustossen. Eine parallele Fussstellung, wie beim Gehen vorwärts auf dem Boden, führt auf dem Eis zu Spitzabstossen und ist sehr ineffizient. Geschwindigkeit erzeugen kann nur, wer von der Kante abstösst.

Beingelenke: Leicht gebeugt, um in der Bewegung flexibel zu bleiben. Im Eislaufen ist ein ständiger Wechsel von gebeugten bis zu gestreckten Beingelenken und umgekehrt gefordert..

Kufen und Kanten (siehe Bild): Geradeaus fährt man auf der Kufe. Bei einer seitlichen Kreisneigung gleitet man auf der Kante.

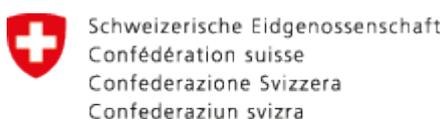


Gleiten auf der Aussenkanten, auf der Kufe, auf der Innenkante (v.l.n.r.)

Einsteiger: SuS (siehe Abkürzungen), welche die ersten Schritte erwerben, sich noch unsicher fühlen, eher ängstlich sind und wenig Bewegungserfahrung auf dem Eis haben.

Fortgeschrittene: Die Grundkompetenzen sind erworben. Eine gewisse Sicherheit ist vorhanden. Die Gleichgewichtsfähigkeit auf Schlittschuhen ist erworben und einigermaßen stabil.

Quelle: Ina Jegher, J+S-Fachleiterin Eislauf, Lea Seiler, J+S-Leiterin Eiskunstlauf



Bundesamt für Sport BASPO