

## 09 | 2017

### Inhalt Monatsthema

Allgemeine Hinweise	2
Im Gleichgewicht bleiben	3
<b>Praxis</b>	
• Fahren vorwärts	5
• Bremsen vorwärts	6
• Fahren rückwärts	10
• Bremsen rückwärts	11
• Kurven laufen	12
• Chassé vorwärts	15
• Chassé rückwärts	16
• Drehen/Fahrtrichtung wechseln	17
• Springen/Zweibeinsprung	18
• Kunststücke	20
• Spielend Eislaufen	21
<b>Lektionen</b>	
• Wohnquartier	24
• Im Wald	26
• Meine erste Kür	28
• Im Team Eislaufen	30
Hinweise	32

### Kategorien

Alter: 4–10 Jahre  
 Schulstufe: Basisstufe/Primarstufe  
 Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene  
 Lernstufe: Erwerben, Anwenden

## Eislaufen



**Schlittschuhlaufen erfreut sich grosser Beliebtheit und ist, als Alternative zum Schneesport, sehr populär. Eisflächen, ob künstlich hergestellt oder aus zugefrorenen Gewässern entstanden, locken die Menschen auf das Glatteis und an die frische Winterluft. Eine der ältesten Fortbewegungsmöglichkeiten und Sportarten erhält neuen Aufschwung.**

Viele Schulkinder können heute dank mobiler Eisbahnen – z.T. als Eislandschaften aufgebaut – das Eislaufen erlernen. Das Gleiten auf schmalen Kufen ist herausfordernd, amüsant und vielseitig zugleich. Im Gleichgewicht zu sein und es auch zu bleiben, ist sowohl im Sport als auch im Alltag enorm wichtig. Im Alltag schützt eine gute Balance vor Stürzen und erweitert dadurch den eigenen Handlungsspielraum.

Ob in der Schule, im Verein oder in der Freizeit, ob Eishockey, Eiskunstlauf, Eisschnelllauf, Short Track, Eistanz oder die noch junge Mannschaftssportart Synchronized Skating: Alle Eissportarten beginnen mit Schlittschuhlaufen. Rutschen, gleiten und balancieren sind deshalb Bewegungsgrundformen, die zu jeder motorischen Basisausbildung gehören (siehe Seite 4). Für Anfänger ist es motivierend, wenn sie schon sehr rasch das Gleiten auf dem Eis erleben und von Anfang an schnelle Fortschritte machen.

### Los geht's

Lehrpersonen und J+S-Leitende der Altersgruppen 4 bis 10 Jahre finden in diesem Monatsthema vielseitige Übungen, Spielformen und Spiele, um Einsteiger im Schlittschuhlaufen zu begleiten. Wichtig: Einsteiger sollen auf abwechslungsreiche Art und Weise viel Raum für das Erwerben von Eislaufkilometern erhalten.

Die folgenden Inhalte bieten eine breite Auswahl an Ideen, wie fahren v angewandt werden kann. Es können auch fächerübergreifende Inhalte einbezogen werden (Bewegung und Kognition). Fortgeschrittene werden sich auf die Weiterentwicklung und die Kombination von immer komplexeren Elementen und den Erwerb erster künstlerischer Figuren konzentrieren. Auch Technisches Lernen nimmt einen besonderen Platz beim Eislaufen ein. Wer die Schlüsselemente beherrscht, wird Fortschritte erzielen und Sicherheit auf dem Eis erlangen. Diese Broschüre enthält deshalb technische Instruktionen für jedes Grundelement, die jeweils von Reihenbildern illustriert werden. Informationen über Ausrüstung, Unterrichtsorganisation und Grundlagen sowie vier Lektionen ergänzen und runden das Monatsthema ab.

# Allgemeine Hinweise

**Folgende Hinweise sind zu beachten: Ist man für den Unterricht gut ausgerüstet und sinnvoll organisiert, steigert das den Lernerfolg und den Spassfaktor.**

## Ausrüstung

**Kleidung:** Die Kleidung soll warm geben, jedoch nicht einengend wirken. Enge Jeans, lange Mäntel und flatternde Halstücher sind ungeeignet. Das Tragen von festen Handschuhen und einer Mütze schützt vor Verletzungen. Für Einsteiger wird ein Helm empfohlen.

**Schlittschuhe:** Schlittschuhe sollen passen oder höchstens eine Nummer grösser gewählt werden. Um den Knöchel herum müssen sie guten Halt geben. Das Eisen sollte möglichst aus Stahl und gut geschliffen sein.

**Schlittschuhe richtig schnüren** (siehe Bild rechts): Von den Fussspitzen bis über den Rist kann etwas lockerer geschnürt werden. Die Zehen sollte man leicht bewegen können. Um die Knöchelpartie herum muss straff angezogen werden, damit der seitliche Halt garantiert ist. Am Bein sollte nicht allzu satt gebunden werden (das Fussgelenk muss nach vorne gebeugt werden können).

## Organisation des Unterrichts

**Vorsicht:** Eislaufunterricht muss gut organisiert und strukturiert sein, damit es keine Zusammenstösse und Unfälle gibt. Grosse Vorsicht gilt bei allen Formen, die das Fahren rückwärts beinhalten, sowie bei [Fliegerpositionen](#) (siehe S. 20).

**Begleitpersonen:** Mit Kindern der Basis- und Unterstufe sowie mit Einsteigern sind ein bis zwei Begleitpersonen sinnvoll. Sie können beim Schnüren der Schlittschuhe und bei den ersten «Gehversuchen» auf dem Eis helfen.

**Abgesperrtes Feld:** Wenn immer möglich sollte der Unterricht auf einem eigens dafür abgesperrten Feld, wo die Lernenden unter sich sind, stattfinden können.

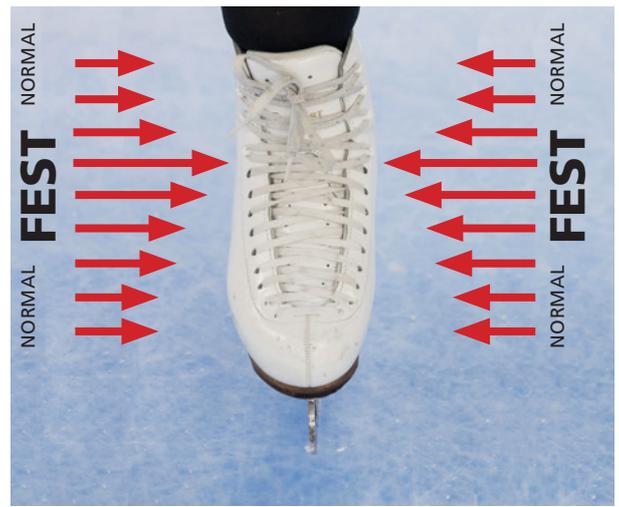
**Zuerst vorwärts:** Es ist sinnvoll, zuerst viel Fahrpraxis in den Formen vorwärts (fahren geradeaus, auf einem Kreis, in Form von Schlangenlinien, auf Kufen und Kanten, Variationen auf einem Bein usw.) zu erwerben und dann erst auf Übungen rückwärts zu wechseln. Das Wegfallen der Augenkontrolle erschwert die rückwärts Fahrformen um einiges.

**Fangformen:** Fangformen setzen ein fortgeschrittenes läuferisches Niveau und einen guten Stand auf den Schlittschuhen voraus, damit es nicht zu heiklen Situationen, Zusammenstössen oder Unfällen kommt.

**Hilfsmaterial für den Unterricht:** Es ist sehr wichtig nur Materialien zu wählen, die beim Berühren mit den Schlittschuhen wegrutschen. Materialien, die auf der Eisfläche kleben bleiben, sind verboten.

### Empfohlene Auswahl:

- Behälter, Wäschezainen aus Plastik, Putzeimer
- Pucks, Hockeystöcke, Pylonen, Bauklötze
- Reifen, Gymnastikstäbe
- Farbspray, um Wegstrecken zu markieren (die Erlaubnis des Eismeisters muss eingeholt werden)



## Grundpositionen

**Körper:** Die Körperhaltung ist aufrecht. Die Bauchmuskulatur ist aktiviert. Die Arme sind seitlich, leicht nach vorne ausgestreckt, die Handflächen zum Eis. Die Bewegungen im Eislaufen werden vom Körperzentrum aus gesteuert. Je besser die Rumpfmuskulatur angesteuert werden kann, desto optimaler können die Bewegungsabläufe ausgeführt werden. Die meisten Bewegungen sind geführte Bewegungen im Gegensatz zu Schwüngen.

**Füsse:** Beim Fahren vorwärts in einer V-Stellung (Fersen geschlossen, Fussspitzen auseinander), um den Eiswiderstand nutzen zu können und seitwärts schräg nach hinten von der Kante abzustossen. Eine parallele Fussstellung, wie beim Gehen vorwärts auf dem Boden, führt auf dem Eis zu Spitzabstossen und ist sehr ineffizient. Geschwindigkeit erzeugen kann nur, wer von der Kante abstösst.

**Beingelenke:** Leicht gebeugt, um in der Bewegung flexibel zu bleiben. Im Eislaufen ist ein ständiger Wechsel von gebeugten bis zu gestreckten Beingelenken und umgekehrt gefordert.



**Kufen und Kanten** (siehe Bild oben): Geradeaus fährt man auf der Kufe. Bei einer seitlichen Kreisneigung gleitet man auf der Kante.

**Einsteiger:** SuS (siehe Abkürzungen), welche die ersten Schritte erwerben, sich noch unsicher fühlen, eher ängstlich sind und wenig Bewegungserfahrung auf dem Eis haben.

**Fortgeschrittene:** Die Grundkompetenzen sind erworben. Eine gewisse Sicherheit ist vorhanden. Die Gleichgewichtsfähigkeit auf Schlittschuhen ist erworben und einigermassen stabil.

### Abkürzungen und Fachbegriffe

SuS = Schülerinnen und Schüler

v = vorwärts (Fahrrichtung)

r = rückwärts (Fahrrichtung)

R = rechter Fuss

L = linker Fuss

a = auswärts (Aussenkante)

e = einwärts (Innenkante)

Standbein = fahrendes Bein (belastet)

Standfuss = fahrender Fuss/Schlittschuh (belastet)

Spielbein = Bein in der Luft (unbelastet)

Spielfuss = Fuss/Schlittschuh in der Luft (unbelastet)

