Eislaufen im Schulsport

Am:19.09.2023

Das 1x1 des Eislaufens –

eine kleine Übungssammlung

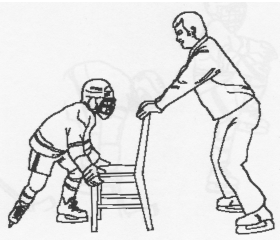
1. Die ersten Schritte auf ungewohntem Terrain...

Das Wichtigste zu Beginn ist: Vertrauen schaffen, Sicherheit geben!

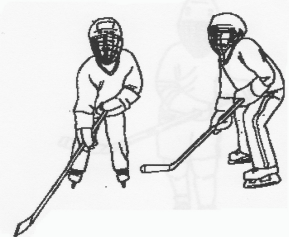
Alle verfügbaren Protektoren wie Fahrradhelm oder Inline-Schützer nutzen!

Warme Kleidung, vor allem Handschuhe anziehen!

- Eisgewöhnung: mit Hilfen (Bande, Stuhl, Kegel, „Pinguin“, Partner, Lehrer...) kleine „Tippelschritte“ auf dem Eis, „Eis streicheln“

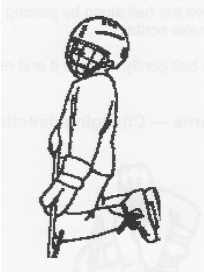


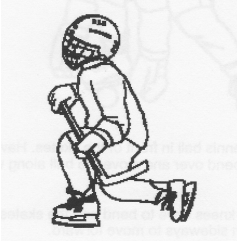
- Freies Stehen: Arme in Seithalte oder auf Knien, Knie leicht gebeugt, Schlittschuhe auf der ganzen Kufe, schulterbreiter Abstand



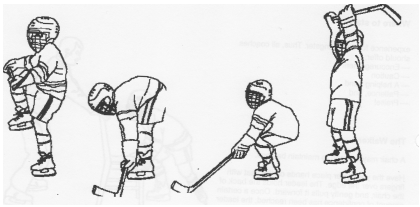
- „Tippeln“ – Gleiten beidbeinig

- Aufstehen: zuerst hinknien, dann ein Bein aufstellen, Hände auf das aufgestellte Bein, hochdrücken, frei stehen





- Geschicklichkeits- und Gleichgewichtsübungen: Ball aufheben, Ball mit Innenseite schießen, Hocken, einbeiniges Gleiten, Übersteigen von Gegenständen (Seil, Stab etc.) ...

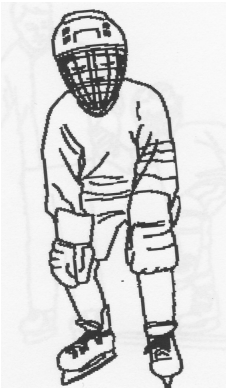


Wer laufen kann, muss auch bremsen können...

- „Bande wegschieben“: Abdruck gegen die Bande üben, „Schnee schieben“

- Ausgangsstellung V-Position: Fersen zusammen, Knie leicht gebeugt, Oberkörper in leichter Vorlage, Gewicht auf Fußballen verlagert = sichere Position, fester Stand

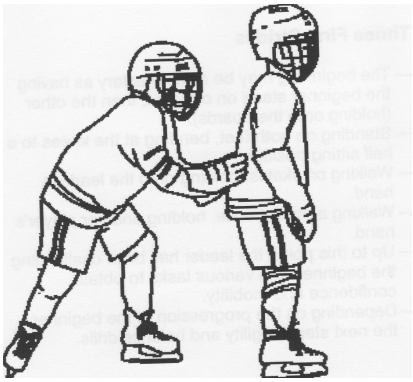
- „Rollerlauf“: ein Fuß zeigt gerade nach vorne, der andere Fuß drückt nach schräg-hinten ab, Hände auf Knien können Bewegung unterstützen, beidseitig üben



- Bremsen (1-Uhr- oder 11-Uhr-Stopp, halber Schneepflug):

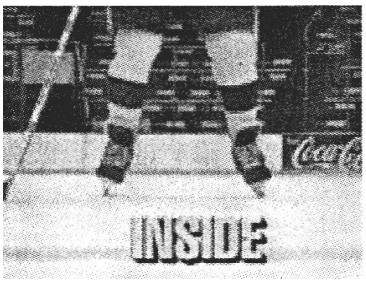
⇒ aus leichtem Lauf die rechte Fußspitze nach innen eindrehen (bis auf „1 Uhr“) und leichter Druck auf die ganze Kufe („Schnee schieben“), beidseitig üben (mit links = 11-Uhr-Stopp)

