

## Zielsetzung der 7. Stunde:


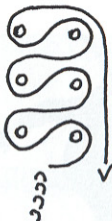
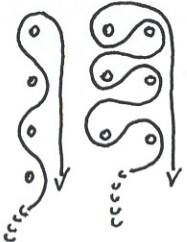
Vom Übersteigen vorw. und rückw. zum Kantenlauf einbeinig vorw. ausw., vorw. einw.


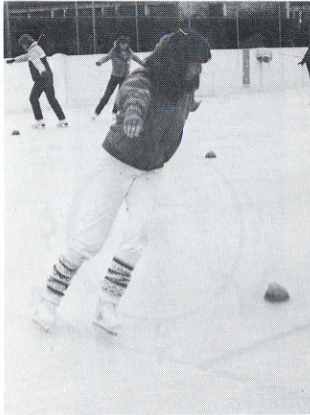
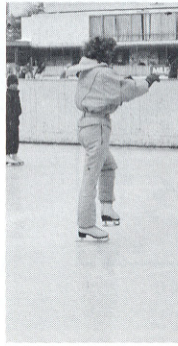
Organisation	Methodischer Hinweis
<p>Vom <i>Rollerschlitt</i> und <i>Übersteigen vorw.</i> in der Kreishaltung zum Bogen vorw. ausw. — vorw. einw. und zum <i>Halbbogen</i>.</p> <p>Vom <i>Rollerschlitt rückw.</i> in Kreishaltung zum Bogen rückw. ausw. und zum <i>Halbbogen</i>.</p>	<p>Übungen und Spiele müssen in <i>kleinen Schritten vom Einfachen zum Schwierigen</i> führen. Die Kreishaltung wird auch bei den einbeinigen Bogen zunächst beibehalten (Brust zur Kreismitte).</p> <div data-bbox="599 451 864 827" data-label="Image"> </div> <p>zu 2. (Bogen vorw. einw.)</p>

Ablauf	Absicht
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wiederholung — Rollerschlitt vorwärts und rückwärts.</li> <li>2. BOGEN aus dem Rollerschlitt vorwärts <i>vorwärts auswärts</i> oder <i>vorwärts einwärts</i> auf <i>einem Bein</i> auslaufen.</li> <li>3. ÜBERSTEIGEN vorw. und rückw. in Kreishaltung. <i>L Fuß = Standfuß</i> <i>R Fuß = stößt von der Innenkante ab und wird kreiseinwärts des L Fußes aufgesetzt.</i> Handfassung lösen u. allein weiter übersteigen. Dasselbe nach der anderen Seite.</li> <li>4. Nummernwettläufe vorwärts und rückwärts mit Übersteigen.</li> <li>5. Froschsprünge im Rudel.</li> <li>6. Geier und Henne (s. Abb. S. 20).</li> </ol>	<p>Durch Sammeln von Bewegungserfahrung in vielen Spielen sollen die <i>Grobformen der Grundelemente des Eislaufs</i> gefunden werden.</p> <div data-bbox="1656 420 1933 758" data-label="Image"> </div> <p>zu 3. (vorw.)</p> <div data-bbox="1656 837 2008 1176" data-label="Image"> </div> <p>zu 3. (rückw.)</p>

## Zielsetzung der 8. Stunde:

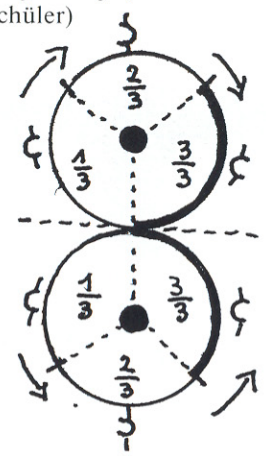
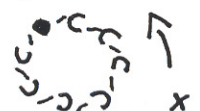
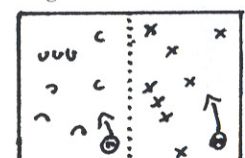
Schwungvoller beidbeiniger Kantenlauf vorw. u. rückw. für Slalom und Fangspiele

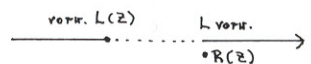


Organisation	Methodischer Hinweis
<p>Übersteigen vorwärts und rückwärts in kleinen Kreisen (1–2 m Durchmesser) Mittelpunkt (Blickpunkt) = halber Gymnastikball. Oberkörper aufrecht, locker im Knie, Arme über der Kreisspur.</p> <p>Umkreisen eines Gymnastikballes zu 2.</p> 	<p>Viel Schwung — starke Kantenlage.</p> <p>(Zuerst Rollerschlittschuh = leichter, dann Übersteigen = schwerer) Brust zum Ball, Arme über Kreisspur.</p> <p>Pirouette: Grätschstellung — Füße hüftbreit auf Innenkante Arme schwingen L ↔ R Füße drehen nach! Arme anziehen, Füße schließen.</p>
<p>Slalom vorwärts zu 3.</p> 	
<p>Slalom rückwärts zu 4.</p> 	