# Im Gleichgewicht bleiben

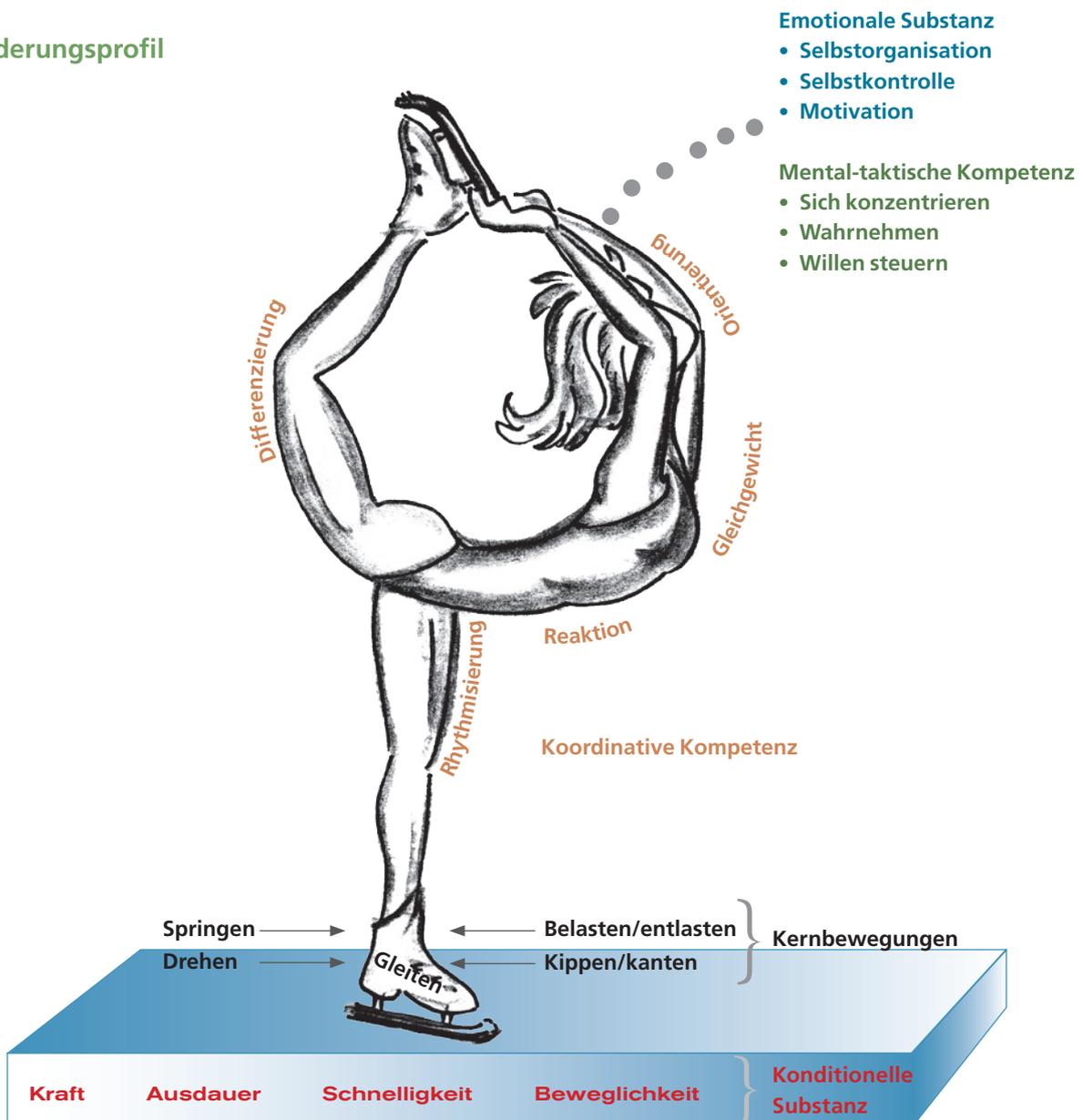
Im Rahmen einer vielseitigen und wichtigen Basisausbildung in den Bewegungsgrundformen ist Eislaufen Pflicht und Kür zugleich. Durch Eislaufen werden Kernkompetenzen der Bewegungserziehung gefördert und entwickelt.

Eislaufen bietet eine ideale Gelegenheit, um das dynamische Gleichgewicht zu fordern und zu fördern. Analog zu Sportarten wie Skifahren, Inline Skating und Skilanglauf ist die ständige Suche nach dem Gleichgewicht eine der Grundanforderungen im Eislauf.

Somit können auf dem Eis die wichtigen Kernkompetenzen der allgemeinen motorischen Basisausbildung wie rutschen und gleiten bestens entwickelt und gefördert werden. Je jünger die Kinder sind, desto allgemeiner sollen die Bewegungsgrundformen vermittelt werden. Je älter die Kinder werden, desto häufiger wollen sie bestimmte Sportarten spezifisch kennen lernen und ausüben.

→ [Kindersport gleiten/rutschen](#)

## Anforderungsprofil



# Fahren und bremsen vorwärts

Fahren vorwärts. Das Erwerben von «Fahren vorwärts» (Fahren v) bildet den Einstieg und die Basis für das Fortbewegen mit Schlittschuhen auf einer Eisfläche. Es ist die Grundlage für alle Eissportarten.

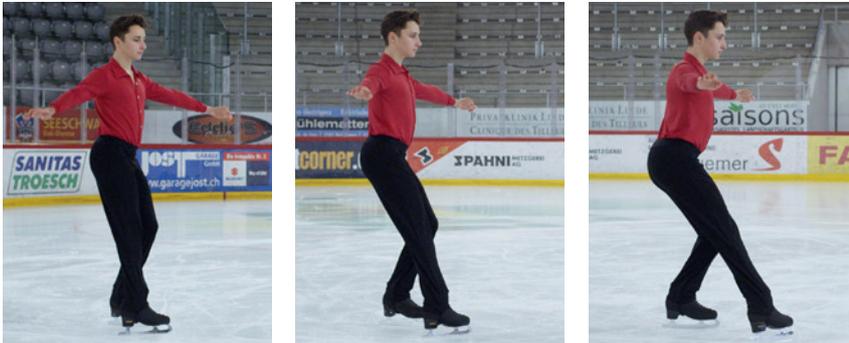


**Grundposition:** Die Füße sind in einer V-Position (Fersen geschlossen, Fussspitzen auseinander). Die Arme werden seitlich nach vorne ausgestreckt. Das Gewicht ist auf beide Füße gleichmässig verteilt. Blick geradeaus in Fahrtrichtung.

**Ablauf:** Beingelenke beugen. Das Gewicht auf den linken Fuss verlagern und mit dem rechten Fuss (Innenkante des Eisens) gegen die Eisfläche drücken, um sich durch Kantenabstoss in die Fahrtrichtung links v wegzustossen (der Abstoss erfolgt leicht schräg nach hinten). Auf dem linken Fuss gleiten. Die Beingelenke leicht strecken und gleichzeitig den rechten Fuss Richtung Ferse des linken Fusses bringen. Die Füße Ferse an Ferse schliessen. Dito von vorne und nach rechts abstossen. Vor jedem Abstoss müssen zwingend die Beingelenke gebeugt werden und die Schlittschuhe Ferse an Ferse geschlossen sein.

**Einsteiger:** Können auch einfach in der V-Position kleine Schritte v machen. Wichtig ist, das Gewicht immer auf den fahrenden Fuss/Schlittschuh zu verlagern (Bildmetapher: watscheln wie ein Pinguin).

**Bremsen vorwärts.** Der halbe Schneepflug v ist die einfachste Form, um zu bremsen. Die Bewegung ist praktisch analog zum Pflug (Pflugstemmen) im Skifahren.



**Ablauf:** Fahren v. Füsse parallel nebeneinander stellen und gleiten. Das Gewicht wird auf einen Fuss verlagert. Den anderen Fuss eingedreht mit sehr wenig Belastung auf einer ganz leichten Innenkante gegen vorne wegstossen. Den Eiswiderstand suchen und vorsichtig mehr Druck auf diesen Fuss geben (den Fuss eher vorne Mitte belasten) bis eine Bremswirkung entsteht.

**Fortgeschrittene:** Dieselbe Bewegung kann auch mit beiden Füssen gleichzeitig ausgeführt werden (Schneepflug). Während einer Tiefentlastung beide Fersen nach aussen stossen. Diese Übung braucht viel Gefühl und eine sehr differenzierte Wahrnehmung (eher schwierig für Einsteigende).

## Baustelle

**Ziel dieser Übung ist es, den SuS kognitive Aufgaben zu stellen, die sie dann mit Bewegung kombinieren müssen, um so möglichst vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln und Eiskilometer zurück zu legen.**

Ein Feld bestimmen, wo Türme entstehen sollen. Wir bauen «Manhattan». Eine Wäschewanne gefüllt mit Bauklötzen in einem grossen Abstand zum Turmfeld auf dem Eis deponieren. Die SuS holen einzeln einen Bauklotz aus der Wanne, fahren zum vorbestimmten Feld, wo die Türme aufgebaut werden sollen und beginnen dort ihren Turm zu bauen. Es darf jedes Mal nur ein Baustein geholt werden.

### Variationen

- Die Türme können in Zweiergruppen oder als Mannschaft (Förderung Sozialkompetenz) gebaut werden.
- Als Orientierungshilfe können da, wo die Türme entstehen sollen, Reifen oder Pylonen aufgestellt werden.
- Um die Türme herum v fahren. Metaphern: Als Katze schleichen, sich als Storch auf einem Bein bewegen. Weitere Metaphern erfinden.
- Fahren v auf den Turm zu. Direkt vor dem Turm anhalten (bremsen).
- Die Bauklötze durch Puzzle ersetzen (je nach Alterstufe ganz einfache fünfteilige Puzzle oder kompliziertere wählen).

### Einfacher

- Die Wegstrecke verkürzen.
- Nur grosse, quadratische Bauklötze verwenden.
- Der Turm ist maximal drei Bauklötze hoch. Danach kann der nächste Turm gebaut werden.

➤ Fortsetzung S. 7



### Schwieriger

- Eine komplexe Wegstrecke zum vorbestimmten Feld wird vorgegeben.
- Auf der Wegstrecke werden zusätzliche Aufgabestellungen (Hindernisse) eingebaut.
- Der Turmbau wird als Stafette organisiert.

### Bemerkungen

- Die Übungsidee muss der Altersstufe und dem Niveau der SuS angepasst werden.
- Die Übungen fördern zusätzlich die Auge-Hand-Koordination (Life Kinetik).

**Material:** Wäschewanne mit verschiedenen Bauklötzen. Reifen, Puzzle, Pylonen oder Pucks.

---

## Shopping

**Die folgenden Übungsideen gehen von der Vorstellung aus, dass die SuS zusammen einkaufen gehen. So können auf variantenreiche Art und Weise viele Eiskilometer zurückgelegt werden.**

Die SuS tragen einen Einkaufskorb oder eine kleine Tasche an ihrem Arm oder in der Hand. Verschieden farbige Plastikgegenstände wie Badeenten, Krebse, kleine Bälle, Pucks und Holztiere liegen verteilt auf dem Eis. Die SuS sammeln nun alle Gegenstände ein und füllen damit ihre Taschen und Körbe.

### Variationen

- Es dürfen ausschliesslich gelbe und rote Gegenstände eingepackt werden.
- Dito, aber es dürfen nur Tiere in die Taschen gefüllt werden.
- Als Wettbewerb (Vorsicht): Wer kann in einer vorgegebenen Zeitspanne am meisten Gegenstände einpacken.
- Die eingepackten Gegenstände müssen sortiert in den dafür bestimmten Reifen/ Eimer abgeladen werden.
- Dito, aber zwischen Einpacken und Abladen muss eine bestimmte Wegstrecke um einen Pylon zurückgelegt werden.

### Einfacher

- Die SuS sind in zwei Kolonnen (zwei Gruppen) hintereinander aufgestellt. Ein Teammitglied nach dem anderen fährt los und packt ein. Danach zurück zur Gruppe fahren und wieder hintenanstehen.

### Schwieriger

- Zuerst muss ein Tier eingepackt werden, danach ein roter Gegenstand und zuletzt kommt das grösste Teil dazu, das man im Korb haben wird.
- Dito, aber auf dem Weg zu einem vorgegebenen Depot muss die Tasche/der Korb auf dem Kopf getragen werden.
- Nach dem Einpacken muss ein Kunststück (Fahren v auf einem Bein etc.) ausgeführt werden, dann erst darf der Korb geleert werden.

**Bemerkung:** Sobald die Wegstrecken als Stafetten/kleine Wettkämpfe organisiert werden, muss genügend Platz für den Bremsweg eingerechnet werden, da auf diesem Niveau noch nicht alle wirkungsvoll/effizient bremsen können.

**Material:** Gegenstände aller Art, die beim Kontakt mit Schlittschuhen wegrutschen. Einkaufskörbe, kleine Taschen (beides im Spielwarenhandel erhältlich).



