

NEUE EISLAUF-GRUNDSCHULE

(Gruppenunterricht für Schule und Verein,
für alle Altersstufen und den Breitensport)

I. Teil

*WIE lerne ich rasch und mit Freude richtig Eislaufen?
WIE erreiche ich Gewandtheit auf dem Eise?*

Die einfachste, schnellste und kraftsparendste Art der Bewegung auf dem Eis kann durch *reichhaltige Aufgabenstellung und spielerische Lösung von Bewegungsaufgaben* vom Schüler selbständig erarbeitet werden. Er soll stets zu kreativ-schöpferischem Tun angeregt werden. *Gewandtheit* in jeder Situation wird die *solide Grundlage* für die Weiterentwicklung in allen Sparten des Eislaufs sein.

FALSCH

hat der Anfänger sicher begonnen, wenn der erste Besuch der Eisbahn zu einem Erlebnis von *Unlust und Angst* wurde.

Gründe dafür: ungeeignetes Gerät führt zu seitlichem *Kippen im Fußgelenk*.

- Die Schuhe sind zu groß oder die Sohlen zu breit!
- Falsche Schnürung gibt zu wenig Halt im Knöchel!
- *Unterstützung bei ungeeignetem Gerät verlagert den Schwerpunkt*, erhöht damit die Unsicherheit und *ist falsch und gefährlich*. Unterstützung führt zu Gehen auf der Kufe statt der Innenkante des Schlittschuhs (Füße rutschen vorwärts und rückwärts weg).

Die Unsicherheit erzeugt Angst vor einem Sturz, führt zur Versteifung der Kniegelenke und einer Verkrampfung des ganzen Körpers. Solche Stürze sind dann schmerzhaft, weil senkrecht (Steißbein, Hinterkopf, Handgelenke!).

- Zu kleine oder zu enge Schuhe führen rasch zu kalten Füßen und Unlust.

RICHTIG

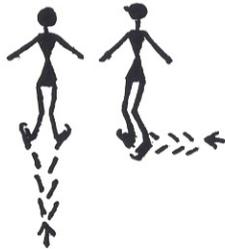
wurde begonnen mit geeignetem Gerät und richtig geschnürt. Als Vorübung — mit Schlittschuhen am Holzboden gehen, mit natürlichem Ab-

rollen des Fußes von der Ferse über die Großzehe (Fußspitzen leicht auswärts gedreht — Entengang!)

Es ist sehr wichtig, zuerst das Gerät und dann erst das Eis kennenzulernen!

Eislauf-Grundhaltung: Ohne fremde Unterstützung — Oberkörper aufrecht, locker im Knie federnd — Füße hüftbreit, (X-Beine) — Entengang mit Belastung der Innenkanten — gibt festen Halt.

Entengang



SCHLITTSCHUHE

Der Eislaufschuh soll aus Leder sein und muß in der Ferse und über dem Rist fest sitzen — über dem Knöchel darf er keine Falten bilden — die Zehen müssen Bewegungsfreiheit haben (Kälte). Das Eisen soll nicht genietet, sondern festgeschraubt sein. Gehen auf Holzboden muß auch dem Anfänger — ohne seitlich zu Kippen — leicht möglich sein.

Bei seitlichem Umkippen ist der Schuh zu groß, schlecht geschnürt oder die Schuhsohle zu breit und der Fuß rutscht im Schuh seitlich. Solche Schuhe sind *ungeeignet und fußschädigend*.

Zur Erlernung der Grundschule (ABC-Test) sind auch Herren-Eishockeyschuhe aus Leder (erprobt in Lehrerkursen!) geeignet. *Nicht geeignet zeigte sich der Damenkunstlaufschuh mit Plastikschale und Innenschuh. Mit diesem ist Kantenlauf unmöglich!*

RICHTIGE SCHNÜRUNG



Über dem Rist soll fest geschnürt werden, über den Zehen locker (sonst kalt!), über dem Schienbein nach oben lockerer (1 Finger Platz!). So können Verkrampfungen vermieden werden. Mit Schlittschuhen dürfen Steinboden und Eisenteile nicht betreten werden, da sonst der Hohlschliff leidet, die Kanten stumpf und schartig werden. Nach dem Eislauf Schlittschuhe trockenwischen, um Rostbildung zu vermeiden.

