



J+S-Kids: Einführung Eislauf - Lektion 7

Im Gleichgewicht bleiben

Autorin

Ina Jegher, Fachleiterin Eislauf

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 5 - 10 Jährige
Gruppengrösse 6 bis 12 Teilnehmer pro Lehrperson
Kursumgebung Abgesperrte Eisfläche
Sicherheitsaspekte Die Gymnastikstäbe nicht auf dem Eis liegen lassen.

Zielsetzungen/Lernziele

In dieser Lektion sollen die Koordination allgemein und speziell die Gleichgewichtsfähigkeit verbessert werden.

Hinweise

Hockeystöcke, welchen die Schaufel abgesägt wurde, sind mögliche Hilfsgeräte für das Erlernen des Eislaufens. Fragen sie beim ortsansässigen Hockeyclub nach Pucks und ausgedienten Hockeyschlägern.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
4'	A und B fahren synchron (wenn möglich) vorwärts hintereinander und halten links und rechts je einen Gymnastikstab.	Zu zweit mit zwei Gymnastikstäben, frei im Raum.	Für jeden Schüler einen Gymnastikstab oder Hockeystöcke ohne Schaufel
4'	Dito, aber A zieht B, B versucht auf einem Bein zu gleiten, Rolle wechseln.	Dito	dito
4'	Dito, aber A stoppt (bremst) zwischendurch, B bleibt auf einem Bein, Spielfuss muss in der Luft bleiben, Rolle wechseln.	Dito	dito
8'	Wir fahren in einer Kette hintereinander verbunden durch Gymnastikstäbe, nun können die gleichen Übungen wie oben beschrieben in der Kette versucht werden. Der Vorderste zieht seine Mitschüler.	Vier bis sechs Schüler zusammen	Pro Kette ein Gymnastikstab weniger als Schüler

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Vorwärts fahren auf einem Bein, links und rechts.	Jeder alleine von Bande zu Bande in der Breite.	Ohne Material
3'	Wer kann eine ganze Breite mit nur viermal abstossen auf einem Bein fahren?	Dito	dito
3'	Dito, aber das Spielbein vorwärts und rückwärts schwingen ohne aus dem Gleichgewicht zu fallen.	Dito	dito
3'	Rückwärts fahren auf einem Bein und mit den Armen eine vorgegebene Koordinationsübung ausführen, links und rechts.	Dito	dito
3'	Dito, aber das Spielbein seitlich abheben und senken (rhythmisch), beide Seiten.	Dito	dito
3'	Auf einem Bein vorwärts Schlangenlinien fahren, links und rechts.	Dito	dito



3'	Auf den Zacken fortlaufend halbe Drehungen ausführen.	Im Kreis, jeder alleine	dito
3'	Im Kreis auf einem Bein fahren mit viel Tempo und Körperneigung zum Kreiszentrum hin, links und rechts.	Dito	dito
3'	Vorwärts fahren auf dem Kreis und auf einem Bein auf rückwärts drehen.	Dito	dito
3'	Rückwärts fahren auf dem Kreis und auf einem Bein auf vorwärts drehen.	Dito	dito

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Spiel „Ringhockey“ A spielt gegen B, Der Ring muss mit den Gymnastikstäben oder Hockeyschlägern ohne Schaufel geführt und gespielt werden.	Zwei Mannschaften A und B, mit oder ohne Torwart	Spielfeld, zwei Tore, Gummiring, Spielabzeichen (Bändeli), Gymnastikstäbe oder Hockeystöcke ohne Schaufel