

## 2 Trainingsblätter

### 2.1 Los geht's – Die fröhliche Aufwärmrunde

#### Intro

Kinder kommen von der Schule / von zu Hause zum Training und haben tausend Dinge im Kopf. Es ist wichtig, sie zu sammeln und auf die bevorstehende Eislektion einzustimmen. Dies geschieht einerseits mit einem klar definierten Startritual, andererseits mit einem spielerischen Aufwärmen in der Gruppe.

#### Basics

Kinder, welche zu dir ins Training kommen, wollen sich bewegen und Spass haben. Ein elementarer Punkt ist, dass für sie ein klarer Startpunkt der Lektion erkennbar ist. Dies kann beispielweise durch ein Begrüssungsritual geschehen.

Als nächster Punkt folgt das Aufwärmen in der Gruppe. Dabei kannst du als Leiterin/Leiter die Inputs geben, aber auch die Kinder können diesen Teil mit eigenen Ideen mitgestalten.



#### Prinzipien

Einstimmung und Aufwärmen gehören zu jedem Start einer Lektion.

#### Aufbau und Ziele

- Einfache Übungen.
- Gemeinsame Erlebnisse schaffen.
- Sich in die Gruppe integrieren und wohlfühlen.
- Bereit machen für die kommende Trainingslektion.

#### Beobachtungspunkte

Wie ist die Stimmung der Kinder, muss du sie für das bevorstehende Training noch etwas aktivieren oder eher beruhigen. Die Aufwärmübungen kannst Du entsprechend anpassen.

#### Sicherheit

- Gruppe sammeln und klar führen.
- Aufwärmübungen im Stehen auf dem Eis zu Beginn mit Antislidern.
- Den Kindern einen Gemeinschaftssinn in der Gruppe vermitteln.

#### Zusammenfassung

Das Einstimmen und das Aufwärmen ist der zentrale Punkt zu Beginn einer Trainingslektion. Dies sorgt für Sicherheit, gemeinsame Erlebnisse und Spass.

## Videsequenz zum Thema



[Zum Video](#)