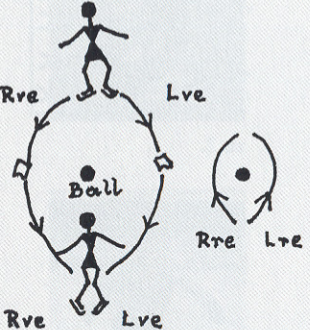
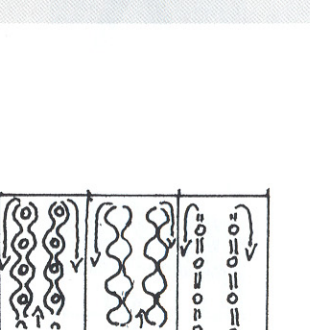
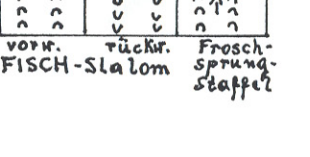





## Zielsetzung der 4. Stunde:

WIE lerne ich schwungvoll und richtig vorwärts und rückwärts laufen?




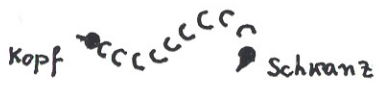

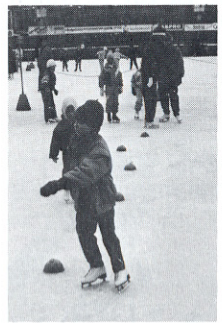
Organisation	Methodischer Hinweis
<p>Jeder Schüler steht in Grätschstellung über einem halben Gymnastikball.</p> <p>Die Füße gleiten <i>gleichzeitig</i> auf der Innenkante (X-Füße) <i>auseinander</i> und <i>wieder zusammen</i></p>    <p>vorw. FISCH-Slalom    rückw. FISCH-Slalom    Froschsprungstaffel</p>	<p>1. <b>SCHLÜSSELÜBUNG</b> beidbeinig auf Innenkante FISCH vorwärts FISCH rückwärts</p>    <p>Starker Einsatz der Innenkante bringt SCHWUNGSZUWACHS</p>

Ablauf	Absicht
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wiederholung: Anlauf — Hocke — Bremsen</li> <li>2. FISCH vorwärts, Ferse belasten FISCH rückwärts, Ballen belasten</li> <li>3. Fisch-Slalom vorwärts um Gymnastikbälle Fisch-Slalom rückwärts — ohne Bälle!</li> <li>4. Froschsprungstaffel um die schon aufgelegten Bälle.</li> <li>5. STORCH Anlauf — zu beid- beinigem Gleiten (KUFE), Spielfuß hochziehen und an Standfußknie anlegen.</li> <li>6. Lustiges Fangspiel (geschlage- ne Stelle mit Hand zudecken) oder Fangspiel mit Freimal Storch. (Auf 5 × 5 m in zwei Gruppen Anfänger — Fortgeschrittene)</li> </ol>	<p>SICHERHEIT — <i>durch beidbeini- ges Gleiten auf der Innenkante</i> SCHWUNG — <i>durch kräftigen Abdruck von den Innenkanten.</i></p>  <p>zu 5.</p>

## Zielsetzung der 5. Stunde:

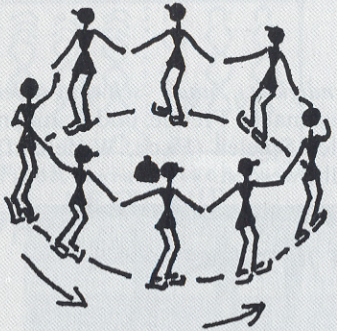

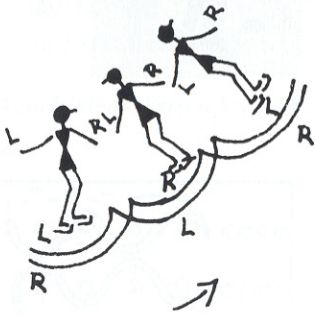
Optimale Bewegung auf dem Eis im Fangspiel, Wettlauf und Slalom


