

Eislauf – Springen/Zweibeinsprung: Froschwanderung

Das Ziel dieser Übungen ist es, das Springen allgemein (Fähigkeit vor Fertigkeit) zu erwerben. Diese Formen sind mit Hockeyschlittschuhen teilweise schwierig auszuführen, weil die Zacken fehlen.

An Ort seitwärts von einer Fussspitze auf die andere springen. Ganz kleine Sprünge ausprobieren. Es kann auch zuerst nur das Gewicht verlagert werden, praktisch ohne Flugphase. SuS mit Hockeyschlittschuhen müssen von der ganzen Kufe abspringen.



- Die SuS bewegen sich frei im Raum und springen von einem Fuss vorwärts auf den andern Fuss auf rückwärts über die Hockeylinien. Immer über die Zacken abspringen und auch wieder auf den Zacken landen und dann erst auf der Kufe/ Kante weiter r fahren.
- Die Lehrperson sagt über welche Linien gesprungen werden muss (fette blaue Linie, dünne rote Linie etc.).
- Mit dem Farbspray selber Linien auf das Eis zeichnen (Eismeister um Erlaubnis fragen).
- Froschhüpfer auf dem Eis in einer tiefen Hocke (wie in der Sporthalle)..

Variation

einfacher

- Es werden nur Schritte (keine Flugphase) über eine Linie von links v auf rechts r oder von rechts v auf links r ausgeführt.

Material: Farbspray (Eismeister um Erlaubnis fragen)

Grundelement (Technik)

→ [Springen / Zweibeinsprung](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO