



J+S-Kids: Einführung Eishockey - Lektion 2

"Schlittschuhlaufen"

Autor

Rolf Altorfer, Fachleiter Eishockey (Unterstützt durch KK 2008 sowie SIHA)

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 - 10 Jährige
Gruppengrösse	Spielt keine Rolle
Kursumgebung	Abgesperrte Eisfläche
Sicherheitsaspekte	Keine Zusätzlichen

Zielsetzungen/Lernziele

Das Gleiterlebnis soll ausgelebt und das Schlittschuhlaufen verbessert werden. Kinder mit mehr Erfahrung sollen denjenigen mit wenig Erfahrung helfen.

Hinweise

Wenn wirklich das Eishockey im Vordergrund steht und nur wenige Lektionen möglich sind, kann diese Lektion problemlos weggelassen oder zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt werden. Das Stoppen und das Fahren Rückwärts sind sehr schwierig und müssen entsprechend berücksichtigt werden.

Im Hauptteil können die Übungen geführt (Lehrer macht vor, Schüler nach), oder auch in Form von Stationen organisiert werden. Wenn möglich immer verschiedene Schwierigkeiten vorgeben.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Schlittschuhlaufen	Alle bewegen sich auf dem Eis - Anfänger dürfen auch einen Stuhl umher schieben	evtl. Stühle oder Pylonen
10'	Fangis in kleinen Gruppen (5-12)	1 oder 2 Fänger, die einen Stuhl oder eine grosse Pylone vor sich herschieben, sollen ein freies Gruppenmitglied berühren - dann wird gewechselt.	Stühle oder grosse Pylonen

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3-5'	Abstossen und weit gleiten - zuerst auf beiden, dann auf einem Bein	1-2 kräftige Schritte, dann so weit wie möglich gleiten lassen	
3-5'	beidbeiniges Abstossen und Abbremsen	Schlittschuhe bleiben immer auf dem Eis, wechselseitig stossen und am Schluss abbremsen (1- 2-beiniger Pflug)	
3-5'	Schlangen: Kurven und Kreise fahren	In Kolonnen fahren - kann zum übersetzen führen	
3-5'	Sprinten - über 5-20m	bessere Spieler erhalten Starthandicaps (Positionen oder müssen weiter nach hinten) - auf ein Zeichen starten	
3-5'	Ballerina	Alle laufen miteinander in verschiedenste Richtungen (die vorgemacht/angezeigt werden)	
15'	Stehbock-Laufbock, Stafette oder "Hindernislauf"	Stehbock-Laufbock: Die Berührten müssen anhalten und auf die Knie - können durch 360° Umrundung erlöst werden. Hindernislauf: Parcours mit versch. Elementen	

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Freies Ausfahren oder üben		