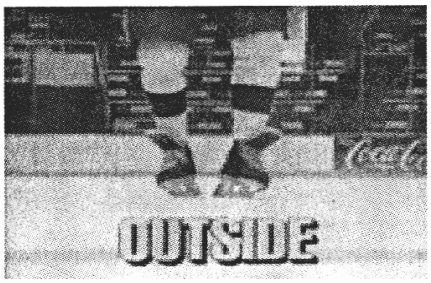
- Partnerübungen: immer an der Hüfte fassen!! Rhythmischer Abdruck; Hintermann (HM) schiebt Vordermann (VM), VM zieht HM; gleiche Übung, aber VM steht rückwärts...

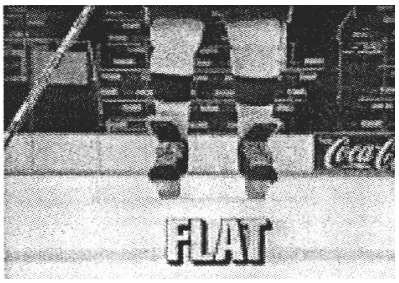


2. Kantengefühl und verschiedene Laufrichtungen/-techniken...

Wir unterscheiden 3 verschiedene Kantenstellungen: Innenkante, Außenkante, ganze/flache Kufe!!!







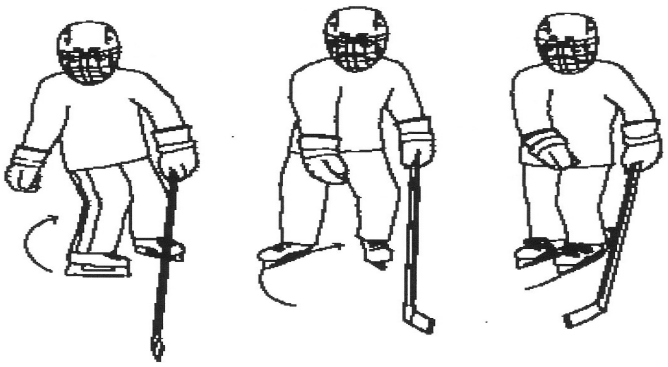
- C-Lauf vorwärts: Ausgangsstellung V-Position, linker Fuß beschreibt C-förmigen Bogen auf dem Eis, rechter Fuß gerade, dann im Wechsel weiter

- Eierlauf (Zwiebellauf): V-Position, beide Füße beschreiben gleichzeitig C-förmigen Bogen auf dem Eis (= Ei), am Ende der Bewegung sind beide Füße immer parallel zusammen, auf tiefe Position achten!
  = Wechsel Innenkante – ganze Kufe

- Gehen rückwärts: umgekehrte V-Position (Zehenspitzen zeigen zusammen), sicheres Gehen rückwärts

- Abstoß rückwärts von der Bande - Gleiten rückwärts

- C-Lauf rückwärts: umgekehrte V-Position, ein Fuß beschreibt C-förmigen Bogen, der andere Fuß gleitet gerade, dann im Wechsel weiter



- V-Stopp rückwärts: aus leichtem Lauf rückwärts, in breite V-Position rückwärts, dabei „Schnee schieben“ (starke Innenkantenposition)

3. Spiele...

Grundsätzlich gilt: Viele Haschespiele sind auch auf dem Eis möglich! Und mit Zusatzmaterialien macht es umso mehr Spaß! Ach ja, vergesst die Staffelspiele nicht!!

Hier einige Ideen:

- Bälle sammeln
- Staffelspiele aller Art
- Ampelspiel (grün = Laufen, rot = stoppen, wer wackelt muss wieder zurück)
- Schwarzer Mann
- Schwänzchenhasche
- Klammerhasche
- Krakenhasche (2 verknotete Seile, 2 Spieler bilden Krake zu Beginn und sind Fänger; wer gefangen ist, wird Verlängerung der Krakenarme)
- Rückwärts-Hasche (nur Fänger läuft vorwärts und fängt mit „Köpfchen“)
- Fang’ den Küchenwagen (3 Spieler bilden Zug, letzter ist Küchenwagen; 4. Spieler ist Zugräuber und versucht, den Küchenwagen zu berühren)
- Feuer-Wasser-Sturm...