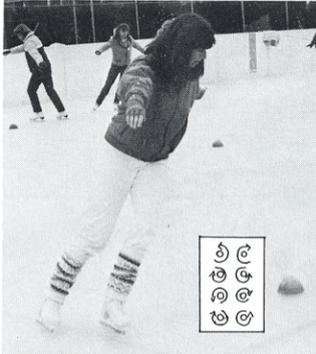
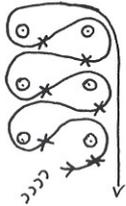


SPIELERISCHE VORÜBUNGEN ZUM KANTENLAUF UND FINDUNG DER AUSSSENKANTE

Ringerl



Jeder Schüler umkreist mit viel Schwung einen halben Gymnastikball (Kreisdurchmesser 1 bis 2 Meter) vorwärts und rückwärts — zuerst im Rollerschlitt. Bei zunehmender Sicherheit vorwärts und rückwärts übersteigen. Oberkörper aufrecht, locker federnd im Knie, Blick zum Ball, Arme seitlich ausgestreckt über der Kreisspur. *Das kreisinnere Bein ist immer Standbein — die Körperlängsachse beschreibt einen Kegelmantel, wodurch ein deutlicher Einsatz der Außenkante notwendig wird.*



Vorwärts übersteigen in Reihe

im Slalom um halbe Bälle — mit viel Schwung — federnd im Knie — Brust dreht (x) immer zum Ball, der gerade umlaufen wird. Die Arme sind gestreckt über der Spur — (umarme den Ball, den du gerade umkreist!) So wird unbeußt starke Kantenlage erlernt.



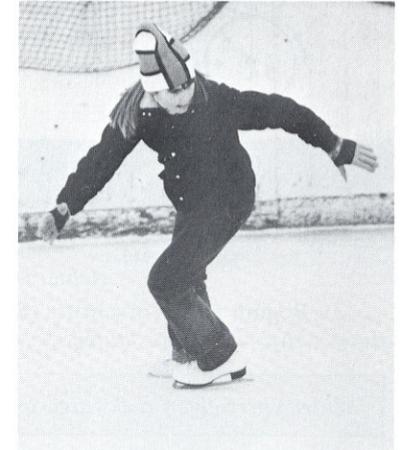
Rückwärts Rollerschlitt in Reihe



Brust dreht immer zum Ball, der gerade umlaufen wird (x) die Arme sind seitlich über der Spur (umarme den Ball!), halbe Drehung des Oberkörpers (x) zum nächsten Ball, der umkreist werden soll.

Rückwärts übersteigen in Reihe

im Slalom um halbe Gymnastikbälle — Brust (x) zum Ball drehen (beidbeinig), der umkreist wird. — Arme auf der Spur.



KANTENLAUF

1. HALBE BÖGEN (va, ve)

auf gedachter Achse gelaufen. Vorschlitt am Anfang erlaubt. Der Abstoß erfolgt auf der Achse auf dem zum Standfuß beigestellten Spielbein.



Fehler:

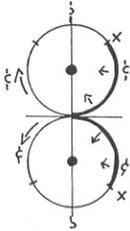


Abstoß nicht senkrecht zur Längsachse, sondern im spitzen Winkel — so können niemals Halbbögen entstehen.

Kein deutlicher Kanteneinsatz — Achterlauf später ohne festen, sicheren Kantenlauf!

VORÜBUNG FÜR SCHWUNGBÖGEN

besser im schwungvollen Achter — (vier Schüler pro Achter) führt lustbetont zum sicheren Kantenlauf.
Achter übersteigen vorwärts, im Knie federnd — mit viel Schwung.



Zu Beginn Rücken zum Ball (Kreismittelpunkt) — Hände über Kreisspur. Nach zwei Drittel (x) dreht der Oberkörper mit der Brust zum Ball (Kreismittelpunkt), Arme drehen mit — wieder über der Kreisspur = Anfangshaltung für neuen Kreis!

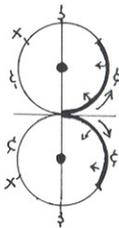
Achter vorwärts auswärts

Gleiche Oberkörper- und Armbewegung wie oben zu Beginn zweimal — später einmal Rollerschritt je Kreis — dann den *va-Kreis* auslaufen.

