



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Eislauf

Autorengruppe

Ina Jegher, Fachleiterin Eislauf

Rahmenbedingungen

Alter	Ab 5-jährig möglich, gute Schlittschuhe (Stiefel plus Eisen) sind ein grosser Vorteil.
Gruppengrösse	6 bis 12 Teilnehmer pro Lehrperson.
Kursumgebung	Eine abgesperrte Eisfläche ist sinnvoll.
Sicherheitsaspekte	Das Tragen von Handschuhen und Mütze ist obligatorisch. Gute Unterrichtsorganisation ist wichtig, um Zusammenstösse zu vermeiden. Vorsicht vor offenen Türen und beweglichen Absperrungen (Seile). Niemals mit Schlittschuhschonern die Eisfläche betreten!
Anderes	Eine frühe Eisreservation hat den Vorteil, dass in einem geschützten und abgesperrten Feld unterrichtet werden kann. Eisbahnregeln beachten. Bei Anfängern, sowie der Altersgruppe 5-7, sind Begleitpersonen hilfreich. Die Lektionen können in der Reihenfolge 1 bis 9 durchgeführt werden. Inhaltlich gehen sie vom Einfachen zum Schwierigen. Es können aber auch einzelne Übungen aus den verschiedenen Themenbereichen neu zusammengestellt werden. Lektion 10 ist eine reine Spiellektion.

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	GLEITEN	Die Schüler können sich von A nach B bewegen und gleiten auf den Schlittschuhen	keine	einfach
2	KURVEN FAHREN	Die Schüler können Kurven und Bögen fahren und sind fähig, ihr Gewicht in den Kreis fallen zu lassen	fahren v, minimale Gleichgewichtsfähigkeit auf Schlittschuhen, etwas Mut	einfach
3	DREHEN	Die Schüler können verschiedene Arten von Drehungen ausführen	Lektion 1 und 2	einfach - mittel
4	ÜBERSETZEN VORWÄRTS	Die Schüler erwerben und verbessern Übersetzen vorwärts	auf einem Bein fahren können, Füsse kreuzen, Chassé vorwärts	mittel
5	SPRINGEN	Die Schüler verbessern die Sprungfähigkeit allgemein, sie haben keine Angst vor Sprüngen	Mut, Gleichgewicht, springen auf dem Boden ohne Schlittschuhe	mittel-anspruchsvoll
6	ÜBERSETZEN RÜCKWÄRTS	Die Schüler verbessern das Übersetzen rückwärts	rückwärts fahren, auf einem Bein rückwärts fahren, Chassé rückwärts	mittel-anspruchsvoll
7	IM GLEICHGEWICHT BLEIBEN	Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit	gute allgemeine eisläuferische Fähigkeiten, Grundschule vorhanden	mittel-anspruchsvoll
8	DREIERSPRUNG	Die Schüler wissen, wie der Dreiersprung geht und können diesen in einer Grobform ausführen, Förderung von Mut	springen allgemein, Mut	anspruchsvoll
9	KLEINE KUNSTSTÜCKE	Die Schüler sind fähig, schwierige Elemente aus der Sportart auszuführen	fortgeschrittene Eisläufer, gute Grundkenntnisse sind vorhanden	anspruchsvoll
10	SPIELE	Spielerische Verbesserung des Schlittschuhlaufens	Standfestigkeit auf den Schlittschuhen, fahren v. und r.	mittel-anspruchsvoll

Spielregeln

Spielregeln im Sinne von klaren Abmachungen betreffend Fairplay, Unterrichtsorganisation, Ausrüstung und Bekleidung sind hilfreich. Eislaufen ist eine kompositorische Sportart mit verschiedensten technischen Anforderungen und keine Spielsportart. Es ist jedoch sehr wichtig, dass gerade auf der Stufe 5-10-Jährigen immer wieder Übungen mit spielerischem Charakter eingebaut werden.



Materialbedarf

Gute Schlittschuhe sind wichtig. Der Stiefel soll um den Knöchel herum guten Halt geben. Das Eisen muss geschliffen und wenn möglich aus Stahl sein, damit es gut gleitet. Nur auf geschützten Böden laufen oder Schoner verwenden, da sonst das Eisen zerkratzt wird.

Die Kleidung soll warm halten, aber nicht einengen. Enge Jeans, flatternde Halstücher und lange Mäntel sind ungeeignet.

Geeignete Unterrichtshilfen sind Pucks, Gymnastikstäbe, Pylonen oder Hockeystäbe, Tennisbälle.

Verwendete Materialien sollten bei Berührung wegrutschen. Gefährlich sind Gegenstände, welche auf dem Eis „kleben“ wie zum Beispiel Stoff.

Tipps und Tricks

Für eine umfassende Bewegungserziehung sind die Rutsch- und Gleiterfahrten, welche die Sportart Eislauf bietet, unerlässlich.

Eislaufen ist eine technische Sportart. Bei Unsicherheiten betreffend Technik können sie sich an die ortsansässigen Trainer oder Sportlehrer wenden. Ebenfalls finden sie auf der J+S Homepage unter der Sportart Eislauf (Downloads) Literaturhinweise zum Thema.

Standfuss / Standbein = belasteter Fuss / Bein

Spielfuss / Spielbein = unbelasteter Fuss / Bein

v = vorwärts

r = rückwärts

Wenn möglich sollten alle Übungen immer auf beide Seiten ausgeführt und geübt werden. Nur Sprünge und Pirouetten darf man nur auf die „bessere“ Seite üben. Alle anderen Elemente müssen beidseitig beherrscht werden. Gerade im Grundlagentraining ist dies extrem wichtig.