KLEIDUNG

sollte aus Baumwolle oder Wolle sein, Schutz vor Kälte geben, aber nicht beengen. Wollmütze und feste Handschuhe sind wichtig (Schutz vor Verletzungen).

FUNKTION DES SCHLITTSCHUHS

Was ist es nun, das uns die vielen Bewegungsmöglichkeiten auf dem spiegelnden Eis so lustvoll erleben lassen, zu kreativem und selbständigem Üben motiviert?

Es ist das Spiel mit Gleichgewicht und Schwung, im lautlosen Gleiten, ein Segeln auf der Kante, oft mit starker Neigung, vorwärts oder gleich darauf rückwärts, ein Spiel mit der Fliehkraft in Pirouetten und Sprüngen.

Viel Einfühlungsvermögen führt zu feinsten Koordination und vermag die fast unerschöpfliche Zahl von Bewegungsabläufen, die möglich sind, laufend zu verändern und individuell zu gestalten. Ähnlich erfreut vielleicht das freie Spiel des Körpers mit dem Auftrieb im Wasser oder Skiabfahrten über Pulver- und Firnhänge, die uns so beglückend das freie Spiel mit der Bewegung genießen lassen.

Wer diese Faszination ein bißchen kennen lernen will, muß einige Grundbegriffe verstehen und zunächst die Funktion des Schlittschuhs kennenlernen.