## Puck

**Ziel dieser Übungen ist es, mit dem Puck vertraut zu werden und ihn als Lernhilfe und als Spielgerät einzusetzen.**

Die SuS erhalten je einen Puck. Die folgenden Übungen werden von Bande zu Bande in der Breite des Eisfeldes gelaufen.

- Fahren v und den Puck auf dem Handrücken balancieren. Armhaltung seitlich leicht nach vorne ausgestreckt.
- Dito, aber den Puck vom Handrücken in die Handfläche werfen und zurück.
- Dito, aber den Puck vor dem Körper werfen/fangen.
- Den Puck auf dem Kopf balancieren.
- Den Puck auf dem Knie balancieren.
- Den Puck auf eine Schulter legen und mit den Händen (im Handgelenk) kleine Kreise drehen.
- Den Puck vor die Füße legen und mit der Innenseite des Eisens vor sich hin führen/spielen (maximal 10 Zentimeter). Einmal mit dem linken Fuss und dann mit dem rechten Fuss fortlaufend.
- Dito, aber den Puck maximal einen Meter weit spielen, dem Puck nachfahren und kurz davor bremsen.

### Variationen

- Den Puck von A zu B weitergeben (wie ist frei wählbar).
- Zu zweit nebeneinander fahren v. Den Puck in einem grossen Bogen von der Aussenhand von A über dem Kopf in die Aussenhand von B übergeben.
- Den Puck von A nach B unter dem Innenbein durchgeben.

### Einfacher

- Die SuS stellen sich in einer Kolonne auf und halten den Puck in einer Hand. Eine vorgegebene Strecke fahren v und am Ende der Strecke den Puck in einen aufgestellten Behälter (z.B. Eimer) legen.
- Dito, aber den Puck aus einer gewissen Distanz in den Behälter werfen.
- Dito, aber am Ende der Strecke mit den Pucks einen einzigen Turm bauen.
- Dito, aber als Rundstrecke organisieren und zusätzlich mit andern Aufgabenstellungen ergänzen.

### Schwieriger

- Diverse Stafetten mit Aufgabenstellungen und Puck erfinden. Diese können als Spielform oder als Wettkampfform gestaltet werden.
- Formen in Kombination mit dem Hockeystock.

**Bemerkungen:** Es gibt viele weitere Möglichkeiten, die rund um das Thema Fahren v mit einem oder zwei Pucks, alleine oder zu zweit, adaptiert und abgeleitet werden können.

**Material:** Pucks, evtl. Eimer und Hockeystöcke



## Ohne Material

**Ziel dieser Übungsideen ist es, Möglichkeiten aufzuzeigen, wie ein variationsreicher Unterricht auch ohne Material gestaltet werden kann.**

Fahren v von A nach B (von Bande zu Bande in der Breite des Eisfeldes) und zurück.

- Während dem Fahren mit den Händen einen vorgegebenen Rhythmus klatschen.
- Dito, aber hinter dem eigenen Rücken zweimal in die Hände klatschen.
- Dito, aber frei im Raum fahren und bei Begegnung von zwei SuS sich gegenseitig in die Hände klatschen.
- Bevor der nächste Abstoss erfolgt, das Knie und die Schulter berühren.
- Dito, aber bis drei zählen bevor der nächste Abstoss erfolgt.



› Fortsetzung S. 9

- Während dem Fahren v eine von der Lehrperson gestellte Koordinationsaufgabe mit den Armen ausführen.
- Während dem Fahren mehrmals tief in die Hocke gehen und links und rechts mit den Händen das Eis berühren.
- Dito, aber beim Hochkommen über dem Kopf die Handflächen gegeneinanderhalten.
- Dito, aber beim Hochkommen direkt anschliessend auf einem Bein fahren.
- Anlauf nehmen, beide Füsse parallel stellen und gleiten, das Gewicht auf ein Bein verlagern.
- Dito, aber den Unterschenkel des Spielbeins ([siehe Abkürzungen, S. 4](#)) nach vorne strecken und wieder zurück (dosierte Bewegung im Kniegelenk).
- Dito, aber das Spielbein seitwärts abspreizen.
- Dito, aber das Spielbein hinter dem Körper ausdrehen und strecken.
- Dito, aber der Spielfuss bewegt im Fussgelenk (strecken/anziehen im Wechsel)
- Dito, aber das Spielbein wird angewinkelt und gestreckt im Wechsel.

#### **Variationen**

- Die Übungen in Zweiergruppen nebeneinander fahren.
- Zu zweit: A stellt die Aufgabe und zeigt vor. B muss nachahmen. Rollenwechsel.

# Fahren und bremsen rückwärts

Fahren rückwärts. Fahren r wird sehr oft nur im Zusammenhang mit Kurvenlaufen angewandt. Fahren r geradeaus wird in der Praxis selten gebraucht. Somit kann auch im Kreis damit begonnen werden (siehe [Chassé r](#), S. 16).

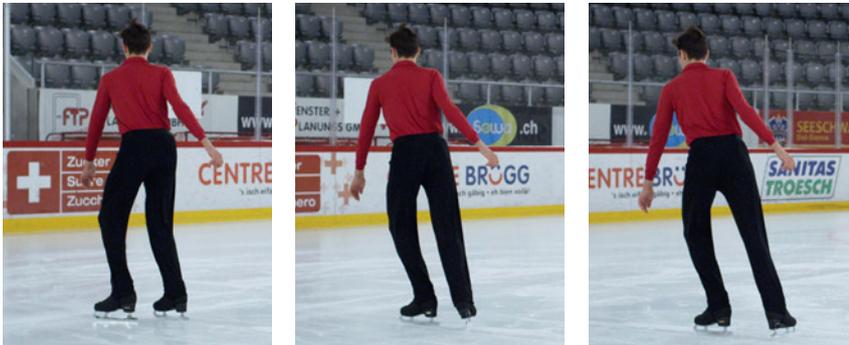


**Grundposition:** Erwerben von Fahren r erfolgt analog zu Fahren v mit dem Unterschied, dass beim Start die V-Position umgekehrt ist: Die Fersen werden auseinander gehalten, die Fussspitzen eher gegeneinander (es muss noch Platz frei sein zwischen den Spitzen). Das Gewicht ist eher vorne Mitte auf dem Schlittschuh.

**Ablauf:** Das Gewicht wird auf den rechten Fuss verlagert. Mit dem linken Fuss erfolgt der Abstoss, indem man mit der Innenkante nach vorne (von sich weg) gegen die Eisfläche drückt und so auf dem rechten Fuss r zu gleiten beginnt. Danach wird der Abstossfuss zurück zur Spitze des fahrenden Schlittschuhs gebracht und der Bewegungsablauf beginnt von vorne mit dem anderen Fuss.

**Einsteiger:** Können in der Grundposition kleine Gewichtsverlagerungen nach rechts und links machen bis die Schlittschuhe langsam ins Gleiten kommen. Wichtig: Das Gewicht nur seitwärts verlagern und von einem Bein auf das andere wechseln (die Bewegung hat nichts mit Gehen r auf dem Boden zu tun).

**Bremsen rückwärts.** Vor allem bei Rückwärtsbewegungen ist es wichtig, rasch und effizient bremsen zu können, denn man kann sie nur schlecht mit den Augen kontrollieren. Die Unterrichtsorganisation muss deshalb gut durchdacht sein (Unfallgefahr).



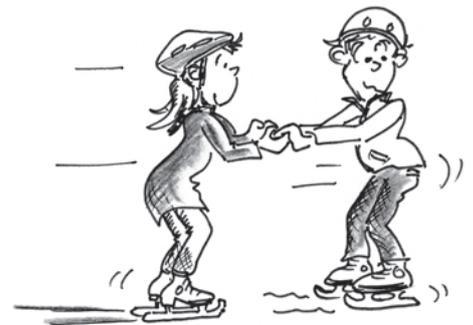
#### Ablauf:

- Ohne Zacken (siehe Reihenbild): Analog dem halben Schneepflug v mit dem grossen Unterschied, dass der Bremsfuss nach aussen rotiert und man schräg nach hinten auf einer leichten Innenkante (fast Kufe) den Eiswiderstand sucht.
- Mit Zacken: Fahren r. Die Füsse parallel stellen und auf beiden Kufen r gleiten. Das Gewicht langsam in Richtung Fussspitzen verlagern bis man auf die Zacken kommt und so die Bremswirkung erzielen kann. Es kann auch nur ein Fuss nach hinten gestreckt werden bis dieser auf der Zacke ist und bremst.

#### Rückwärtsgang einschalten

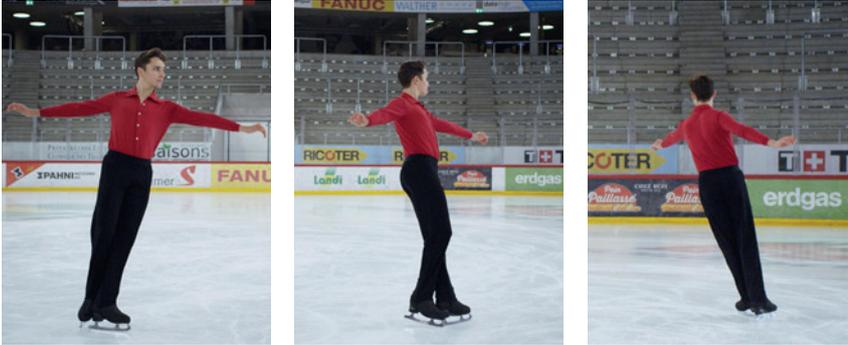
**Achtung: Bei Fahrformen rückwärts gut organisieren, damit Zusammenstösse vermieden werden. Alle SuS sollten möglichst immer in die gleiche Richtung fahren, überholen ist nicht erlaubt. Mit folgenden Ideen kann das Fahren und Bremsen rückwärts geübt werden.**

- Die SuS stehen sich gegenüber und legen zu zweit eine vorgegebene Strecke zurück. A fährt v und B fährt r mit lockerer Handfassung. Rollentausch.
- Dito, aber A bremst leicht, damit B den Eiswiderstand besser wahrnehmen kann und kräftiger abstossen muss. Rollentausch.
- Dito, aber A lässt sich von B ziehen. B fährt r. A hat die Füsse parallel und gleitet passiv. Rollentausch.
- Dito, aber A ruft «bremsen», worauf B möglichst rasch anhalten muss. Rollentausch.



# Kurven laufen

Sobald das Fahren v erworben ist, kann mit dem Kurven laufen (Kanten laufen) begonnen werden. Der Radius respektive die Grösse eines gewählten Kreises hängt von der Geschwindigkeit und von der Körpergrösse der SuS ab. Das gilt für alle Formen, die auf einer Kurve (auf der Kante) gefahren werden.



**Ablauf:** Eine Kurve entsteht durch seitliche Körperneigung nach links oder nach rechts. Der kreisinnere Schlittschuh ist belastet und fährt auf der Aussenkante und nicht mehr auf der Kufe, wie beim fahren v geradeaus.

**Positionen:** Beim Laufen auf Kreisformen spricht man von kreisinnen = Richtung Kreiszentrum/nahe dem Kreiszentrum (Arm, Hand, Fuss etc.) und von kreisaussen = dem Zentrum abgewendet/weiter entfernt. Es ist verständlicher und eindeutiger als links und rechts.

**Bemerkung:** Für kleine Kinder, die sich langsam fortbewegen, muss ein kleiner Kreis gewählt werden. Zu gross gewählte Kreise fordern keine Kreisneigung und sind deshalb ungeeignet um das Kantenlaufen zu erwerben. Als Orientierungshilfe kann das Zentrum eines Kreises mit einem Gegenstand (Pylon/Plastikente/Turm aus Bauklötzen, der zuvor errichtet wurde) markiert werden.

