


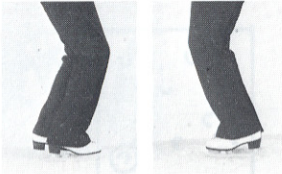

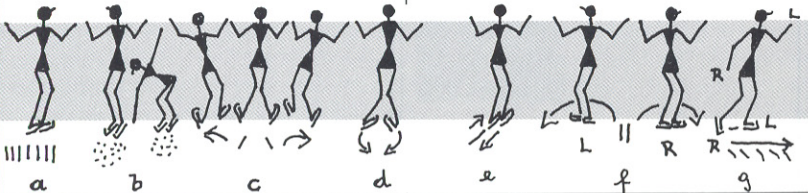


## Zielsetzung der 1. Stunde:

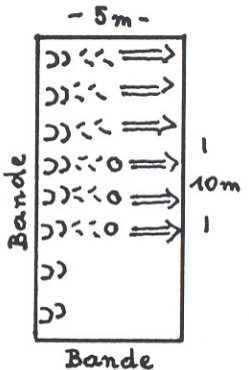
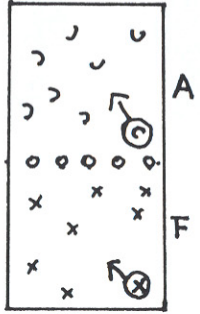
WIE behalte ich das Gleichgewicht auf dem Schlittschuh?

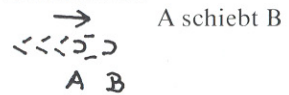
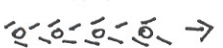
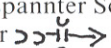




Organisation	Methodischer Hinweis
<p>Die VORBEREITUNG der ersten Übungszeit ist entscheidend für den Erfolg.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>An und Ausziehen</i> der Eislaufschuhe richtig vorzeigen und zwei- bis dreimal üben</li> <li>2. <i>Schuhe</i> höchstens eine Nummer größer — für Wollsocken</li> <li>3. <i>Schnürung</i></li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>4. <i>Eisschuhe</i>, in denen man beim Gehen auf Holzboden seitlich kippt, sind <i>ungeeignet</i> — <i>Fußschäden!</i></li> <li>5. <i>Wollmütze und dicke Handschuhe</i> sind <b>PFLICHT</b>, Verletzungsgefahr!</li> </ol>	<p>Die GRUNDSCHULE des Eislaufs muß vom Lehrer beherrscht werden, damit er alles vorzeigen kann.</p> <p>FORTGESCHRITTENE zunächst selbständig in der Runde laufen lassen!</p> <p>ANFÄNGER <i>müssen</i> in der ersten halben Stunde intensiv betreut werden.</p> <p>Bewegungserfahrung sammeln in Übung 1 und 2 mit Handsicherung an der Bande.</p>

Ablauf	Absicht
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. GEHEN mit Schlittschuhen auf Holzboden — vorwärts, seitwärts, rückwärts, auf Zacke, auf Innenkante.</li> <li>2. VORÜBUNGEN AN DER BANDE AUF DEM EIS             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Schritte seitwärts</li> <li>b) Zacke — Hockstand</li> <li>c) Stand auf der Innenkante (X-Füße) Gewicht verlagern L ↔ R</li> <li>d) abwechselnd Fußspitzen und Fersen zueinander drehen</li> <li>e) Füße gleiten auf der Kufe vorwärts und rückwärts</li> <li>f) halbe Drehung L und R</li> <li>g) Roller fahren — L (Standfuß) R (Abstoß von der Innenkante)</li> </ol>  <p>zu c)</p>  <p>zu d)</p>  <p>zu f)</p>  <p>zu g)</p> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Kennenlernen des Gerätes.</i></li> <li>2. <i>Kennenlernen aller Einsatzmöglichkeiten des Schlittschuhs auf dem Eis</i> mit Sicherung an der Bande.</li> <li>3. <i>Sicherheit</i> im Vorwärtslaufen und Abstoß von der <i>Innenkante</i>.</li> </ol>
	

