



J+S-Kids: Einführung Eislauf - Lektion 1

Gleiten

Autor

Ina Jegher, Fachleiterin Eislauf

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 5 - 10 Jährige
Gruppengrösse 6 bis 12 Teilnehmer pro Lehrperson
Kursumgebung Abgesperrte Eisfläche
Sicherheitsaspekte Keine speziellen Hinweise

Zielsetzungen/Lernziele

Die Schüler können sich von A nach B bewegen. Sie erwerben die Fähigkeit „gleiten“.

Hinweise

Alle Übungen im Hauptteil können auch rückwärts ausgeführt werden. Es macht Sinn, mit Anfängern - als Einleitung - in Schlittschuhen, am Boden, Angewöhnungsübungen zu machen.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Wir begrüßen alle grossen Eisläufer → alle strecken sich bis auf die Zehenspitzen, alle kleinen Eisläufer → alle gehen tief in die Hocke, alle Eisläufer, welche an Ort ganz schnell rennen können → an Ort joggen, alle Eisläufer, die an Ort lange auf einem Bein stehen können → auf einem Bein möglichst lange balancieren.	Alle Schüler stellen sich in der Garderobe in einem Kreis Schulter an Schulter so auf, dass jeder noch genügend Bewegungsfreiheit hat.	Schlittschuhe angezogen, ohne Material
3'	Frei im Raum um die Garderobenbänke rennen	Jeder alleine in der Garderobe	dito
2'	An Ort zehn Zweibeinsprünge ausführen (aus Hocke in die Luft springen, von beiden Füßen abstossen, Arme dürfen nur bis Schulterhöhe nach oben schwingen (Verletzungsgefahr).	dito	dito

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
4'	Von Bande zu Bande v fahren	Im Schwarm gleichzeitig starten, nicht gegeneinander fahren (Zusammenstösse!)	Ohne Material
4'	Auf vorgegebenem Kreis v fahren	dito	dito
4'	In einer Kolonne dem Lehrer hinterher fahren. Variation: Mehrere Kolonnen bilden und gute Schüler als Führer bestimmen.	Die Schüler bilden Kolonnen	dito
4'	5 Schritte v fahren, bremsen → usw. Variante: Auf Signal (optisch oder akustisch) der Lehrperson bremsen	Im Schwarm von Bande zu Bande (nicht gegeneinander fahren, Zusammenstösse!)	dito
4'	Li / re abstossen → den dritten Abstoss(li) länger aushalten und gleiten (1,2 Schritt 3 länger aushalten und gleiten)	dito	
4'	Einige Schritte Anlauf nehmen → Storch (Spielbeinfluss ans Knie des Standbeins führen), li und re ausführen	Dito, immer beide Seiten üben!	



3'	V fahren und den Puck auf dem Handrücken balancieren	Jeder alleine mit einem Puck	Pucks
3'	V fahren und den Puck von einer Hand in die andere Hand übergeben	dito	dito
3'	V fahren und den Puck unter dem Bein hindurch von einer Hand in die andere Hand übergeben	dito	dito
3'	V fahren und den Puck werfen und fangen (beidhändig oder einhändig)	dito	dito
3'	V fahren und den Puck auf dem Kopf balancieren	dito	dito
3'	V fahren und den Puck mit der Innenseite des Schlittschuhs vor sich her schieben	dito	dito

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	Die Schüler bewegen sich in einer vorgegebenen Richtung um den Kreis herum → auf Kommando der Lehrperson (optisch oder akustisch) fahren die Schüler zu einem Puck und bremsen dort. Variante: Das Spiel „ein Platz fehlt“ immer ein Puck weniger als Mitspieler (gefährlicher, weil Wettkampf!)	In einem vorgegebenen Kreis sind gleich viele Pucks wie Schüler verteilt.	Pucks