Achter vorwärts einwärts

Zu Beginn zwei Vorschritte (R, L), später ein Vorschritt (L) je Kreis — dann den *ve-Kreis* auslaufen.

Achter übersteigen rückwärts, im Knie federnd — mit viel Schwung.



Zu Beginn Brust zur Kreismitte (Ball) — Hände über der Kreisspur — Nach zwei Drittel (x) des Kreises dreht der Oberkörper mit dem Rücken zum Ball — Arme drehen mit — wieder über die Kreisspur = Anfangshaltung für neuen Kreis!

Achter rückwärts auswärts

Gleiche Oberkörper- und Armbewegung wie oben! Zu Beginn zweimal, später einmal Rollerschritt je Kreis — dann *ra-Kreis* auslaufen.

Fehler:

Zu wenig Schwung, Oberkörper nicht aufrecht, Verschraubung fehlt. Arme nicht über Kreisspur, Knie zu steif, Spielfuß seitlich statt auf der Kreisspur vor oder hinter dem Standbein, oder vorübergehend knapp neben dem Standbein.

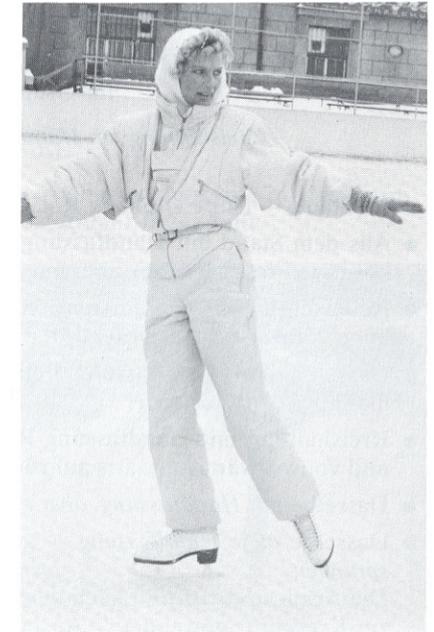
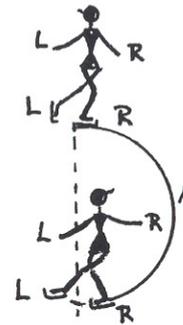


2. SCHWUNGBOGEN *va ve*

(Siehe Halbbogen!) Beim Schwungbogen wird im Halbbogen der Spielfuß von hinten vorgenommen, der Oberkörper dreht (x), von außen nach innen zum Ball, um den Beginn des nächsten Schwungbogens vorzubereiten.

3. SCHWUNGBOGEN *ra* (siehe oben!)

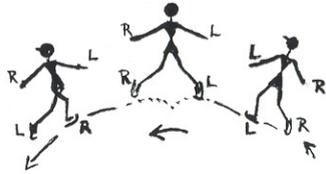
Gleicher Bewegungsablauf — rückwärts (Spielfuß von vorne nach hinten auf die Spur) (Oberkörper dreht von innen nach außen!)



Fehler:

Bei allen Schwungbögen: Ansatz nicht senkrecht zur Achse, daher keine Halbbögen, kein Kantenlauf!

4. DREIERSPRUNG (vormals Kadettensprung)



Anlauf freigestellt. Absprung links vorwärts auswärts halbe Drehung auf rechts rückwärts auswärts, Oberkörper aufrecht, Auslaufbogen — mindestens 2 m.

Fehler:

Oberkörper vorgeneigt, Auslauf zu kurz — weil keine Gegenhaltung (Brust zu Kreismitte, Arme auf der Kreisspur).

