



J+S-Kids: Einführung Eislauf - Lektion 4

Übersetzen vorwärts

Autorin

Ina Jegher, Fachleiterin Eislauf

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 - 10 Jährige
Gruppengrösse	6 bis 12 Teilnehmer pro Lehrperson
Kursumgebung	Abgesperrte Eisfläche
Sicherheitsaspekte	Darauf achten, dass die Pucks nicht auf der ganzen Eisbahn herumfliegen und andere Besucher stören könnten.

Zielsetzungen/Lernziele

Die Teilnehmer erwerben und verbessern Übersetzen vorwärts.

Hinweise

Bevor nicht die Fähigkeit „Kreuzen der Füsse“ am Boden und auf dem Eis allgemein geübt wurde, macht es keinen Sinn mit dem Übersetzen zu beginnen.

Pucks können beim ortsansässigen Eishockeyclub oder meistens auch beim Eismeister ausgeliehen werden.

Kontrolliertes Arbeiten mit den Pucks.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Fahren v und den Puck jeweils mit der Innenseite des Spielbeins sanft vor sich schieben	Jede Übung wird 4x ausgeführt (1x = von einer Bande zur anderen in der Breite)	Jeder Schüler hat einen Puck
3'	Den Puck 3 Meter vor sich auf den Boden fallen lassen, zum Puck hinfahren, vor dem Puck bremsen, auflesen, dito von vorne	dito	dito
2'	Den Puck auf dem Kopf balancieren	Dito	dito
3'	Den Puck um die Hüfte herum von einer Hand in die andere Hand übergeben	Dito	dito
3'	Den Puck vor dem Körper werfen und fangen	Dito	dito
3'	Fahren v, Füsse parallel stellen, ein Knie bis in die Waagrechte anheben (Storch) und den Puck auf das Knie legen	Dito	dito
3'	Den Puck aufs Eis legen und um den Puck herum möglichst enge Kurven fahren (nur mit dem kreisäusseren Fuss abstossen)	Im Raum verteilt hat jeder Schüler seinen Platz	dito

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Auf einem Kreis v fahren, Füsse parallel stellen und nur noch mit dem kreisäusseren Fuss schräg nach hinten von der Kante abstossen. Nach jedem Abstoss Füsse wieder parallel schliessen (genannt Chassé). Beide Seiten üben	Jeder alleine auf einem vorgegebenen Kreis	Ohne Material
3'	V fahren und die Füsse kreuzen (mal links über rechts, mal rechts über links kreuzen)	Jeder alleine, geradeaus	dito



5'	Dito Übung 1, aber den Abstossfuss über den Standfuss kreuzen. Danach Kreuzung wieder auflösen. Beide Seiten üben	Jeder alleine auf einem vorgegebenen Kreis	dito
5'	Zweimal Chassé ausführen, danach 1x übersetzen (überkreuzen) usw. Beide Seiten üben	Dito	dito
2'	Fortlaufend übersetzen v linksherum	Dito	dito
2'	Fortlaufend übersetzen v rechtsherum	Dito	dito
5'	Übersetzen v und dabei das Tempo variieren. Beide Seiten üben	Lehrer kann durch Klatschen das Tempo vorgeben	dito
4'	In Achterform v übersetzen	Max. 6 Schüler pro Acht	dito
4'	6x Übersetzen v, dann kreisäusseren Fuss ans Standbeinknie heranzuführen und auf der Aussenkante gleiten. Beide Seiten üben	Auf einem vorgegebenen Kreis	dito

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Spiel: „Komm mit – Lauf weg“	Kreis mit Handfassung, Front nach innen. Max. 6 Schüler pro Kreis.	