



## Übungsverlauf 1: Erste Schritte und Sicherheitsübungen

### Einstimmung

Alle versuchen, sich vorwärts zu bewegen: zuerst vorsichtig gehen mit ganz kleinen, flachen Schritten, dann vorwärts „schlurfen“ ohne Abheben der Füße.

Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt, die Hände und Arme zeigen nach vorne oder zur Seite. Die Knie sind leicht gebeugt. Po und Bauch anspannen. Die Schüler sollen genügend Abstand zueinander einhalten. Sie dürfen sich nicht aneinander festhalten (Sturzgefahr!). Auch die Bande wird nicht zum Festhalten benützt (Ausnahme: Ein bestimmter Teil der Bande wird als Ruheplatz ausgewiesen. Hier ist festhalten erlaubt.).

Jeder darf sein Bewegungstempo selbst bestimmen.



#### Tipp

In Eishallen ist es häufig möglich, Stühle mit Rollen auszuleihen (mit dem Servicepersonal im Vorfeld klären). Anfänger können sich an den Stühlen festhalten und diese vor sich her schieben. Die richtige Körperhaltung wird unterstützt, viele Stürze lassen sich vermeiden. Dies wirkt motivationsfördernd; die Fortschritte sind rasant.

### Hauptteil



#### Hinweis

Aus Sicherheitsgründen darf kein Schüler auf dem Eis die Mütze abnehmen bzw. die Handschuhe ausziehen.

<b>Sturzübung 1</b>	Erklärung und Demonstration im Stand: Auf Kommando beugen alle Schüler die Knie: Po nach unten, Hände nach vorne. Wenn der Körperschwerpunkt so tief wie möglich gesenkt wird, ergibt sich eine geringere Sturzhöhe. Bei Sturzgefahr daran denken und handeln!
<b>Sturzübung 2 (nur mit Protektoren!)</b>	Erklärung und Demonstration im Stand: Körperschwerpunkt nach unten verlagern (Sturzübung 1). Arme nach vorne strecken und vorsichtig auf die Knie, Unterarme und Hände fallen lassen.  Nicht zu oft üben, ist unangenehm!  Hinweise: Diese Übung kann in der Turnhalle auf einer Weichbodenmatte schon vorab geübt werden. Für Notfälle unbedingt ein Verbandspäckchen bereithalten. Bei Stürzen auf den Hinterkopf an Gehirnerschütterung denken! Bei Bewusstlosigkeit auf Anzeichen von Erbrechen achten (Erstickengefahr): sofort Notarzt und Aufsichtspersonal benachrichtigen.

### Ausklang

Freies Herumfahren in der Halle. Auf Kommando des Lehrers erfolgt die Verlagerung des Körperschwerpunktes nach unten. Wieder aufrichten und weiterfahren. Mehrmals wiederholen.



## Übungsverlauf 2: Grundtechniken des Eislaufens erlernen

### Vorwärts fahren – Begrüßungsspiel 1 (Reaktion, Balance, Förderung der aufrechten Haltung)

Ablauf	<p>Freies Bewegen in der Halle in beliebigem Bewegungstempo. Jeder Schüler, der einem anderen entgegenkommt, wird begrüßt:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tempo reduzieren, mit einer Hand zuwinken und Entgegenkommenden ansprechen; ohne Berührung.</li> <li>2. Tempo reduzieren, mit beiden Händen zuwinken und dem anderen ins Gesicht sehen.</li> <li>3. Abbremsen, dem anderen in die Augen sehen und die Augenfarbe sagen.</li> <li>4. Abbremsen, den anderen kurz an der Hand berühren.</li> <li>5. Zum Stehen kommen, dem anderen die Hand schütteln.</li> <li>6. Abbremsen, Finger an Finger mit dem Partner kurze Zeit nebeneinander fahren.</li> <li>7. Abbremsen, ein Bein etwa zwei Zentimeter vom Boden abheben, dem anderen zunicken.</li> </ol>
--------	---

### Vorwärts fahren – Begrüßungsspiel 2 (Reaktion, Orientierung im Raum)

Material	ein Tuch pro Schüler (oder Taschentücher)
Ablauf	Freies Bewegen in der Halle; schnelleres Bewegungstempo. Jeder übergibt sein Tuch an einen anderen Schüler.
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wer 20 Tuchkontakte hatte, pausiert kurz.</li> <li>• Jeder legt sein Tuch auf den Kopf und fährt, ohne es zu verlieren.</li> <li>• Jeder legt sein Tuch auf seine ausgestreckten Hände und fährt vorsichtig.</li> <li>• Jeder legt sich sein Tuch auf die Brust und fährt schnell.</li> <li>• Stierkampf: Je zwei Schüler spielen mit einem Tuch (einer ist der Torero, der andere der Stier). Wechsel.</li> </ul>

### Kurven fahren

Material	Pylone oder Joghurtbecher
Organisation	Aufbau mehrerer Slalom-Parcours unterschiedlicher Schwierigkeit
Ablauf	<p>Kurven fahren wie beim Skislalom. Immer wieder das Gewicht verlagern. Kurven können einbeinig und beidbeinig gefahren werden. Sehr viel Spaß macht es, zuerst viel Anlauf zu nehmen und dann beidbeinig durch einen kleinen, engen Parcours zu flitzen. Wer tief in die Hocke geht, hat die beste Kurvenlage.</p>
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menschlalom: Alle stellen sich als lebende Slalomstangen auf, der jeweils erste fährt durch den Parcours und stellt sich hinten dazu. Um längere Wartezeiten zu vermeiden, starten die Schüler in kurzen Abständen.</li> <li>• Menschlalom als Gruppen- und Wettspiel (Einteilung der Schüler in drei bis vier Gruppen)</li> <li>• Slalom oder Menschlalom als Staffelspiel: Die Slalomstrecke wird in eine Richtung gelaufen; der Rückweg erfolgt auf geradem Weg neben der Slalomstrecke. Das Staffelholz (Ball, Tuch ...) wird am Start dem nächsten Starter übergeben.</li> </ul>

### Rückwärts fahren

Alle Schüler stellen sich mit dem Gesicht zur Bande und dem Rücken zur Kreismitte auf.

Sie stoßen sich mit beiden Armen von der Bande ab. Dabei sind die Knie gebeugt, der Oberkörper ist in leichter Vorlage.

Durch Gewichtsverlagerungen (Popowackeln) versuchen sie kleine Bögen zu fahren. Die Beine bleiben dabei parallel, die Knie sind eng beisammen.