## Autorennen

**Bei dieser Übung entwickeln die SuS das Gefühl für die Kreisneigung.**

Die SuS fahren v frei im Raum in einer Kolonne hinter der Lehrperson her. Sie halten ein imaginäres Steuerrad in den Händen. Die Lehrperson fährt Kurven mit unterschiedlichen Radien vor. Die SuS steuern mit. Einmal nach links und dann wieder nach rechts fortlaufend. So kann das Kippen des Körpers und der Schlittschuhe gut erworben und das Gefühl für die Kreisneigung entwickelt werden.

### Variationen

- Das Autorennen zu zweit fahren. A führt, B folgt dem Weg von A. Rollentausch.
- Fahren v und enge Kreise um einen Pylon drehen.
- Dito, aber die Kreise tief in der Hocke fahren.
- Anstelle des Steuerrads imitieren die SuS Flugzeuge im Sturm, resp. symbolisieren mit den Armen die Flügel des Flugzeugs.
- Anlauf nehmen. Füsse parallel stellen und schliessen. Dann kleine und grosse Schlangenlinien fahren.
- Dito, aber auf einem Bein.
- Auf Schlittschuhen einen Slalom fahren wie im Skirennen.

**Material:** Evtl. Pylonen



## Parcours

Die folgenden Übungsideen sind geeignet, um die bisher besprochenen Fahrstile auf vielseitige Art und Weise anzuwenden und zu festigen. Die Organisationsform ist stark strukturiert und lässt der Lehrperson dadurch viel Spielraum für individuelle Interventionen. Die effektive Lernzeit ist hoch.

Je nach Gruppengrösse werden verschiedene Bahnen gekennzeichnet. Als Start- und Endpunkt eignen sich Pylonen. Die Kinder stellen sich in einer Kolonne hinter dem Startpunkt oder der Startlinie auf und die Lehrperson erklärt den Durchgang des Parcours. Auf dem Hinweg ist ein Slalom zurückzulegen, danach fährt man um den Pylon am Ende der Strecke. Der Rückweg ist eine Gerade neben dem Slalom.

### Variationen allgemein

- Die Art des Slaloms wird variiert: Pucks näher zusammen oder weiter auseinander platzieren, zwei Pucks miteinander als Tor wie beim Skirennen, jeden Puck einmal umkreisen, jeden Puck mit der Hand berühren.
- Auf dem Rückweg wird ein [Kunststück](#) geübt (Hocke, Storch, Fächer, Flieger).
- Auf dem Rückweg werden Linien oder Punkte markiert, bei welchen gebremst werden muss.

### Variationen fahren v

#### Einfacher

- Der Slalom wird weiter auseinander angelegt.
- Auf dem Rückweg nur fahren v.

#### Schwieriger

- Ein Puck wird während des gesamten Slaloms auf dem Handrücken balanciert. Beim nächsten Durchgang kommt der Puck auf den anderen Handrücken.
- Während dem Slalom bleiben die Arme verschränkt oder hinter dem Rücken, auf dem Rückweg werden passende Armbewegungen zum Element (z.B. [Storch](#)) oder zur Bewegungsabfolge (z.B. [Flugi-Storch](#)) angewandt.
- Der Slalom wird auf einem Bein gefahren. Zuerst einige Schritte Anlauf nehmen.
- Der Slalom wird möglichst tief in den Knien gefahren. Zuerst Anlauf nehmen, dann Füsse parallel stellen und gleiten.
- Auf dem Rückweg werden Hindernisse eingebaut, welche umfahren werden müssen (Pylonen, Pucks).

### Variationen fahren r

#### Einfacher

- Der Slalom wird grösser gelegt.
- Auf dem Rückweg wird nur fahren r.
- Nach der Hälfte des Rückweges wird gebremst, auf v gedreht und dann v zum Startpunkt gefahren.

#### Schwieriger

- Ein Puck wird auf dem Handrücken balanciert
- Ein Puck wird während dem Parcours von der einen in die andere Hand geworfen.
- Ein Puck wird während dem Parcours auf dem Kopf balanciert.
- Der Slalom wird auf einem Bein gefahren.
- Der Slalom wird auf einem Bein gefahren und dazu wird ein Puck auf dem Knie des Spielbeins balanciert.
- Armbewegungen werden eingebaut.
- Hindernisse werden eingebaut (Pylonen, Pucks) und müssen umfahren werden.



› Fortsetzung S.14

## Variationen mit drehen (Fahrtrichtung wechseln)

### Einfacher

- Nach der Hälfte des Slaloms wird auf rückwärts gedreht.
- Auf dem Rückweg werden Markierungen aufgestellt (Pylonen, Pucks), bei welchen die Fahrtrichtung geändert werden muss.

### Schwieriger

- Nach jedem Puck des Slaloms wird die Fahrtrichtung geändert.
- Der Pylon am Ende des Slaloms wird zwei Mal umfahren mit zwei Fahrtrichtungswechseln.
- Auf dem Rückweg wird so oft als möglich die Richtung gewechselt. Wer kann zehn Mal wechseln?
- Auf dem Rückweg werden Elemente mit Richtungswechsel versucht (z.B. [Fächer](#) von v auf r).

**Bemerkung:** Eine ebenfalls erprobte und ähnliche Organisationsform ist das Stationentraining oder die Arbeit in Lernateliers, wo die verschiedenen Grundkompetenzen selbständig und in komplexer Form angewandt und geübt werden können.

**Material:** Gut geeignet sind Hockeypucks und Pylonen. Ein wasserlöslicher Farbspray kann zur Kennzeichnung wichtiger Punkte wie Startlinie oder zur Begrenzung des Feldes verwendet werden. Wichtig: Unbedingt zuerst mit dem Eismeister absprechen und um Erlaubnis fragen.



# Chassé vorwärts

Dieses Element ist sehr nützlich, um auf einer Kreislinie kräftig abzustossen und somit Geschwindigkeit zu generieren. Die Bewegung ähnelt dem Trottinettfahren (Scooter) auf der Strasse mit dem grossen Unterschied, dass auf dem Eis seitlich abgestossen wird.



**Ablauf:** Auf einer Kreislinie (Radius beachten) ein paar Schritte Anlauf nehmen und danach die Füsse parallel und möglichst geschlossen nebeneinanderstellen und gleiten. Die Arme sind seitlich angehoben (zwischen Hüft- und Schulterhöhe). Die Beugelenke beugen und danach den kreisäusseren Fuss seitlich (leicht nach hinten) wegstossen. Den Eiswiderstand suchen. Wenn der Abstoss erfolgt ist, den Fuss leicht anheben (geschieht bei Kreisneigung automatisch), zurück zum Standfuss bringen und parallel schliessen. Die Kreisneigung bleibt konstant. Der Bewegungsablauf beginnt von vorne.

**Bemerkung:** Der kreisinnere Fuss kann leicht angehoben werden (siehe Reihenbild) oder er bleibt immer auf dem Eis und gleitet passiv.

**Einsteiger:** Sie sollten sinnvollerweise die Beugelenke immer gebeugt halten.

## Scooter

Folgende Übungsauswahl fördert das Erwerben Chassé v und das Gleiten auf der Kante va oder ve.

- Die SuS fahren v auf einem Kreis. Bei Signal der Lehrperson darf nur noch mit dem kreisäusseren Fuss abgestossen werden. Alle müssen Chassé v fahren. Nach einer gewissen Zeit wieder zu Fahren v wechseln.
- Die SuS fahren vier Schritte v auf dem Kreis. Danach Füsse parallel schliessen und vier Mal mit Chassé v abstossen. Fortlaufend im Wechsel Chassé und v fahren.
- Die SuS fahren konstant mit Chassé auf dem Kreis. Die Beugelenke sind gebeugt.
- Dito, aber als Wettkampf. Wer kann sein Tempo massiv steigern?
- Dito, aber Lehrperson (oder Schüler) klatscht ein Tempo, das die SuS einhalten müssen.
- Dito, aber das Tempo steigern (immer schneller klatschen).

### Variationen

- Auf einer liegenden Acht fahren v (Lehrperson sprayt/zeichnet die Acht auf das Eis). Anlauf nehmen, Füsse parallel stellen und Aussenfuss anheben (der Schlittschuh gleitet auf der Aussenkante des Innenfusses). In der Mitte der Acht auf beide Füsse wechseln. Wieder etwas Anlauf nehmen, dann möglichst lange auf einem Bein gleiten.
- Dito, aber den Innenfuss anheben und somit auf der Innenkante des Aussenfusses gleiten.

### Einfacher

- Im Wechsel einmal Chassé v und dann wieder zwei Schritte fahren v.
- Zweimal Chassé rechts und dann zweimal Chassé links (ergibt einen kleinen Slalom).

### Schwieriger

- Möglichst lange auf einem Fuss gleiten.
- Den Spielfuss anheben bis der Oberschenkel waagrecht ist.
- Zum Fahren auf einem Bein Armbewegungen oder andere Übungen einbauen.
- Den «Storch» auf der Kante fahren.



# Chassé rückwärts

Das Chassé r ist analog zu vorwärts mit dem gleichen Unterschied, welcher zwischen fahren v und fahren r besteht: Der abstossende Fuss wird leicht eingedreht im Gegensatz zu Chassé v, wo er leicht ausgedreht wird. Es geht immer darum, den Eiswiderstand zu suchen und zu spüren, damit effizient abgestossen werden kann.



**Ablauf:** Auf einer Kreisform rückwärts ein paar Schritte Anlauf nehmen. Danach die Füße parallel stellen und schliessen. Die Front ist leicht gegen das Kreiszentrum gerichtet. Als Lernhilfe kann der kreisäussere Arm nach vorne und der kreisinnere Arm nach hinten gehalten werden. Die Beingelenke beugen und mit dem kreisäusseren Fuss seitlich schräg nach vorne abstossen. Danach den abstossenden Fuss wieder zum Standfuss nehmen und die Füße schliessen. Der Bewegungsablauf beginnt von vorne.

**Bemerkung:** Die Beingelenke bleiben gebeugt/flexibel. Das Abstossen (Impuls) nach vorne drückt den Körper rückwärts (analog Rückencrawl im Schwimmen).

## Im Kreis herum rückwärts

Folgende Übungsauswahl fördert das Erwerben Chassé r und das Gleiten auf der Kante ra und re.

- Chassé r im Wechsel mit fahren r auf dem Kreis.
- Dito, aber vier Mal Chassé und dann nur zweimal fahren r (rechts/links).
- Mit Chassé Anlauf nehmen. Die Füße parallel stellen und mit Kreisneigung gleiten. Danach das Aussenbein anheben und somit auf der Aussenkante r gleiten.
- Dito, aber das Innenbein anheben und somit auf der Innenkante des kreisäusseren Fusses gleiten.
- Auf dem Kreis r in der [Storch-Position](#) gleiten und dazu den Innenarm r kreisen.

**Bemerkung:** Weitere Variationen, die v möglich sind (z.B. [Scooter](#)), können auch r angewandt werden.



# Drehen / Fahrtrichtung wechseln

Im Eislaufen wird die Fahrtrichtung oft gewechselt. Drehungen von v nach r und umgekehrt ermöglichen variantenreiches Bewegen. Der geübte Eisläufer dreht und fährt meistens nur auf einem Schlittschuh.



**Ablauf:** Um von v auf r oder umgekehrt die Fahrtrichtung zu wechseln, muss ein Drehimpuls erfolgen. Dieser Impuls geht, je nach Drehrichtung, von der linken oder rechten Körper-/Rumpfseite aus. Bevor eine Drehung eingeleitet werden kann, muss man bereits auf einer Kreislinie fahren.

## Twist

Mit folgenden spielerischen Übungen wird der Drehpunkt des Schlittschuhs spürbar. Für Drehungen braucht es geringen Eiswiderstand.

