



J+S-Kids: Einführung Eislauf - Lektion 5

Springen

Autorin

Ina Jegher, Fachleiterin Eislauf

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 - 10 Jährige
Gruppengrösse	6 bis 12 Teilnehmer pro Lehrperson
Kursumgebung	Abgesperrte Eisfläche
Sicherheitsaspekte	Bitte darauf achten, dass bei Sprüngen von v auf v bei der Landung eine leichte Körperteilneigung nach vorne eingenommen wird („Bauchschmerzen“). Bei Rücklage besteht die Gefahr, dass man über das Ende des Eisens nach hinten stürzt.

Zielsetzungen/Lernziele

Die Teilnehmer erwerben die Fähigkeit „springen“ auf dem Eis. Sie fördern ihren Mut.

Hinweise

Darauf achten, dass die Pucks nicht über das ganze Eisfeld fliegen und andere Besucher stören. Puck gezielt einsetzen!

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
4'	Nebeneinander v fahren und den Puck unter dem angehobenen Innenbein von A zu B übergeben, dito dann von B zu A.	Zu zweit nebeneinander, geradeaus von Bande zu Bande, bei jeder Übung die Rollen wechseln	Einen Puck pro Paar
4'	A und B stehen sich gegenüber, A fährt v, B fährt r, A und B werfen sich während dem Fahren einen Puck zu.	Zu zweit gegenüber, geradeaus, Rollenwechsel	dito
4'	A und B fahren v hintereinander und übergeben sich den Puck von hinten nach vorne durch die gegrätschten Beine und von vorne nach hinten über den Kopf.	Zu zweit hintereinander, geradeaus, Rollenwechsel	dito
4'	A und B fahren mit Abstand nebeneinander und spielen sich mit den Schlittschuhen (Füssen) den Puck zu.	Zu zweit nebeneinander, frei im Raum, Rollenwechsel	dito
4'	A und B fahren tief in der Hocke nebeneinander und schieben sich mit einer Hand den Puck auf dem Eis zu.	Zu zweit nebeneinander, geradeaus, Rollenwechsel	dito

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
4'	In der Garderobe mit angezogenen Schlittschuhen verschiedene Sprungübungen ausführen.	Wir gehen in die Garderobe oder sonst wo auf den festen Boden, wo alle Schüler Platz haben	Ohne Material
4'	In der Garderobe den Zweibeinsprung (Sprung von zwei Füssen v auf wieder zwei Füsse v, geradeaus) üben, Achtung: Arme dürfen nur bis Schulterhöhe nach oben bewegen (sonst Sturzgefahr nach rückwärts auf den Kopf!)	Dito	dito
3'	Zweibeinsprung auf dem Eis ausführen.	Auf dem Eis: Im Kreis mit Blick und Front nach innen, für jeden Schüler genügend Platz zum Bewegen.	Ohne Material
3'	Mit dem Zweibeinsprung Linien überspringen.	Jeder alleine, frei im Raum	dito
3'	Über verschiedene Linien von einem Bein auf das andere Bein springen.	Dito	dito

3'	Auf dem Kreis v fahren und den Zweibeinsprung ausführen.	Jeder alleine auf einer Kreislinie	dito
4'	Dito, aber von v zwei Füßen auf r zwei Füße springen (eine halbe Drehung in der Luft ausführen).	Dito	dito
4'	1x pfeifen = von einem Bein auf das andere Bein springen, 2x pfeifen = von zwei Füßen auf zwei Füße springen mit halber Drehung in Luft 3x pfeifen = von zwei Füßen auf einen Fuss springen mit halber Drehung in Luft.	Jeder alleine frei im Raum	dito
2'	Auf den Zacken seitwärts hin und her springen, von links nach rechts und zurück, mehrmals wiederholen. Dito auch mit halben Drehungen in Luft.	Jeder alleine frei im Raum	dito

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Spiel: „Fischfresser“</p> <p>Der Spielleiter bestimmt ein Spielfeld (Ozean), in welchem alle Teilnehmer hin und her bewegen (als Fische schwimmen). Die Spieler schwimmen von A (Ozean) nach B (Küste) hin und her auf Kommando des Spielleiters. Der Spielleiter (SL) steht ausserhalb des Spielfeldes. Nun ruft der SL "Fischfresser", fährt ins Spielfeld und fängt möglichst viele Fische (Spieler). Wer als Spieler beispielsweise auf einem Bein fährt, kann vom Fischfresser nicht gefangen werden. Die Gruppe bestimmt nun vor dem Spiel selber, welche Bewegungen als Schlüssel für welche Wortsignale verwendet werden.</p> <p>Beispiele: Muschel: Zwei Schüler stehen Rücken an Rücken und geben sich unter den gegrätschten Beinen hindurch die Hände und können so nicht gefangen werden. Seepferd: Wer eine Pirouette dreht, kann nicht gefangen werden. Alge: Wer hüpfte, kann nicht gefangen werden. Die Spieler können so viele Wortsignale miteinander abmachen, wie sie wollen. Wer gefangen wurde, wird Fänger und geht zur Gruppe mit dem SL.</p>		Ohne Material