## Zielsetzung der 2. Stunde:

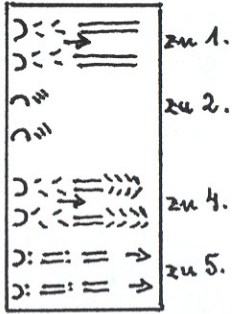
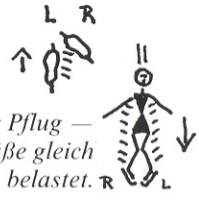

WIE finde ich HALT auf dem glatten Eis? (Innenkante, Zacke), (Gleiten auf der Kufe)




Organisation	Methodischer Hinweis
<p>Auf kleinem Raum 5 × 10 m lernen Anfänger schneller! Zu Stundenbild 3 u. 5</p>  <p>Fangspiel in zwei Gruppen ANFÄNGER FORTGESCHRITTENE</p>  <p>zu 7.</p>	<p>GEHEN: <i>auf dem Eis auf der Innenkante = sicherer: Entenschritt</i> GLEITEN: auf der <i>Kufe</i> in tiefer Hocke (Stürze sind ungefährlich!) Fortgeschrittene jetzt mit Anfängern üben lassen — Vorbild — Wetteifer</p>

Ablauf	Absicht
<ol style="list-style-type: none"> <li>SCHIEBEN des Partners im Entenschritt.   </li> <li>GEHEN über eine Ballreihe im Entenschritt.   <p>Lindwurm</p> </li> <li>ENTENSCHRITT → tiefe Hocke — gleiten</li> <li>ZWERGERL fahren durch Tunnel (gespannter Schal) oder  gereichte Hände.</li> <li>halbe Gymnastikbälle vorwerfen, im Vorbeifahren (Hocke) aufnehmen mit L oder R Hand.</li> <li>Lehrer fährt auf kleinem Raum langsam rückwärts. Wer fängt mich?</li> <li>Fangspiel mit Freimal „tiefe Hocke fahren“.</li> </ol>	<p><i>Sicherer Abstoß von der Innenkante, sicheres Gleiten in tiefer Hocke.</i></p>  <p>zu 1.</p>  <p>zu 2.</p>  <p>zu 3.</p>  <p>zu 4.</p>

## Zielsetzung der 3. Stunde:

WIE lerne ich sicher und gezielt bremsen?

Organisation	Methodischer Hinweis
<p>Üben auf kleinem Raum bringt mehr Erfolg.</p> 	<p>Vor der Pflugbremse immer Hocke — Knie beugen — Sicherheit —</p> <p>halber Pflug — Standfuß L — Bremsfuß R</p>  <p>Ganzer Pflug — beide Füße gleich belastet. R L</p> <p>Froschsprung immer aus dem Stand beginnen u. über Zacken abspringen → 4—5mal hintereinander.</p>  <p><b>FROSCHSPRUNG</b> Erfolgs Erlebnis!</p>

Ablauf	Absicht
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wiederholung: Im Rudel — Anlauf — Hocke — Gleiten bis Stillstand</li> <li>2. BREMSSEN — Vorübung an der Bande — L. Standfuß, L Hand sichert R. Fuß schiebt Schnee seitlich weg.</li> <li>3. Anlauf — halbe Pflugbremse</li> <li>4. Pflugbremse beidbeinig wie Schneepflug</li> <li>5. FROSCHSPRUNG — aus dem Hockstand Absprung mit Vorlage über beide Zacken (Hockeschuhe von beiden Innenkanten) zum Gleiten in die tiefe Hocke</li> <li>6. Im Rudel erstmals über den großen Platz hinter dem Lehrer: Anlauf — Hocke — Bremsen</li> </ol>	<p>Hocke, Bremsen und Froschsprung geben Sicherheit und lassen <i>unangenehme Stürze vermeiden</i>.</p>  <p>zu 2.</p>  <p>zu 4.</p>  <p>zu 5.</p>