Die SuS stellen sich in lockerer Haltung auf einer Kreislinie, mit Blick/Front in Richtung Kreiszentrum, nebeneinander auf. Die Füße parallel und geschlossen halten. Das Gewicht nach vorne auf die Schlittschuhe verlagern (ohne die Zacken zu belasten).

- Arme leicht angewinkelt, zusammen mit Rumpf/Schulterbereich locker nach links und rechts schwingen. Die Schlittschuhe rotieren (drehen) mit.
- Dito, aber Arme hängen lassen und primär mit den Hüften nach links und rechts schwingen. Die Schlittschuhe gehen mit möglichst geringem Eiswiderstand locker mit. Man bewegt sich langsam rückwärts.
- Dito, aber Schulter/Arme und Hüfte/Schlittschuhe drehen gegeneinander. (Hüfte/Schlittschuhe nach links, Schulter/Arme nach rechts). Als Metapher dient das Bild vom «Twist» (Tanzform).
- Die SuS halten sich in Schulterfassung und drehen nur die Schlittschuhe nach links und rechts (halbe Drehung). Die Front bleibt Richtung Kreiszentrum. Die Lehrperson gibt durch klatschen oder mit der Stimme das Tempo für die Drehungen an. Im Moment eines kurzen Hochentlastens werden die Schlittschuhe gedreht (halbe Drehung). Diese Übung sollte sehr rhythmisch gestaltet werden. Es entsteht ein ständiges Wechseln zwischen tief-hoch(drehen)-tief-hoch(drehen).
- Dito, aber die SuS machen die Übung ohne Schulterfassung alleine.
- Anlauf nehmen und auf der Kreislinie mit parallel gestellten und geschlossenen Füßen gleiten. Den Rumpf Richtung Kreiszentrum drehen. Gleichzeitig den Innenarm nach hinten und den Aussenarm nach vorne bewegen, hochentlasten und eine halbe Drehung ausführen. Sofort nach der halben Drehung erfolgt im Rumpf und mit den Armen die Gegenbewegung (analog dem «Twist»), um die Rotation zu stoppen. Man gleitet jetzt rückwärts auf der Kreislinie weiter.
- Dito, aber nach der Drehung keine Gegenbewegung einleiten, sondern in die gleiche Richtung weiter drehen. So wird sich eine fortlaufende Rotation in Richtung Kreiszentrum entwickeln.
- Dito, aber nur einbeinig fahren und drehen (Innenfuss oder Aussenfuss). Entweder auf einem Schlittschuh fortlaufend rotieren oder nach einer halben Drehung die Rotation mittels Gegenbewegung im Rumpf stoppen und auf einem Bein auf der Kante rückwärts weiterfahren.



# Springen / Zweibeinsprung

In der Folge werden einfache Formen von Springen aufgezeigt, die das Erwerben von Sprungelementen erst ermöglichen. Springen braucht etwas Mut und sollte vorsichtig und gezielt angegangen werden.



**Ablauf:** Anlauf nehmen und auf einer Kreisform linksherum vorwärts fahren. Füße parallel stellen, Beingelenke beugen und die Arme nach hinten nehmen. Kräftig abspringen (Beingelenke strecken) und gleichzeitig die Arme nach vorne oben führen. Während der Streckbewegung mit der rechten Körperseite (Rumpf) eine leichte Rotation linksherum einleiten. Über die Spitzen abspringen, nach einer halben Drehung via Spitzen rückwärts weich landen. Die Landung abfedern, indem die Beingelenke gebeut werden. Die Rotation stoppen indem der Rumpf eine leichte Gegenbewegung ausführt (Front zeigt in Richtung Kreiszentrum).

**Einsteigende:** Die gleiche Bewegung aber ohne halbe Drehung. Von v auf zwei Füßen nach vorne oben wegspringen und wieder auf zwei Füße v weich landen (Arme nach vorne strecken).

## Froschwanderung

**Das Ziel dieser Übungen ist es, das Springen allgemein (Fähigkeit vor Fertigkeit) zu erwerben. Diese Formen sind mit Hockeyschlittschuhen teilweise schwierig auszuführen, weil die Zacken fehlen.**

An Ort seitwärts von einer Fusspitze auf die andere springen. Ganz kleine Sprünge ausprobieren. Es kann auch zuerst nur das Gewicht verlagert werden, praktisch ohne Flugphase. SuS mit Hockeyschlittschuhen müssen von der ganzen Kufe abspringen.

- Die SuS bewegen sich frei im Raum und springen von einem Fuss vorwärts auf den andern Fuss auf rückwärts über die Hockeylinien. Immer über die Zacken abspringen und auch wieder auf den Zacken landen und dann erst auf der Kufe/ Kante weiter r fahren.
- Die Lehrperson sagt über welche Linien gesprungen werden muss (fette blaue Linie, dünne rote Linie etc.).
- Mit dem Farbspray selber Linien auf das Eis zeichnen (Eismeister um Erlaubnis fragen).
- Froschhüpfer auf dem Eis in einer tiefen Hocke (wie in der Sporthalle).

### Einfacher

- Es werden nur Schritte (keine Flugphase) über eine Linie von links v auf rechts r oder von rechts v auf links r ausgeführt.

**Material:** Farbspray (Eismeister um Erlaubnis fragen)



## Zweibeinsprung auf dem Kreis

Diese Sprungform bildet die Basis, um später einen Dreiersprung und weitere, schwierigere Sprünge zu erwerben. Die folgenden Übungen müssen auf einer Kreisform gefahren werden. Ohne Drehung ist es auch möglich den Zweibeinsprung geradeaus zu üben.

Anlauf nehmen v, die Füße parallel stellen und geschlossen halten, gleiten. Beingelenke beugen und beide Arme nach hinten nehmen. Danach die Arme nach vorne oben (Achtung: nur bis Schulterhöhe!) bewegen und gleichzeitig die Beingelenke strecken. Über die Zehenspitzen abspringen/abrollen und sich in der Luft strecken. Via Zacken auf beiden Füßen/Schlittschuhen mit gebeugten Beingelenken wieder landen. Die Landung weich abfedern.

### Schwieriger

- Dito, aber mit einer halben Drehung. V abspringen und r landen. Der Absprung ist analog. Bei der Landung wird die Front zum Kreiszentrum hin abgedreht. Der Aussenarm ist vorne, der Innenarm hinten in Fahrtrichtung (Metapher: Kreis umarmen).
- Dito, aber nur auf dem Innenbein landen.
- Dito, aber vom Innenbein v auf das Innenbein r springen. Das ist nun eine erste Grobform des Dreiersprungs.



# Kunststücke

Die Kunststücke **Storch**, **Fächer**, **Flieger** und **Schmetterling** können anhand der Bilder durch Nachahmen erworben werden. Der **Schmetterling** sollte aus Sicherheitsgründen zuerst rückwärts erworben werden.

## Storch

**Ablauf:** Anlauf nehmen, Füsse parallel stellen, gleiten v, Arme seitlich, Gewicht nach links über Standbein verschieben und den rechten Fuss langsam anheben (rechtes Bein anwinkeln) bis der Spielfuss Mitte Unterschenkel ist.



## Fächer

**Ablauf:** Anlauf nehmen, Füsse parallel stellen, gleiten v, Arme seitlich, Gewicht auf linkes Bein, rechtes Bein ausgedreht hinter Spur platzieren (Front bleibt stabil), langsam das linke Bein (Standbein) beugen bis die Endposition (siehe Bild) erreicht ist, der Oberkörper bleibt aufrecht, Blick in Fahrtrichtung, die Armhaltung ist frei wählbar (kann auch über dem Kopf sein).



## Flieger

**Ablauf:** Anlauf nehmen, Füsse parallel stellen, gleiten v, Arme seitlich, Gewicht auf linkes Bein, rechtes Bein ausdrehen und angehoben hinter die Spur platzieren, beide Beine sind absolut gestreckt, jetzt wird langsam die «Schaukelbewegung» ausgelöst: Spielbein geht nach oben und Oberkörper (Front) neigt sich leicht Richtung Eisfläche. Der Kopf bleibt aufrecht, Blick in Fahrtrichtung.



## Schmetterling

**Ablauf:** Anlauf nehmen, Füsse parallel stellen, gleiten r, Arme seitlich, Gewicht auf linkes Bein, rechtes Bein nach hinten nehmen und anwinkeln so dass man mit der rechten Hand das Ende des rechten Schlittschuhs ergreifen kann, diesen Schlittschuh (Spielfuss) nach hinten oben ziehen bis die Endposition (siehe Bild) erreicht ist, Oberkörper bleibt aufrecht, Blick geradeaus.



# Spielend Eislaufen

Die folgenden Spielideen sind erprobt und sehr geeignet, um auf spielerische Art und Weise verschiedenste eisläuferische Fähigkeiten und Fertigkeiten zu üben. Es gibt anregende und beruhigende Spiele, Ideen für den Einstieg in eine Lektion wie auch Vorschläge für Grossgruppen oder nur zu zweit.

## Grüezi mitenand

Diese Übung bildet einen idealen Einstieg in eine Lektion. Während des Begrüssungsrituals lernen sich die Kinder in neuen Gruppen kennen.

Die SuS und die Lehrperson stellen sich in einem Kreis, mit der Front zum Zentrum hin, auf. Die Lehrperson begrüsst alle wie folgt:

- Wir begrüssen alle kleinen Kinder – alle machen sich ganz klein und gehen in die Hocke.
- Wir begrüssen alle Kinder, die auf dem Eis joggen können – alle imitieren die Jogging-Bewegung an Ort.
- Wir begrüssen alle Kinder, die sich zweimal um die eigene Achse drehen können – alle drehen sich um sich selbst.
- Wir begrüssen alle grossen Kinder – alle strecken sich ganz fest.
- Wir begrüssen alle Kinder, die sich auf den Spitzen bewegen können (geht nur mit Schlittschuhen, welche Zacken haben).

### Variationen

- Die SuS erfinden selber Ideen von Begrüssungsbewegungen.
- Das Spiel im Zusammenhang mit einfachen Fahrformen anwenden.
- Das Spiel umwandeln in ein Verabschiedungsritual am Ende einer Lektion.



## Das Los entscheidet

Ein idealer Einstieg in eine Lektion: Die SuS wärmen sich auf, gewöhnen sich ans Eis und kooperieren gestellten Aufgaben..

Partnerübung. Jedes Paar zieht einen Loszettel aus einem Behälter. Gemeinsam löst es die vermerkte Aufgabe (durch einen Slalom fahren, die Partnerin übers Eis schieben oder ziehen, eine grosse Runde laufen etc.). Das Spiel dauert so lange bis alle Lose gezogen sind.

### Variation

- Die Aufgaben können alleine oder in Gruppen zu drei bis vier Personen gelöst werden. Die Aufträge müssen entsprechend angepasst werden.



## «10-erle»

Die SuS spielen im Team und üben gemeinsam Technikelemente. Diese Übung fördert die Selbstorganisation.

Partnerübung. Gelingt es dem Trainingspaar die zehn Aufgaben fehlerfrei zu lösen? Das Lerntempo des Schwächeren bestimmt den Spielrhythmus, wobei der leistungstärkere Schüler jederzeit Hilfe anbieten kann.