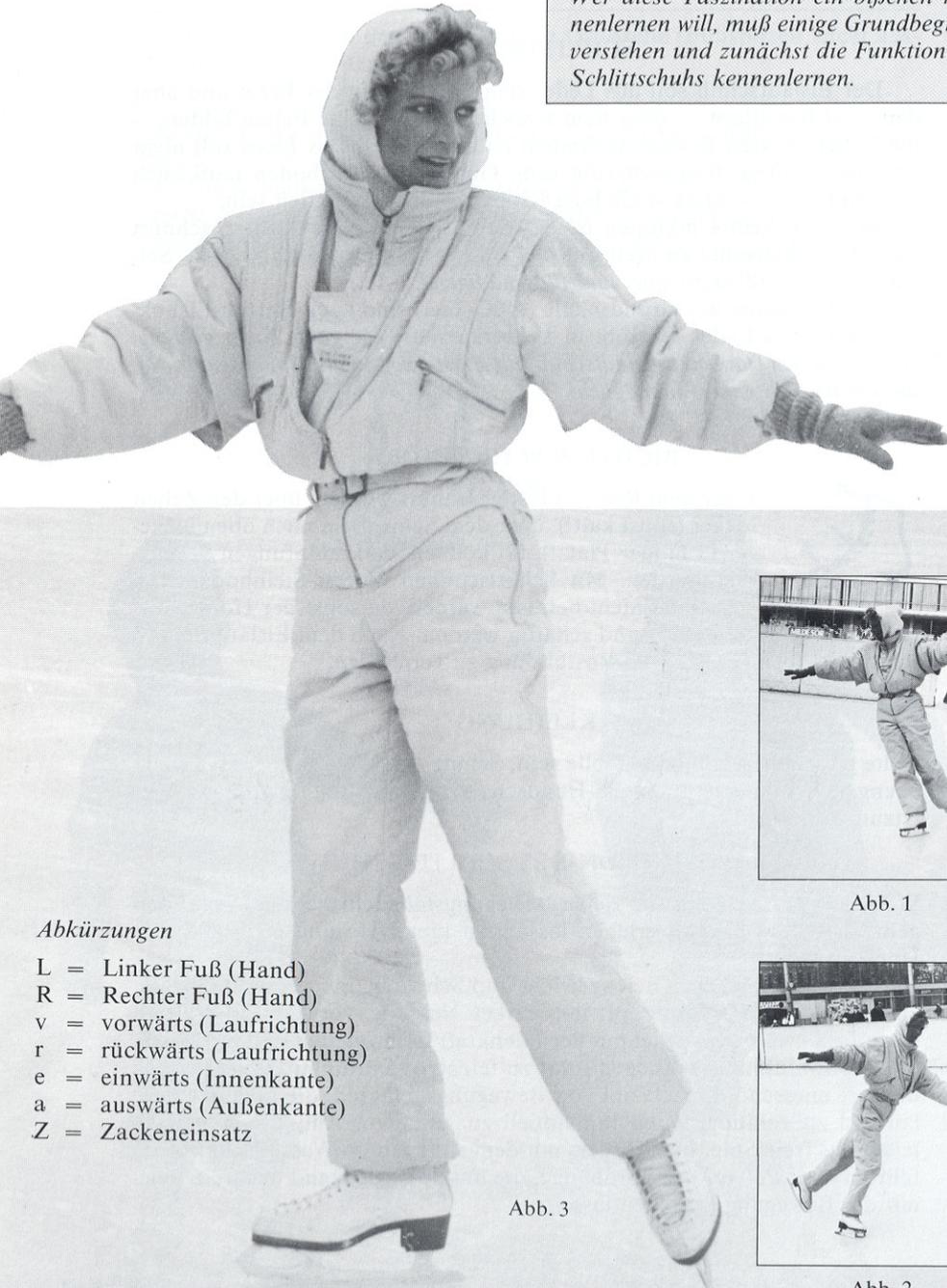


Abb. 1

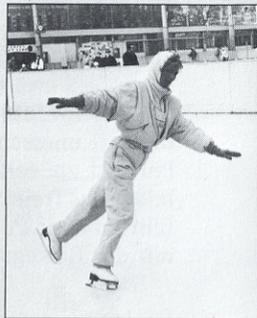


Abb. 2

Abkürzungen

- L = Linker Fuß (Hand)
- R = Rechter Fuß (Hand)
- v = vorwärts (Laufrichtung)
- r = rückwärts (Laufrichtung)
- e = einwärts (Innenkante)
- a = auswärts (Außenkante)
- Z = Zackeneinsatz

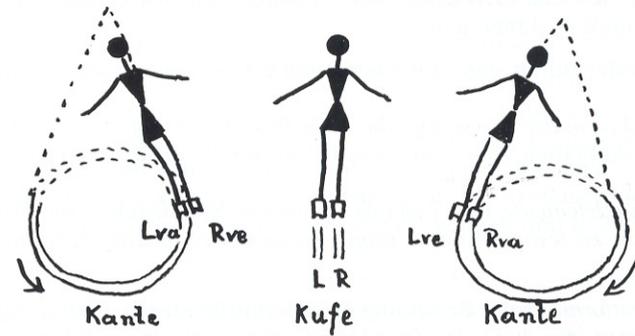
Abb. 3

z. B.: Rva = Rechts — vorwärts — auswärts (Abb. 1)
 Rve = Rechts — vorwärts — einwärts (Abb. 2)
 Rra = Rechts — rückwärts — auswärts (Abb. 3)

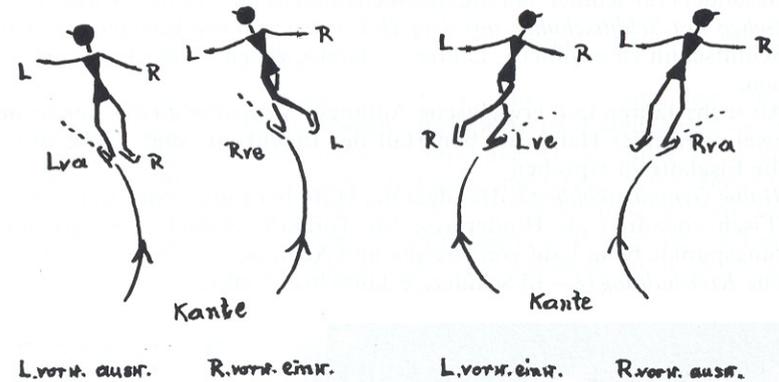
GRUNDBEGRIFFE

Der Schlittschuh hat durch einen leichten Hohlschliff zwei Kanten.
 Lauf auf beiden Kanten geradeaus = KUFE
 Lauf auf einer Kante (Schräglage-Kegelmantel) = KANTE

beidbeinig



oder einbeinig



Gleiten auf der *Kufe* führt bei Sturz zu senkrechtem Fall aus großer Höhe (*Schmerz — Unlust*), Gleiten auf der *Kante* (*Schräglage — Sturz aus geringerer Höhe — kein Aufprall, sondern Weggleiten am ganzen Körper*), führt kaum zu Verletzungen. Kantenlauf ist daher von Anfang an sicherer und einfacher!

