



J+S-Kids: Einführung Eislauf - Lektion 8

Dreiersprung

Autorin

Ina Jegher, Fachleiterin Eislauf

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 - 10 Jährige
Gruppengrösse	6 bis 12 Teilnehmer pro Lehrperson
Kursumgebung	Abgesperrte Eisfläche
Sicherheitsaspekte	Die Fangisformen in der Einleitung erhöhen das Risiko von Zusammenstössen. Als Lehrperson gut beobachten und nötigenfalls Massnahmen ergreifen.

Zielsetzungen/Lernziele

Erwerben Dreiersprung. Förderung von Mut.

Hinweise

Vorsicht bei den Fangisformen in der Einleitung. Eine abgesperrte Eisfläche und ein abgegrenztes und den Teilnehmern und dem Spiel angepasstes Spielfeld sind wichtig.

Bei allen Sprüngen von v auf v sollte bei der Landung eine leichte Körperneigung nach vorne eingenommen werden. Gefährlich sind Stürze nach hinten, über das Ende des Eisens.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	So schnell wie möglich frei im Raum vorwärts fahren, ohne einen Mitschüler zu berühren.	Frei im Raum	Ohne Material
3'	Frei im Raum vorwärts fahren und auf Pfiff des Lehrers eine rote Linie berühren. Dito, aber bei zweimal pfeifen dreht sich jeder einmal um die eigene Achse.	Frei im Raum	Schiedsrichterpfeife
8'	Drei Schüler erhalten ein rotes Spielabzeichen (Fängerteam) und fangen nun möglichst rasch alle anderen Mitspieler. Wer gefangen ist, geht zum Spielleiter. Dieser stoppt die Zeit bis alle gefangen sind. Dann kommt das nächste Fängerteam an die Reihe. Welches Fängerteam braucht am wenigsten Zeit, um alle Mitspieler zu fangen.	Frei im Raum, drei Schüler bilden ein Fängerteam.	Spielabzeichen, Spielfeld begrenzen (ev. mit Pylonen)
7'	„Kettenfangis“: Ein Schüler beginnt mit fangen. Wer gefangen ist, gibt dem Fänger die Hand. Nun fangen zwei Schüler. Sobald die Kette der Fänger aus vier Schülern besteht, teilen diese sich in zwei neue Ketten auf und fangen weiter, bis alle gefangen sind.	Frei im Raum, sobald vier gefangene Schüler eine Kette bilden, teilen diese sich in zwei Gruppen (Ketten) auf usw.	Spielfeld bestimmen

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Zweibeinsprung: Wir springen vorwärts von zwei Füßen auf zwei Füsse, wenig Tempo Achtung: Arme nur bis Schulterhöhe nach vorne oben nehmen (sonst Sturzgefahr r), Knie gebeugt bei Landung. Körper nach vorne geneigt. Kleine Sprünge ausführen.	Von Bande zu Bande in der Breite. Zuerst auf dem Boden in der Garderobe üben.	Ohne Material
3'	Dito, aber verschiedene Hockeylinien überspringen.	Jeder alleine frei im Raum	Ohne Material
3'	Wir führen den Zweibeinsprung mit einer halben Drehung nach innen (Kreiszentrum) aus. Landung also auf rückwärts zwei Füsse.	Jeder alleine auf dem Kreis, von zwei Füßen v. auf zwei Füsse r.	dito



5'	Füße parallel auf dem Kreis und gleiten, dann mit dem kreisäusseren Fuss abstossen und gleichzeitig die Knie beugen, nun gleichzeitig mit dem Innenfuss abdrücken und das Spielbein nach vorne oben schwingen und mit halber Drehung auf rückwärts zwei Füße springen.	Jeder alleine auf dem Kreis von einem Fuss v. auf zwei Füße r.	dito
5'	Dito, aber nur auf dem kreisinneren Fuss rückwärts landen. Der Dreiersprung wird vom kreisinneren Fuss v. abgesprungen und landet mit einer halben Drehung auf dem kreisinneren Fuss rückwärts.	Jeder alleine auf dem Kreis von einem Fuss v. auf einen Fuss r.	dito
6'	Dito aber mit drei Schritten Anlauf li – re - li und abspringen oder auf die andere Seite re – li – re abspringen.	Dito mit drei Schritten Anlauf	dito

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Selbständig aus den bisher gelernten Elementen gleiten, drehen, übersetzen und Dreiersprung eine kleine Bewegungsfolge (Kür) zusammenstellen. Gegenseitiges Vorzeigen der Lösungen.	Jeder alleine frei im Raum	Ohne Material