### Beispiel:

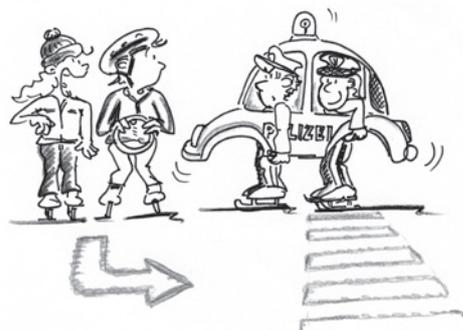
- 10 x zwei Schritte v fahren
- 9 x mit Chassé v abstossen
- 8 x durch einen Slalom fahren
- 7 x einen Pylon umkreisen
- 6 x während dem Fahren v in die Hocke gehen
- 5 x einen Zweibeinsprung ausführen
- 4 x um die eigene Achse drehen
- 3 x Schwan über eine gegebene Distanz
- 2 x Storch über eine gegebene Distanz
- 1 x eine ganze Runde drehen



## Let's drive

**Die SuS wenden wendeln die Fahrtechnik variabel an. Diese Übung fördert die Sozialkompetenz sowie die Orientierungsfähigkeit.**

Mit Pylonen und Pucks werden Kurven, Strassenkreuzungen, Kreisel, Parkplätze, Autowerkstätten oder Ähnliches «gebaut». Die SuS fahren zu zweit oder zu viert mit ihrem «Auto» herum (als Steuerrad dient zum Beispiel ein Tauchringli). Der Fahrer bestimmt Richtung und Geschwindigkeit. Auf dem Areal befinden sich auch Polizisten, die Strafzettel verteilen. Um eine Busse abzuzahlen, muss eine bestimmte Aufgabe (z.B. Runde drehen) erfüllt werden, bevor das Auto wieder im Strassenverkehr zugelassen ist. Es können auch Taxis, Krankenwagen oder Busse eingesetzt werden.



**Material:** Pylonen, Pucks, Tauchringe, etc.

## Blindenführer

**Diese Übung dient dazu, die Gleichgewichtsfähigkeit und Bewegungsgefühl der SuS zu fördern. Durch führen und geführt werden bauen sie gegenseitig Vertrauen auf.**

Die Blindenführerin (sie muss ihre verantwortungsvolle Aufgabe ernst nehmen) hält ihre blinde Gefährtin an Hand und Oberarm und begleitet sie beim Fahren v auf dem Eis.

### Variation

- Anstelle von Fahren v werden beispielsweise [Storch](#) oder andere Bewegungen auf dem Eis ausgeführt.



## Guten Tag Herr Eismeister

**In dieser spielerischen Wettkampfform geht es um hauptsächlich um Schnelligkeit und Bremstechnik.**

Die SuS bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. Eine Spielerin fährt um den Kreis herum und tippt einer andern Spielerin auf den Rücken. Diese startet sofort in Gegenrichtung. Sobald sich die Spielerinnen treffen, begrüßen sie sich dreimal mit den Worten: «Guten Tag Herr Eismeister» und versuchen dann möglichst schnell in die Lücke zu gelangen. Wer zuerst in der Lücke ist, hat gewonnen. Die Verliererin fährt erneut um den Kreis herum und tippt einer nächste Spielerin auf den Rücken.



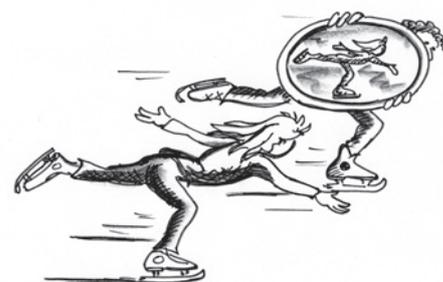
## Spiegel

**Während dieser Übung lernen die SuS gut zu beobachten, was wiederum die Konzentrationsfähigkeit fördert.**

Schülerin A bewegt sich frei im Raum. Schülerin B ist deren Spiegelbild und ahmt die Fahrweise und Bewegungen von A nach.

### Variationen

- Die SuS müssen immer in Bewegung sein.
- Die SuS gehen in eine Pose und diese muss spiegelbildlich nachgeahmt werden.
- Die SuS dürfen sich nur rückwärts bewegen (Vorsicht!).



## Schere-Stein-Papier

**Die SuS konzentrieren sich während dieser Übung und müssen Schnelligkeit (Reaktion) beweisen.**

Schüler A und B stehen sich mit zwei Metern Abstand gegenüber. Zusammen sagen sie den Vers «Schere-Stein-Papier» und zeigen danach mit der Hand eines der drei Symbole. Derjenige mit dem unterlegenen Symbol (Schere schlägt Papier, Papier schlägt Stein, Stein schlägt Schere) muss flüchten. Kann der Flüchtende von seinem Mitspieler noch eingeholt werden, schreibt der Jagende einen Punkt für sich. Ansonsten schreibt der erfolgreich Geflüchtete einen Punkt. Wer hat zuerst drei Punkte?

### Variationen

- Das Spiel als Mannschaft A gegen B spielen.
- «Schwarz-Weiss» oder «Ferrari-VW Käfer» spielen. Die Lehrperson erzählt eine Geschichte und je nachdem, welches Stichwort ausgesprochen wird, muss Schwarz oder Weiss, resp. Ferrari oder VW Käfer flüchten oder jagen.



## Zahlenspiel

**Die Ziel dieser Übung: Verknüpfung von Kognition und Bewegung (Life-Kinetik) und Schnelligkeit.**

Ein viereckiges Spielfeld wird abgesteckt (wenn möglich das ganze Hockeyfeld). Die Ecken werden mit den Zahlen von eins bis vier markiert. Die SuS fahren frei im Raum in einem Mittelkreis herum. Sobald die Lehrperson pfeift und mit den Fingern eine Zahl zwischen eins und vier zeigt, fahren die SuS so rasch wie möglich zu dieser Ecke. In der nächsten Spielrunde, darf die Gewinnerin die nächste Zahl ausrufen.

### Variationen

- Eine Doppelzahl ausrufen. Beispielweise 12. Nun muss zuerst Ecke eins und dann Ecke zwei angefahren werden, bevor wieder zurück in den Mittelkreis gefahren werden darf (ergänzen durch 124 oder 1234 = eine ganze Runde drehen).
- Die Zahlen in einer Fremdsprache ausrufen.
- Ein Weg führt durch einen Slalom. Beispielsweise Ecke drei kann nur durch den Slalom angefahren werden (Rückweg neben Slalom).



**Material:** Pylonen

## Tierpark

**In dieser Übung können die Kinder die Bewegungsvorstellung und ihre Kreativität fördern. Das Spiel kann gut als Ausklang einer Lektion angewandt werden.**

Die Gruppe wird in zwei Hälften geteilt. Die eine Hälfte stellt in der Gruppe vereinbarte Zootiere dar, die sich frei im Raum bewegen. Die Tierparkbesucher (andere Gruppenhälfte) müssen herausfinden, welche Tiere sie sehen. Wie viele Tiere erkennen sie? Rollentausch.

### Variation

- Als Fangen-Flüchten-Spiel durchführen. Die Gruppen sind je an einer Bande. Die Gruppe, die Tiere darstellen, fahren vor die andere Gruppe (ca. 2 m Abstand), sobald die ratende Gruppe das Tier herausfindet, flüchtet die Tiergruppe zurück an ihre Bande. Die ratende Gruppe versucht die Tiere zu fangen. Wird ein Kind aus der Tiergruppe gefangen, wechselt es zur anderen Gruppe.



# Lektionen

## Wohnquartier

In dieser Lektion werden verschiedene Grundkompetenzen des Eislaufens angewandt und geübt. Die Lektion baut auf einem einzigen Bild auf und richtet sich an Einsteiger im Vorschulalter bis 2. Klasse. Die Laufrichtung ist immer vorwärts. Die Grundidee kann auch für Fortgeschrittene der Primarstufe (3./4. Klasse) adaptiert werden.

### Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 60 Minuten
- Stufe: Einsteiger, Basisstufe, 1./2. Klasse

### Lernziele

- Spielerisches Anwenden der Grundkompetenzen «Fahren v geradeaus und im Kreis», «Bremsen v», «im Gleichgewicht bleiben».
- Förderung der physischen Steuerung (koordinative Kompetenzen).

**Bemerkungen:** Die Lektion basiert auf dem Bild, dass die Lernenden ihr eigenes Haus (Pylon) besitzen. Alle SuS erhalten am Anfang der Lektion einen Pylon. Die Pylonen können auch mit Zahlen/Etiketten (Hausnummern) angeschrieben werden. Dies macht es einfacher, sein eigenes Haus immer wieder zu finden. Man kann so auch weitere Ideen einbauen, die mit dem einfachen Zahlenraum spielen.



Pylon



Mensch / SuS



Raumweg

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	15' <b>Würfelspiel</b> Die Lehrperson hängt ein laminiertes Blatt mit den Würfelzahlen und den zugeordneten Aufgaben an die Bande. Die Kinder würfeln und müssen dann die vorgegebene Aufgabe lösen. <b>Bemerkung:</b> Für SuS, die noch nicht lesen können, werden Symbolbilder für die jeweilige Aufgabe verwendet oder es werden nur drei Aufgaben gestellt und mündlich erklärt. Die SuS müssen die drei Aufgaben/pro Würfelzahl auswendig lernen (kognitiver Zusatz).	1 Auge = 1 Runde fahren v 2 Augen = sich 3x um die eigene Achse drehen 3 Augen = 3 Runden fahren v 4 Augen = 2 Runden in Kreisform Chassé v fahren 5 Augen = 2 kleine Zweibeinsprünge ausführen 6 Augen = frei wählen, was man tut	Infoblatt (Text, Bilder oder mündliche Erklärungen) mit Aufgaben pro Würfelzahl, 2–3 Würfel
Hauptteil	10' <b>Zu Hause</b> Die Häuser (Pylonen) sind frei im Raum verteilt. Die SuS stehen bei ihrem Haus (Pylon) und fahren v um ihr Haus herum. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dito, bei Klatschen der Lehrperson die Richtung wechseln.</li> <li>• Dito, auf ein optisches Signal der Lehrperson die Richtung wechseln.</li> <li>• Frei im Raum um alle Häuser fahren. Auf ein Signal der Lehrperson sofort zurück zum eigenen Haus fahren.</li> <li>• Frei im Raum um die Häuser schleichen/fahren und bei jedem vierten Haus eine Pause einlegen. Das bedeutet: andeutungsweise kurz auf die Spitze (Hausdach) des Pylons sitzen, wieder aufstehen und weiterfahren.</li> <li>• Frei im Raum fahren. Auf Kommando sofort zum eigenen Haus zurückkehren, dieses mitnehmen und an einem anderen Ort wiederaufbauen (Pylon hinstellen). Orientierung im Raum.</li> </ul>		Pylonen (als Symbol für die Häuser)
	10' <b>Ausflug</b> Das Haus auf den Kopf nehmen (es darf mit den Händen gehalten werden) und zur Lehrperson fahren. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Lehrperson hinterherfahren mit dem Haus auf dem Kopf. Die Lehrperson bestimmt die Wegstrecke. Danach das Haus wieder zurück an den eigenen Standort stellen. Die SuS sind wieder bei ihrem eigenen Haus.</li> </ul>		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	3' <b>Nachbarn besuchen</b> Frei im Raum um die Häuser v fahren. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dito, aber bei jedem Nachbarn kurz das Haus berühren (Spitze Pylon berühren).</li> <li>• Dito, aber bei jedem dritten Nachbarn einmal um dieses Haus eine Runde links herum und eine Runde rechts herum drehen.</li> <li>• Dito, aber bei jedem dritten Haus einen Schnellstopp machen.</li> <li>• Auf Signal der Lehrperson beim nächstgelegenen Haus stoppen. Dort so schnell wie möglich mit Chassé (nur das Aussenbein darf abstossen) rundherum fahren.</li> </ul>		
	7' <b>Das fliegende Haus</b> Die SuS nehmen ihr Haus in die Hand und fahren frei im Raum. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Haus während dem Fahren werfen und fangen.</li> <li>• Das Haus während dem Fahren um den eigenen Körper kreisen.</li> <li>• Das Haus unter einem Bein durchgeben.</li> <li>• Das Haus halten und auf dem Eis vor sich hinschieben.</li> <li>• Das Haus auf dem Kopf (ohne halten) tragen und gleichzeitig fahren.</li> </ul>		
	10' <b>Häuserslalom</b> Die Häuser hintereinander in einer Reihe aufstellen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Slalom durch die Häuserreihe fahren.</li> <li>• Sich wie eine Katze durch den Häuserslalom schleichen</li> <li>• Sich wie ein Roboter durch den Slalom bewegen.</li> </ul>		
Ausklang	5' <b>Ein Haus fehlt (analog Spiel «Ein Platz fehlt» resp. «Reise nach Jerusalem»)</b> Auf einem begrenzten Spielfeld werden frei im Raum Häuser (Pylonen) aufgestellt. Es wird ein Haus weniger als Spielende platziert. Alle SuS fahren frei im Raum um die Häuser herum. Sobald der Spielleiter «Stopp» ruft, muss jeder Schüler möglichst schnell vor einem Haus (Pylon) anhalten. Vor jedem Haus darf nur ein Schüler stillstehen. Es ist verboten, vor einem Haus zu warten. Alle müssen sich bewegen. Wer kein Haus findet, geht zum Spielleiter. Für die nächste Spielrunde wird wieder ein Haus weggenommen, danach fahren die SuS wieder frei im Raum um die Häuser und halten bei «Stopp» an. Das Spiel geht so lange, bis nur noch zwei Spielende um das letzte Haus kämpfen. <b>Variation</b> Ohne Verlierer und Gewinner. Der Spieler, der am Anfang kein Haus findet, darf in der nächsten Runde «Stopp» rufen. Da er weiss, wann er rufen wird, hat er den Vorteil, dass er nahe bei einem Haus rufen kann und somit sicher wieder ein Haus findet und wieder im Spiel ist.		Pylonen (ein Pylon weniger als SuS)