BEWEGUNGSAUFGABEN FÜR ANFÄNGER

Jede Grundschule muß einfach und logisch sein und in kleinsten Schritten durch reiches Übungsangebot vom Einfachen zum Schwierigen führen.

Aufgabe des Leibeserziehers oder Trainers im Gruppenunterricht der Anfänger muß es daher sein:

- Die Schüler durch *gute Aufgabenstellung Bewegungserfahrung sammeln* lassen.
- Die *Grobform der Bewegung, die noch Brauchwert hat*, in abwechslungsreichen Aufgaben vom Schüler selbst *unbewußt richtig erarbeiten zu lassen!*
- Die *Grundelemente* des Eislaufs in vielen Spielformen im Gruppenunterricht zu *festigen* und so *größte Gewandtheit in jeder Situation zu erzielen*.

Die *Feinformung* der Bewegung erfordert individuelle Betreuung durch einen Trainer, der dann den Schüler zur Automatisierung führt.

WELCHE HILFSMITTEL BIETEN SICH AN?

- Besonders für Kinder von drei bis sechs Jahren und blutige Anfänger — *Gehen mit Schlittschuhen auf dem Holzboden* (um die Balance auf dem Schlittschuh zu erfüllen): Laufen — Kreise gehen — Hocke — aufstehen.
- Ab sechs Jahren und erwachsene Anfänger *Sicherung an der Bande* mit zwei oder einer Hand, um den Halt der Innenkante und Zacke sowie die Eisglätte zu erproben.
- *Halbe Gymnastikbälle* als Handgeräte, Hilfe bei Einsatz der Innenkante (Fisch vorwärts) als Hindernisse für Torläufe, Staffeln, als Orientierungspunkte beim Lauf von Kreisen und Achtern.
- Die *Kreishaltung* (8—10 Schüler), 6 Jahre bis 65 Jahre!



Brust zur Kreismitte, Kreis so groß machen, daß die Arme gestreckt sind. Die geschlossenen Füße drehen mehrmals R, L, R, L bis auf die Kreisspur.

Durch die Handfassung ist das Laufen im Kreis beidbeinig, auf auswärts oder einwärts-Kante, übersteigen, Richtungswechsel von vorwärts auf rückwärts, ganz einfach. Es wird so die *einzig mögliche*, daher *natürliche und sichere Einstellung* von Oberkörper, Schultern und Armen rasch und mühelos erarbeitet.

BEWEGUNGSAUFGABEN FÜR EISLAUF-ANFÄNGER UND METHODISCHE ÜBUNGSREIHEN IN SPIELERISCHER FORM

Gewöhnung an das Gerät (3 bis 6 Jahre)

Für zwei- bis dreijährige Kinder gibt es *Gleiter mit Doppelkufe*, die mit Riemen unter feste Schuhe geschnallt werden können. Ähnlich dem „Schneehäsli-Kinderschi“ ist damit nur *Gehen und Gezogenwerden möglich*, das Kleinkind kann so am Familien-Eislauf teilnehmen.

Eislaufen lernen sollte das Kind aber mit dem *Kunstlaufschuh*. Das ideale Alter, den täglichen Winter-Freizeitsport kennen und lieben zu lernen, wäre das Vorschulalter (3 ½ bis 6 Jahre).

Kindergarten — mindestens dreimal vor dem ersten Besuch der Eisbahn — Schlittschuhe richtig anziehen und auf Holzboden oder altem Teppich gehen (Gleichgewicht auf dem Schlittschuh erfahren!). Hocke, knien, aufrichten (blutige Anfänger jeder Altersstufe einmal). Abrollen von Ferse über Großzehe — Fußspitzen leicht auswärts gedreht.

Gewöhnung an das Eis

zunächst auf kleinem Raum in einer Platzecke (5 × 6 m).

3—6 Jahre: Erste Schritte allein auf dem Eis, im Gänsemarsch, breitspurig im Entengang, über eine Reihe halber Tennisbälle. Dann durch die Bälle im Slalom. Niederknien, aufstehen, halbe Tennisbälle zur Bande tragen — zurückholen, vorwerfen, aufheben. Lehrer läuft langsam beidbeinig rückwärts! „Wer fängt mich?“ Kinder im Rudel nach!