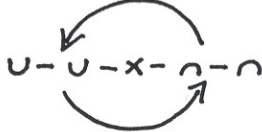

Organisation	Methodischer Hinweis
<p>zu 1.</p>  <p>Fisch vorw.: Fisch rückw. WETTLAUF Pflug- Zacke- bremsen</p>  <p>zu 2. (Fisch rückwärts)</p>	<p>Fisch und Wedellauf vertiefen in ihrer Anwendung das Gefühl für den Kanteneinsatz — und den kräftigen Abstoß von der Innenkante.</p>
<p>Wedelslalom (Fersen belasten)</p> <p>zu 3.</p>  <p>RICHTUNGSÄNDERUNG — Vorübung an der Bande — vorwärts — rückwärts — vorwärts</p>	<p>ähnlich Schilauflauf</p> <p>Spiele 4 und 6 auf engem Raum 5 x 5 m!</p> <p>Roller fahren an der Bande <i>vorwärts beidbeinig Gleiten</i> — halbe Drehung zur Bande auf <i>rückwärts</i> — halbe Drehung zur Bande auf <i>vorwärts</i></p>

Ablauf	Absicht
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wiederholung: Fisch vorwärts — bremsen Fisch rückwärts — bremsen als Wettläufe in Linie</li> <li>2. Fisch-Slalom vorwärts Fisch-Slalom rückwärts</li> <li>3. WEDELSLALOM vorwärts um halbe Bälle (Schi!) <i>Wedeln = Lauf beidbeinig</i> — locker im Knie mit wechselndem Abdruck von der bogen-äußeren Innenkante.</li> <li>4. Schattenläufen (3 Schüler)             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. </li> <li>2. </li> <li>3. </li> </ol> <p>1 = Vorläufer (z. B. Lauf, Hocke, Bremsen, Fisch, Froschsprung, Storch) 2 u. 3 machen alles nach!</p> </li> <li>5. An der Bande entlang laufen (Handsicherung) vorwärts — rückwärts — vorwärts</li> <li>6. Schlangenfängen, Kopf soll Schwanz fangen.</li> </ol> 	<p><i>Wendigkeit und schwungvoller Lauf</i> macht Freude und kann in vielen Spielen (Fisch, Wedellauf) geübt werden.</p>  <p>zu 2.</p>  <p>zu 3.</p>

## Zielsetzung der 6. Stunde:

Kantenlauf beidbeinig, mit Schräglage — vorwärts und rückwärts

Organisation	Methodischer Hinweis
<p>Kreishaltung</p>  <p>8—10 Schüler bilden einen möglichst großen Kreis, Arme gestreckt, Brust zur Kreismitte, die Füße drehen zur Vorübung im Stand nach L und R.</p>	<p>2. SCHLÜSSELÜBUNG KREISHALTUNG (Übungen in Kreishaltung sind viel leichter als allein!) Halbe Drehung R oder L in Laufrichtung (Rollerschlitt)</p> <p>Körper beschreibt Kegelman- tel</p> 
<p>Beidbeiniger Dreier in Kreishaltung geübt</p> 	<p>Beidbeiniger Dreier — vorwärts auf rückwärts — Ballen belasten — Handfassung lösen, Kopf und Schultern drehen kreisaußwärts — Fersen belasten — Füße drehen auf vorwärts.</p>

Ablauf	Absicht
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wiederholung: Im Rudel — Anlauf, Hocke, Bremsen</li> <li>2. Fisch vorwärts — Fisch rückwärts</li> <li>3. KREISHALTUNG Rollerschlitt vorwärts und rückwärts L Fuß, kreisinnen = Standfuß R Fuß, kreisaußen — stößt von der Innenkante ab und wird beigestellt. — Dasselbe nach der anderen Seite.</li> <li>4. Rollerschlitt, wie oben, aber im Lauf Handfassung lösen und allein weiterlaufen (Brust zur Kreismitte u. Arme über Kreisspur beibehalten).</li> </ol>	<p>In der Kreishaltung sind falsche Bewegungen gar nicht möglich. Die Haltung wird auch nach Handlösung — weil sicherer — leichter beibehalten.</p>  <p>Rollerschlitt/Schräglage</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>5. BEIDBEINIGER DREIER Kreishaltung, Rollerschlitt, halbe Drehung vorwärts auf rückwärts auf vorwärts.</li> <li>6. Ringenspiel (5 Schüler), Rollerschlitt und gleiten.</li> </ol> 	 <p>Richtungsänderung</p>