



J+S-Kids: Einführung Eislauf - Lektion 6

Übersetzen rückwärts

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 10 Teilnehmer pro Lehrperson |
| Kursumgebung | Abgesperrte Eisfläche |
| Sicherheitsaspekte | Die Gefahr von Zusammenstössen bei Übungen im Rückwärtsfahren beachten. Gut organisieren. |

Zielsetzungen/Lernziele

Das Bewegen im Rückwärtsfahren soll verbessert werden. Anwenden rückwärts übersetzen.

Hinweise

Alle Übungen immer auf beide Seiten (links / rechts) ausführen. Der Blick ist beim Übersetzen r meistens nach innen, hinten über die Kreisinnenhand in Fahrtrichtung ausgerichtet.

Inhalte

EINLEITUNG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|--|--|---|
| 4' | 10x vorwärts den Pylon umkreisen linksherum und rechtsherum. Gleiche Übung, aber Pylon rückwärts umkreisen. | jeder Schüler stellt seinen Pylon frei im Raum auf, genügend Platz pro Schüler. Jeder übt alleine | Jeder Schüler hat einen Pylon (klein, leicht) |
| 3' | Aus drei Meter Entfernung vorwärts gegen Pylon fahren, vor dem Pylon bremsen. Gleiche Übung auch rückwärts. | Jeder alleine | dito |
| 3' | Frei im Raum vorwärts fahren, bei irgendeinem Pylon bremsen, weiterfahren zum nächsten Pylon bremsen usw. | Jeder alleine | dito |
| 3' | Dito, aber statt bremsen, jeden Pylon einmal umkreisen (mal linksherum, mal rechtsherum) weiterfahren. | Jeder allein | dito |
| 3' | Fahren v. und den Pylon auf dem Kopf balancieren | Jeder nimmt seinen Pylon in die Hand, wir bewegen uns jetzt immer von Bande zu Bande in der Breite, jeder alleine. | dito |
| 3' | Dito, aber rückwärtsfahren | Jeder alleine | dito |
| 3' | Vorwärts fahren und den Pylon auf dem angewinkelten Knie balancieren li und re | Jeder alleine | dito |
| 3' | Dito rückwärts | Jeder alleine | dito |

HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|--|--|---|
| 3' | Mehrmals rückwärts übersetzen im Kreis, dann auf kreisinnerem Fuss auf Aussenkante gleiten. Dito auf andere Seite. | Alle Schüler auf demselben Kreis in gleicher Fahrtrichtung, jeder alleine. | Eventuell Kreis zeichnen oder Hockeylinien benützen |
| 3' | Rückwärts auf beiden Füessen zweimal Schlangenlinie fahren, dann zweimal rückwärts übersetzen Dito auf andere Seite | dito | dito |



| | | | |
|----|--|---|------|
| 3' | Rückwärts übersetzen und mit den Armen eine einfache, vorgegebene Koordinationsübung ausführen. Dito, auf andere Seite. | Dito | dito |
| 3' | Zweimal Chassé rückwärtsfahren, dann vier mal rückwärts übersetzen, Arme müssen auf dem Rücken gehalten werden. Dito, andere Seite. | Dito | |
| 3' | Rückwärts übersetzen, dann in die Hocke gehen (Füße parallel) und mit dem kreisäusseren Bein einen Ausfallschritt seitlich machen. | Dito | dito |
| 4' | A übersetzt vorwärts, B übersetzt rückwärts, synchron laufen. | Zu zweit gegenüber mit oder ohne Handfassung auf dem Kreis. | dito |
| 3' | Hintereinander rückwärts übersetzen mit Handfassung (nur eine Hand). | Zu zweit | dito |
| 3' | „Herr und Hund“ A gibt Tempo vor beim rückwärts Übersetzen, B ahmt nach, Rolle wechseln. | Zu zweit | dito |

AUSKLANG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|---|---|---|
| 10' | Spiel: „Brandy“ Die Teams versuchen, einen Softball mit ihren Eishockeystöcken in das gegnerische Tor zu rollen. Wer zuerst drei Punkte hat, hat gewonnen. | Vier gegen vier bis sechs gegen sechs Feld mit zwei Toren markieren. | Gymnastikreifen Softball, Eishockeystöcke |