



J+S-Kids: Einführung Eislauf - Lektion 2

Kurven fahren/kanten

Autor

Ina Jegher, Fachleiterin Eislauf

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 - 10 Jährige
Gruppengrösse	6 bis 12 Teilnehmer pro Lehrperson
Kursumgebung	Abgesperrte Eisfläche
Sicherheitsaspekte	Keine speziellen Hinweise

Zielsetzungen/Lernziele

Die Schüler/-innen können Bögen und Kurven fahren. Sie erwerben die Fähigkeit „kanten/kippen“.

Hinweise

Für die Einleitung sind minimale Voraussetzungen im Umgang mit Bällen notwendig. Eine Kurve entsteht durch die seitliche Neigung des Körpers in den Kreis.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Fahren v und den Tennisball beidhändig werfen und fangen	Jede Übung wird 4x ausgeführt (1x = von einer Bande zur anderen in der Breite)	Für jeden Schüler einen Tennisball
2'	Dito, aber mit einer Hand werfen und fangen		
2'	Fahren v und den Tennisball seitlich vor dem Körper prellen, dreimal rechts, dann dreimal links		
3'	Fahren v, ein Knie hochheben bis Oberschenkel waagrecht zum Eis ist, dann den Tennisball auf das Knie legen		
2'	Arme seitlich ausgestreckt, den Tennisball von der linken in die rechte Hand geben, die Arme nach der Bewegung sofort wieder seitlich ausstrecken		
4'	Im Storch (auf einem Bein) gleiten und einen Tennisball werfen und fangen.		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
4'	Auf einem vorgegebenen Kreis v fahren, Arme über Hüfthöhe seitlich nach aussen (Innenarm zur Kreismitte)	Roter Kreis vom Hockeyfeld benützen oder mit Pylonen eigenen Kreis vorgeben. Immer wieder die Richtung wechseln, damit alle Übungen beidseitig ausgeführt werden.	Pylonen, um den Kreis vorzugeben, ansonsten ohne Material
4'	Dito, aber nach zwei bis drei Schritten Anlauf die Füsse parallel stellen und auf beiden Füßen gleiten.		
5'	Dito, aber versuchen, während der Gleitphase den kreisäusseren Fuss leicht anzuheben und nur auf dem Innenfuss zu gleiten.	Körperneigung in den Kreis beachten. Sehr wichtig, denn dadurch entsteht die Kurve	
4'	Frei im Raum fahren v und dabei Kurven einbauen, Körper immer nach innen neigen in der Kurve	Zwei oder drei Schlangen bilden (Einerkolonnen) ohne einander zu halten (jeder bewegt alleine). Der vorderste Schüler gibt jeweils den Weg vor.	



	Dito, aber einmal sehr enge Kurven fahren und dann wieder weite Kurven.		
3'	A fährt einen kurvigen Raumweg vor, B versucht, immer auf der rechten Seite von A zu bleiben (Herr und Hund)	Zu zweit, frei im Raum. Rolle wechseln.	
3'	Dito, aber B macht immer das Gegenteil (bei Rechtskurve also eine Linkskurve usw.)		
2'	Wir imitieren Flugzeuge, welche starten, landen und Kurven fliegen	Jeder alleine frei im Raum	

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
20'	Autorennen: Jeder Schüler übt den ein bisschen auf der Rennstrecke, bevor das Autorennen gestartet wird. Mit der Stoppuhr wird festgestellt, wer der schnellste Rennfahrer ist	Mit Verkehrshüten einen Parcours (Rennstrecke) aufstellen. Kurven, Stoppstrassen, Kreuzungen und Hauptstrassen einbauen.	Verkehrshüte, Stoppuhr, ev. andere Hilfsmittel, um Parcours zu definieren
	Variation: Dito, aber zwei identische Strecken aufbauen, auf welchen dann parallel gestartet werden kann		