VORÜBUNGEN FÜR DEN DREIERSPRUNG im Gruppenunterricht

Kreishaltung mit Handfassung (8 bis 10 Schüler)

- Im Stand — halbe Drehung R, L, R, L beidbeinig — siehe Bilder S 18.
- Aus dem Stand mit Handfassung beidbeiniger Sprung über beide Zaken (wie Froschsprung), aber mit halber Drehung,
- Rollerschnitt *mit Handfassung* — *beidbeiniger Sprung* mit halber Drehung von vorwärts auf rückwärts.
- Dasselbe ohne Handfassung, beidbeinig, aber allein. Arme bleiben immer über der Kreisspur!
- Kreishaltung mit Handfassung-Rollerschnitt, einbeinig halbe Drehung und von vorwärts auswärts auf rückwärts auswärts steigen.
- Dasselbe *mit Handfassung, aber einbeinig über die Zacke springen.*
- Dasselbe *ohne Handfassung* — gestiegen von Lva auf Rra — *dann gesprungen.*
Die Arme sind vor und nach dem Sprung über der Kreisspur, die Brust zur Kreismitte gewendet — Auslauf rückwärts auswärts 2 Meter lang!
- Erst dann sollte der Dreiersprung mit großem Schwung (übersteigen rückwärts) nach halber Drehung auf vorwärts auswärts über die Zacke abgesprungen werden!

Ein eindrucksvolles **ERFOLGSERLEBNIS**

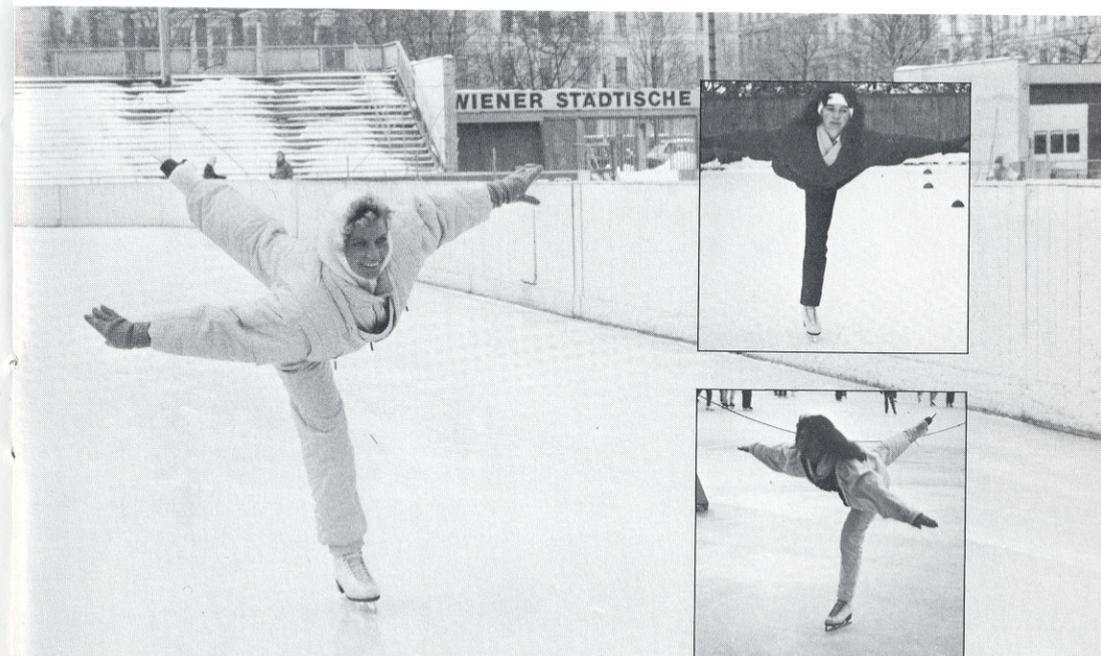
5. HOCKE, SCHLITTEN

Einbeinig L und R vorwärts, Anlauf freigestellt, Oberschenkel waagrecht. *Vorübung:* Beidbeinige Hocke, beide Hände greifen weit nach vorne unten — Spielbein zu den Händen vorstrecken — 5 Meter gleiten.

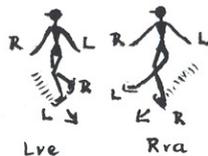


6. ENGEL

Auf der Kufe gerade oder auf Innen- oder Außenkante in Kreisform. Kopf und Fuß über Hüfthöhe. 8–10 m. Anlauf freigestellt.



7. BREMSER



Einbeinig einwärts und auswärts — durch Querstellen des Schlittschuhs — Schultern drehen gegengleich! Anlauf freigestellt.

Mit diesem Können kann der **C-TEST** des Österr. Eislauf-Verbandes abgelegt werden.

II. Teil: 10 Stundenbilder