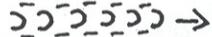




Zwingerl

Immer noch auf kleinstem Raum!
 — zur Bande — zu mir zurück!
 Anlauf, Zwingerl (Hocke)
 — durch Tunnel fahren —
 (gegrätschte Beine der
 Kindergarten-Tante) —
 unter gespanntem Schal durchfahren.



Eisenbahn, Lindwurm 

Kreislaufen im Ringelspiel
 (2, 4, 6 Kinder mit Lehrer)

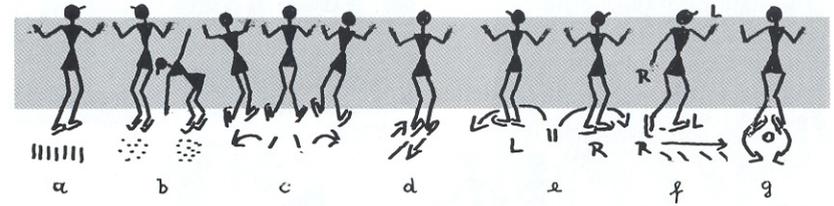


Abstoß von der Bande beidbeinig rückwärts.
 Froschsprung (Hocke über Zacken — Hocke)

Fisch vorwärts, Fisch rückwärts um halben Gymnastikball
 (genaue Erklärung und Bilder später — Fische, Slalom, Froschsprung).

Schulkinder und Erwachsene erlernen die Anfangsgründe schneller durch Erklärungen und Sicherung an der Bande (mit einer Hand oder zwei Händen)

1. KENNENLERNEN VON SCHLITTSCHUH UND EIS
 AN DER BANDE (Gesicht zur Bande!)



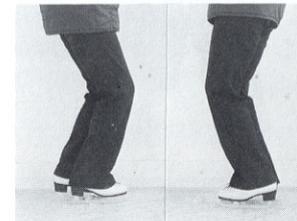
a) seitlich gehen b) Bewegungen auf den Zacken



c) Gewicht verlagern von Innenkante L auf Innenkante R



d) L und R Fuß vorwärts und rückwärts schieben



e) halbe Drehung L und R mit geschlossenen Beinen



f) L Fuß = Standfuß, R Fuß stößt von Innenkante ab = Rollerfahren

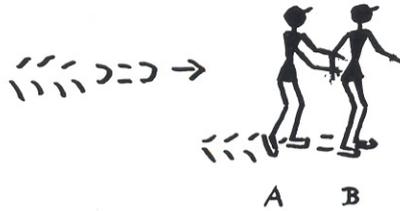


g) Fisch vorwärts und rückwärts — abwechselnd Fußspitzen und Fersen zueinander drehen.

h) Hocke, Niederknien-/Aufstehen nach Sturz — Halt auf Innenkanten oder Zacke!

2. PAARWEISE SCHIEBEN

A schiebt im Entenschritt —
 Abstoß von der Innenkante
 B Oberkörper aufrecht, Knie
 federnd, Arme seitlich, Füße gleiten
 parallel.



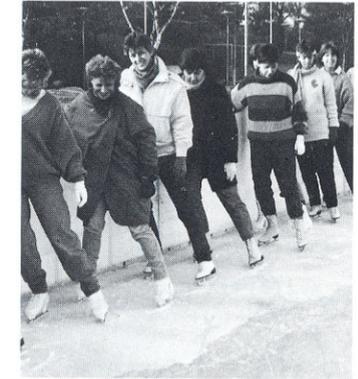
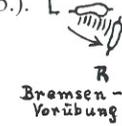
3. HOCKE

Anlauf allein im Entengang —
 gleiten und in Hockstellung
 auslaufen.
 Fangspiel mit Freimal — Hocke.



4. BREMSEN

Vorübung — Linker Fuß ist Standfuß
 — Rechter Fuß schiebt Schnee seitlich
 oder umgekehrt (siehe Abb.).



Anlauf — Pflugstellung — beidbeinig
 bremsen — Ballen belasten!
 Anlauf — L-Fuß ist Standfuß
 R-Fuß quergestellt
 bremst
 halber Pflug



beidbeinige Pflugbremse

5. FROSCHSPRUNG



Aus der Hocke — Vorlage und
 über beide Zacken — Sprung
 in Hocke-Lauf vorwärts —
 fünf bis sechsmal
 hintereinander mit
 Schwungzuwachs — *starkes
 Erfolgserlebnis!*