Ablauf	Absicht
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wiederholung — Übersteigen vorwärts und rückwärts im Rudel</li> <li>2. RINGERL <i>Jeder Schüler umkreist in engen Kreisen halben Gymnastikball</i> (Rollerschlittschuh und Übersteigen vorwärts und rückwärts)</li> <li>3. Slalom vorwärts</li> <li>4. Slalom rückwärts</li> <li>5. PIROUETTE Stehpirouette beidbeinig mit vier Drehungen.</li> </ol> 	<p><i>Kantenlage erfüllen</i> und rasch wendig werden. (Körper beschreibt Kegelmantel)</p>  <p>zu 2.</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Zweitabschlagen vorwärts oder rückwärts (Rollerschlittschuh oder übersteigen)</li> </ol>	 <p>zu 5.</p>

## Zielsetzung der 9. Stunde:

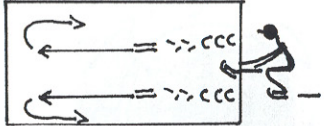
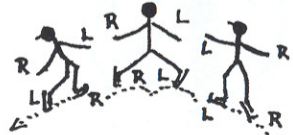
Schwungvolles Laufen von Kreisen u. Bogen vorw. u. rückw. — Figuren, Eisspiele

Organisation	Methodischer Hinweis
<p>Übersteigen im großen Achter (je 4 Schüler)</p>  <p>Kreisfangen</p>  <p>Laufsprung Engel</p>  <p>Kettenfangen</p>	<p>Viel leichter, wenn die zwei Kreismittelpunkte mit halben Gymnastikball markiert wird. Beim Umlaufen — Blick zum Ball — Arme über der Kreisspur.</p> <p><i>Kreis vorwärts</i>  <math>\frac{1}{3}</math> Rücken zum Ball  <math>\frac{2}{3}</math> drehen  <math>\frac{3}{3}</math> Brust zum Ball          = Ausgangshaltung für den nächsten Kreis.</p> <p><i>Kreis rückwärts</i>  <math>\frac{1}{3}</math> Brust zum Ball  <math>\frac{2}{3}</math> drehen  <math>\frac{3}{3}</math> Rücken zum Ball          = Ausgangshaltung für den nächsten Kreis.</p>

Ablauf	Absicht
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wiederholung: Im Rudel — im Kreis übersteigen vorwärts, dann rückwärts.</li> <li>2. GROSSER ACHTER übersteigen mit viel Schwung, vorwärts und rückwärts.</li> <li>3. Kreisfangen Kreis dreht sich, Fänger (x) soll einen Aufgerufenen (●) fangen — Handfassung darf nicht gelöst werden. Richtung darf geändert werden!</li> <li>4. LAUFSPRUNG             <div style="text-align: center;">  </div> </li> <li>5. ENGEL Kufe oder Kante. L Standfuß Kopf und R. Spielfuß über Hufhöhe, Arme seitlich.</li> <li>6. Kettenfangen auf kleinem Raum in zwei Gruppen.</li> </ol>	<p><i>Erlernen optimaler Bewegung auf dem Eis.</i></p>  <p>zu 4.</p>  <p>zu 5.</p>

## Zielsetzung der 10. Stunde:

Einführung in Eiskunstlauf, Eisschnellauf, Eisspiele

Organisation	Methodischer Hinweis
<p><i>Schlitten:</i></p> 	<p>Oberkörper und Hände zum Spielfuß vorstrecken.</p>
<p><i>Dreiersprung</i> (vormals Kadettensprung)</p> 	<p>Immer zuerst mit Handfassung im Kreis üben — dann erst allein — mit gleicher Oberkörper- und Armhaltung.</p>
<p><i>Eisschnellauf</i> Startübungen Wettläufe, Bremsen Staffeln</p>	<p>Abdruck von den Innenkante. Spielfuß nahe dem Standfuß aufsetzen!</p>

Ablauf	Absicht
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wiederholung Im Rudel-Anlauf Hocke — Pflugbremse.</li> <li>2. SCHLITTEN Anlauf, Hocke, Oberschenkel waagrecht 1 Fuß vorstrecken — einbeiniger Schlitten.</li> <li>3. DREIERSPRUNG Kreishaltung, Handfassung <i>Beidbeiniger gesprungener Dreier</i> <i>allein beidbeinig springen</i> <i>einbeiniger Dreier</i> <i>einbeinig gesprungener Dreier</i> <i>allein einbeinig springen</i> Lva auf Rra — 2 m Auslauf.</li> <li>4. STARTÜBUNGEN WETTLÄUFE (Hindernis) BREMSEN beidbeinig Schwungvolles Querstellen der Schlittschuhe zur Laufrichtung (L) Schulterdrehung (R) <i>Schwungbremse</i></li> <li>5. Staffeln um Wendepunkte oder Hindernislauf.</li> </ol>	<p><i>Kleine Kunststücke</i></p>  <p>zu 2.</p> <p><i>Dreiersprung</i> Sprung mit halber Drehung von L vorwärts auswärts auf R rückwärts auswärts.</p> <p>Vorübungen für Eisschnellauf.</p>  <p>zu 4. (Schwungbremse)</p>