## Im Wald

Die Lektion dreht sich rund um den Hockeystock, der als Hilfsmittel und Trainingsgerät eingesetzt wird und bildlich mit Bäumen verglichen werden kann. Zum Teil stehen die Bäume aufrecht im Wald und zum Teil liegen sie gefällt am Boden.

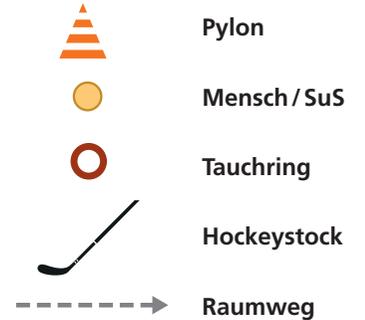
### Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 60 Minuten
- Stufe: Fortgeschrittene, 3./4. Klasse

### Lernziele

- Anwenden der Basiskompetenzen wie «Wendigkeit», «Fahren v/r», «Drehen von v auf r und umgekehrt», «Gleichgewichtfähigkeit», «Chassé v/r».

**Bemerkungen:** Für den Hauptteil und Ausklang erhalten alle SuS einen Hockeystock. Dieser sollte der Körpergrösse der SuS angepasst sein. Aus Sicherheitsgründen muss darauf hingewiesen werden, dass der Stock immer mit der Schaufel nach unten gehalten und geführt werden muss. Ausnahmen bilden Aufgaben, welche eine gezielt andere Position des Stocks verlangen.



	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>20' <b>Rollentausch</b>            B fährt hinter A v frei im Raum. B muss sich dem Raumweg von A anpassen. Rollenwechsel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dito, aber B fährt neben A und muss immer rechts von A bleiben («Herr und Hund»). Rollenwechsel.</li> <li>• Dito, aber A bremst und zeigt eine Pose vor. B muss möglichst rasch diese Pose übernehmen. Rollenwechsel.</li> <li>• Dito, aber B übernimmt auf Signal (optisch oder akustisch) der Lehrperson die Führung (überholt A).</li> <li>• A zeigt B eine Übung/Position auf einem Bein vor, B muss kopieren. Rollenwechsel.</li> </ul> <p><b>Spiegel</b>            A und B stehen sich gegenüber. A macht schnelle Schritte nach links, rechts, v oder r. B muss mitgehen/folgen. Rollenwechsel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dito, aber B muss sich immer in die Gegenrichtung bewegen. Rollenwechsel.</li> </ul> <p><b>Kreis</b>            B fährt hinter A v auf einem Kreis (auch mit Chassé möglich). Auf Signal von A muss B überholen, eine ganze Runde schnell fahren bis beide wieder auf gleicher Höhe sind. (A muss langsam weiterfahren, damit B eine Chance hat, wieder aufzuschliessen). Rollenwechsel.</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A und B stehen sich gegenüber mit Handfassung. A fährt r auf dem Kreis, B v. Rollenwechsel.</li> <li>• Dito, aber beide stossen nur mit dem Aussenfuss ab (Chassé). Rollenwechsel.</li> <li>• Dito, aber synchron abstossen und zusätzlich nur einbeinig fahren. Rollenwechsel.</li> </ul> <p><b>Gemeinsam</b>            Alle Zweiergruppen fahren hintereinander auf dem Kreis und steigern das Tempo stetig. Die Lehrperson kann das Tempo durch Klatschen vorgeben.</p>	Zweiergruppen	

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>25' <b>Fahrformen</b></p> <p>Alle SuS und die Lehrperson erhalten einen Hockeystock</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frei im Raum v fahren und auf Signal stoppen. Einen von der Lehrperson (oder von einem bestimmten Schüler) vorgegebenen Rhythmus aufnehmen und mit der Schaufel auf dem Eis nachschlagen.</li> <li>• Frei im Raum v fahren, Füsse parallel stellen, gleiten und jetzt den Stock quer zwischen Oberschenkel und Bauch auf Hüfthöhe einklemmen (leicht in die Hocke gehen).</li> <li>• Dito, aber versuchen in dieser Position zu fahren und/oder eine halbe Drehung auszuführen.</li> </ul> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Stock in der Kniekehle einklemmen</li> <li>• Zusätzlich mit den Armen eine vorgegebene Bewegung ausführen.</li> </ul>		Hockeystöcke
	<p><b>Stockwald</b></p> <p>Die Stöcke frei im Raum auf dem Eis verteilen. Die SuS fahren v um die Stöcke herum.</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siehe auch Übungen aus der <a href="#">Lektion «Wohnquartier»</a>. Die liegenden Stöcke sind analog den Häusern (Pylonen).</li> <li>• Jeder Schüler hat seinen eigenen Stock vor sich auf dem Boden liegen. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Seitwärts den Stock übersteigen von links nach rechts und zurück fortlaufend.</li> <li>– Vom Stockende bis zur Schaufel fahren v und zurück fahren r.</li> <li>– Zehn Runden um den eigenen Stock drehen.</li> <li>– Vom Stockende bis zur Schaufel und zurück möglichst schnell hin und her fahren. Am Ende kurz bremsen und wenden.</li> </ul> </li> </ul>		Hockeystöcke
	<p><b>Stern</b></p> <p>Die Stöcke werden in einer Sternform mit der Schaufel gegen ein Kreiszentrum hingelegt. Die SuS stellen sich je in eine Lücke zwischen den Hockeystöcken und übersteigen seitwärts linksherum einen Stock nach dem andern.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dito, aber auf Kommando als ganze Gruppe möglichst rasch die Richtung wechseln.</li> <li>• Jeder Schüler stellt sich hinter ein Stockende und fährt r eine Strecke vom Stock weg und v wieder zum Stockende.</li> <li>• Dito, aber vor der Rückfahrt zum Stockende dreht sich jede-/r SuS zwei Mal um die eigene Achse.</li> <li>• Mit Chassé v im Kreis herum ausserhalb der Stockenden fahren (die Stöcke symbolisieren die Kreisform).</li> <li>• Dito, aber in der Hocke oder nur auf einem Bein (Innen- und Aussenbein).</li> <li>• Dito, aber auf Signal bremsen und auf r drehen und mit Chassé r fahren.</li> <li>• Dito, aber auf der Kreisform Zweibeinsprünge mit halber Drehung ausführen (nur von v auf r springen).</li> </ul>		Hockeystöcke
Ausklang	<p>15' <b>Ringhockey</b></p> <p>Anstelle des Pucks wird mit einem Gummiring gespielt. Die SuS müssen den Hockeystock drehen, so dass der Stock unterhalb der Schaufel in der Hand gehalten wird und der Gummiring mit dem Stockende geführt und zugespielt werden kann. Das Stockende ist im Ring drin. Verschiedene Formen von Mannschaftsspielen sind möglich und anwendbar.</p>		<p>2 Tore (Goals oder Pylonen)</p> <p>Gummiring (ca. 10 cm Durchmesser)</p> <p>Hockeystöcke verkehrt oder Gymnastikstäbe</p>

## Meine erste Kür

Im Eiskunstlauf müssen die Teilnehmenden an Wettkämpfen eine Kür vorzeigen, die von Preisrichtern und einem technischen Panel bewertet wird. Für die grossen nationalen und internationalen Wettkämpfe braucht es zwei Programme. Ein Kurzprogramm, das aus vorgeschriebenen Elementen besteht und eine Kür, während der man freier gestalten kann, was man wo und wie zeigt. Die folgende Lektion zeigt auf, wie mit fortgeschrittenen Einsteigern eine einfache Kür (Bewegungsfolge) erworben werden kann.

### Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 60 Minuten
- Stufe: fortgeschrittene Einsteiger, 1.–4. Klasse

### Lernziele

- Erworbene Elemente in einer zusammenhängenden Abfolge laufen.
- Sich eine einfache Bewegungsfolge merken können.

**Bemerkungen:** Darauf achten, dass genügend Platz vorhanden ist und keine Hindernisse im Weg stehen. Je nach Alter ist es für die Kinder schwierig, sich nebst der Bewegungsfolge zusätzlich auf andere Personen auf dem Eis zu konzentrieren.

Eine einfache Musik mit einem gut hörbaren Rhythmus und einem einfachen Tempo ist zu bevorzugen.

### Variationen

- **Einfach:** Bekannte und gefestigte Elemente in einer einfachen Abfolge ohne Armbewegungen und ohne Musik laufen.
- **Mittel:** Bekannte Elemente in einer einfachen Abfolge mit einfachen Armbewegungen ergänzen und zu Musik laufen.
- **Schwierig:** Bekannte Elemente, ergänzt durch Eigenkreationen in einer anspruchsvollen Abfolge mit komplexen Armbewegungen, einer Start- und Schlusspose zur Musik laufen.



Pylon



Mensch / SuS

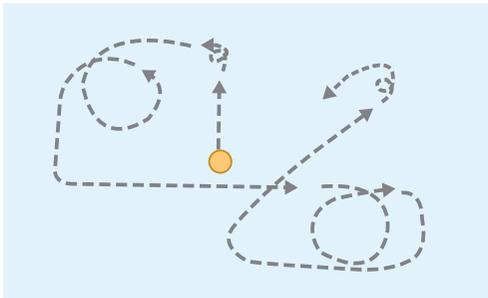


Hockeypuck



Raumweg

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>10' <b>Wachklopfunde</b></p> <p>Die Kinder stellen sich in einem Kreis mit genügend Abstand zueinander auf. Auf Kommando der Lehrperson werden alle Körperstellen in folgender Reihenfolge wachgeklopft: Arme, Kopf, Brust, Bauch, Oberschenkel, Füsse. Damit die Kinder in die Hocke gehen, wird zum Schluss das Eis berührt.</p> <p>Die Wachklopfunde mit jeweils steigender Geschwindigkeit wiederholen, dazu die berührten Körperteile und das Eis nennen.</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wer kann die Abfolge am schnellsten durchführen?</li> <li>• Nur ein Kind führt die Abfolge durch. Danach ist das nächste Kind an der Reihe, usw. bis alle an der Reihe waren.</li> </ul>		
	<p>10' <b>Slalom</b></p> <p>Zwei Gruppen bilden, die sich hinter einer Linie aufstellen. Auf einer Eisbahnbreite werden zwei Slaloms aufgestellt. Am Ende steht jeweils ein Pylon. Die SuS bewegen sich durch den Slalom mit einer bestimmten Aufgabe. Am Ende des Slaloms muss der Pylon umfahren werden und auf dem Rückweg, welcher neben dem Slalom durchgeht, gilt es ebenfalls eine Aufgabe zu erledigen (siehe <a href="#">Parcours, S. 12</a>).</p>		<p>Pylon, Material für Slalom (Pylonen, Hockeypucks o.Ä.)</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
30'	<p><b>Bewegungsfolge</b></p> <p>Die Lehrperson zeigt die gesamte Bewegungsfolge vor. Danach wird diese in Einzelteile aufgeteilt, und die SuS erwerben Teil für Teil durch nachahmen. Es wird laufend überprüft, ob der Raumweg und die Abfolge verstanden wurden und wiederholt werden können. Sobald die Bewegungsfolge gefestigt ist, erhalten die SuS in Zweiergruppen die Aufgabe, die Kür durch Armbewegungen zu ergänzen.</p> <p>Nun wiederholen/üben alle SuS ihre Kür alleine und festigen die Abfolge der Elemente. Danach wird die Musik vorgespielt, erklärt und eingesetzt. Die SuS üben die Bewegungsfolge (Kür) zu Musik.</p> <p><b>Geeignete Elemente</b></p> <p>Fahren v/r geradeaus und/oder auf dem Kreis, Hocke, Fahrformen auf einem Bein, Chassé v/r, verschiedene Drehungen auf zwei Füßen, kleine Sprünge, Posen, auf den Zacken einmal um die eigene Achse drehen, Armbewegungen. Die Fantasie und die Ideen der SuS aufnehmen.</p>		<p>Musik</p> <p>Tonträger mit Boxen</p> <p>geplante Kür auf Papier mitnehmen</p>
Ausklang	<p>10'</p> <p><b>Showtime</b></p> <p>Die SuS zeigen sich die Kür gegenseitig vor. Die Zuschauer (die beobachtenden SuS) erhalten eine Beobachtungsaufgabe, die sie lösen müssen.</p>		<p>Beobachtungsaufgaben mitnehmen</p> <p>Musik</p>

## Im Team eislaufen

**Eislaufen ist auch ein Teamsport. Die Disziplin heisst «Synchronized Skating». Dabei laufen an einem Wettkampf 16 Personen gemeinsam zu einer Musik ein Programm. Sobald die eisläuferischen Grundkenntnisse erworben sind, kann man viele Übungen auch gemeinsam als Team ausführen. Die folgende Lektion liefert Ideen dazu. Zum Schluss können die einzelnen Elemente zu einer kleinen Bewegungsfolge zusammengesetzt werden.**

### Rahmenbedingungen

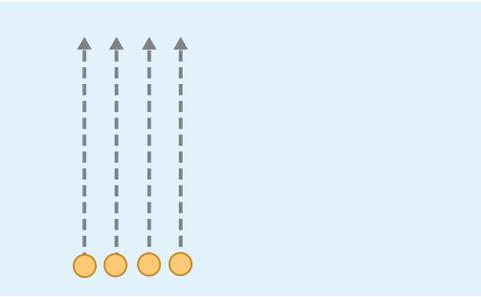
- Lektionsdauer: 60 Minuten
- Stufe: Fortgeschrittene, 3./4. Klasse

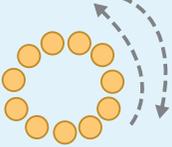
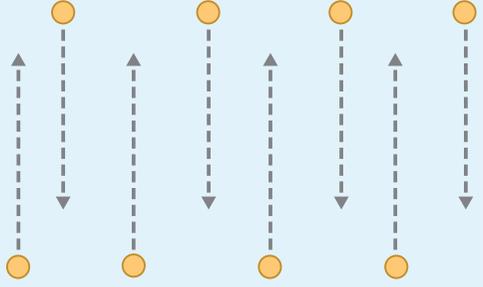
### Lernziele

- Die eisläuferischen Grundkenntnisse im Team mit Hand- oder Schulterfassung anwenden/ ausführen.
- Das Gelernte in Form einer kleinen Bewegungsfolge präsentieren.

**Bemerkungen:** Zuerst muss die Lehrperson «Handfassung» und «Schulterfassung» erklären. Ein abgegrenztes Eisfeld, welches nur für den Unterricht bestimmt ist, ist von Vorteil. Wenn die technische Möglichkeit besteht, kann diese Lektion auch mit Musik durchgeführt werden.



	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' <b>Magnet</b> Zu zweit mit Handfassung frei im Raum v fahren. Die Lehrperson ruft «Stopp/bremsen» und zeigt einen Körperteil, wo sich das Magnet befindet (z.B. Knie, Ellbogen). Die Partner müssen sich dort berühren.		Musik (falls möglich)
	5' <b>Selfie</b> Zu zweit mit Schulterfassung möglichst synchron (beide links abstossen, dann beide rechts abstossen) v fahren. Die Lehrperson zeigt das Stoppzeichen (ohne Worte). Die Partner bremsen, einigen sich dann auf eine bestimmte Pose und machen davon (fiktiv) ein gemeinsames Selfie.		
	5' <b>Päckli/Storch</b> Zu zweit mit Handfassung auf einer Kreisform hintereinander mit Chassé v fahren. A fährt voraus und gibt zu B das Kommando Päckli. Darauf begeben sich beide Partner mit Handfassung (Innenhand von A greift nach Aussenhand von B) in die Päckli-Position und fahren so einige Meter. Die Front wird leicht abgedreht Richtung Kreiszentrum. Aus dem Päckli hochkommen und wenn möglich direkt in die <a href="#">Storch-Position</a> wechseln. Dito von vorne.		
10'	<b>Linie</b> Zu viert nebeneinander mit Handfassung und/oder Schulterfassung, möglichst synchron hin und her von Bande zu Bande (eine Breite) v fahren. <b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Kommando nach sechs Schritten die Handfassung in Schulterfassung wechseln.</li> <li>• Handfassung, nach vier, sechs oder acht Schritten bremsen, die Hände loslassen und synchron ohne Handfassung wieder starten (jemand in der Vierergruppe muss das Kommando übernehmen). Fortlaufend einmal mit Handfassung, einmal ohne.</li> <li>• Dito, aber nach dem Bremsen eine halbe Drehung machen und weiterfahren.</li> <li>• Dito, aber anstelle der halben Drehung einmal um die eigene Achse drehen, die Hand- oder Schulterfassung wieder einnehmen und weiterfahren.</li> <li>• Synchron v fahren mit Handfassung, Füsse parallel stellen, gleiten und miteinander in eine tiefe Hocke gehen. Danach hochkommen, die Hände loslassen, über den Kopf halten und die <a href="#">Storch-Position</a> einnehmen. Mehrmals wiederholen.</li> </ul>		ohne Material, ev. Farbspray, um Raumwege zu kennzeichnen

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
	<p>10' <b>Kreis</b> Aufstellung im Kreis hintereinander in Schulterfassung. Die Front ist gegen die Kreismitte gerichtet. Die Fahrtrichtung ist auf der Kreislinie. Mit Chassé synchron v fahren, dabei mehrmals die Fahrtrichtung ändern.</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handfassung loslassen und kleine Zweibeinsprünge machen.</li> <li>• In Schulterfassung fahren, loslassen, bremsen, zwei Hüpfen seitwärts nach aussen und wieder zurück in den Kreis, in Schulterfassung wieder mit Chassés v weiterfahren.</li> </ul>		
	<p>10' <b>Durchkreuzung</b> Zwei Viererlinien (Handfassung) stehen sich mit 10 Meter Abstand gegenüber und fahren synchron sechs Schritte v aufeinander zu. Danach Füße parallel stellen und gleiten. Kurz bevor sich die Linien gegenüberstehen, wird gebremst und die Handfassung aufgelöst. Eine der Viererlinien macht einen Schritt nach rechts. Es entsteht die Möglichkeit aneinander vorbei zu fahren. Jeder/ jede merkt sich genau an wem er/sie rechts vorbeifahren muss. Diesen Raumweg langsam üben bis es klappt. Jetzt fahren die zwei Viererlinien mit Schwung aufeinander zu, stellen die Füße parallel und durchkreuzen sich gemäss Abmachungen. Kurz vor der Durchkreuzung die Handfassung auflösen und direkt nachher die Handfassung wieder einnehmen.</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Während der Durchkreuzung auf einem Bein fahren.</li> <li>• Während der Durchkreuzung in die Hocke gehen.</li> <li>• Auf dem Punkt der Durchkreuzung stoppen/bremsen, halbe Drehung und weiter fahren v.</li> </ul>		
Ausklang	<p>15' <b>Bewegungsfolge zu acht</b> Die Bewegungsfolge (kleine Kür) beginnt an der Bande (Breite) nebeneinander in Schulterfassung (Achterlinie) in einer selbstgewählten Startposition. Danach sechs Schritte v fahren und bremsen. In der Mitte die Schulterfassung lösen. Die linke Hälfte der Linie macht eine halbe Drehung. Die beiden Vierergruppen fahren jetzt vier Schritte v voneinander weg, bremsen, machen eine halbe Drehung und schauen sich wieder an (sich mit Abstand gegenüberstehen). Jetzt in die Handfassung wechseln, synchron gegeneinander fahren v und durchkreuzen. Danach vier Schritte weiterfahren und bremsen. Wechsel in die Schulterfassung und die Viererlinie in einen geschlossenen Kreis auflösen. Es entstehen zwei Viererkreise. Mit Chassé v in Schulterfassung zweimal rund um den Kreis fahren. Auf Kommando in die Hocke gehen und wieder hochkommen.</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weitere Elemente und Schwierigkeiten einbauen.</li> <li>• Die ganze Achterlinie in einen Achterkreis auflösen.</li> <li>• Nach einigen Schritten Chassé v auf dem Kreis bremsen und mit Chassé r auf dem Kreis weiterfahren.</li> <li>• Die Kreisform in eine Linie auflösen.</li> </ul>	<p><a href="#">«Im Team eislaufen»</a></p> 	Musik (falls möglich)

# Hinweise

## Literatur

BASPO (Hrsg.) (2010). [J+S-Kindersport: Praktische Beispiele](#). Magglingen: J+S-Dokumentation.

## Links

- [Eislauf - Kindersportlektionen](#) (J+S-Kids)
- [J+S-Kindersport, Bewegungsgrundformen](#)

### Wir bedanken uns bei:

- Jessica Moning, Trainerin im Schlittschuhclub Biel, für ihre Teilnahme an den Vorbereitungen für die Foto-Session.
- Lea-Zoé und Beat (Reihenbilder) und Alessia, Elodie, Haylee, Nina und Elias vom Schlittschuhclub Biel für ihr Engagement bei der Foto-Session.
- Miriam Loriol, J+S-Expertin Eislauf, für ihre technische Beratung während der Bild-Aufnahmen und bei der Wahl der Reihenbilder.

## Partner



## Impressum

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen

**Autoren:** Ina Jegher, J+S-Fachleiterin  
Eislauf, Lea Seiler, J+S-Leiterin Eiskunstlauf

**Redaktion:** mobilesport.ch

**Titelbild:** Ueli Känzig, BASPO

**Zeichnungen:** Leo Kühne

**Grafiken:** Lea Seiler, Ina Jegher

**Layout:** Bundesamt für Sport BASPO