

Eislaufen

Unterlagen für den Kurs für LehrerInnen
am Do, 1. Dezember 2016 in Linz

Referentin Luftensteiner Anni

1. Theoretisches:

Eislaufschuhe:

- aus Leder vorteilhaft, stabiler Stand Voraussetzung, bei starkem Einknicken Schuhe wechseln – Verletzungsgefahr!
- Kufen mit Zacken für Anfänger günstig
- Eishockeyschuhe: Kufe hat stärkere Krümmung und ist kürzer, Gleichgewicht ist zu Beginn schwieriger zu halten, manche Übungen sind ohne Zacken nicht durchführbar
- Optimaler Schliff der Kufen ist wichtig, zu stumpfe Kufe: Halt der Kante am Eis nicht gegeben, zu scharfer Schliff: Bremsen wird erschwert bzw. für Anfänger unmöglich;
- Schoner benutzen, ohne Schoner nur auf Gummi gehen, Beton zerstört den Schliff
- Schnüren: Rist nicht zu fest, Füße werden sonst schneller kalt; im Mittelteil fest; Schaft so schnüren, dass eine Kniebeuge möglich ist – 1-2 Finger sollten zwischen Wade und Schuh Platz haben
- Schnürung bei allen Kindern kontrollieren bevor sie aufs Eis gehen, wenn nötig nachschnüren

Bekleidung:

- extra Socken für Eislaufschuhe
- warme, wasserfest Hose (Schi hose), Anorak
- dicke Handschuhe, evtl. 2 Paar
- Schal, dicke Haube, bez. Helmpflicht aktuell kein Erlass des LSR
- nicht zu warm anziehen, Verkühlungsgefahr bei zu starkem Schwitzen

Sonstige sinnvolle Utensilien:

- Taschentücher
- Stofftsetzen zum Abwischen der Kufen nach dem Eislaufen – Rost!
- Sonnencreme/Sonnenbrille
- Hockeyschläger
- Bälle
- Stofftiere für verschiedene Übungen, Slalom auflegen
- leere Bierkisten bzw. große Hütchen als Hilfe für ängstliche Anfänger

Warum Eislaufen?

- Spaß, evtl. sogar an der frischen Luft
- Erweiterung des Bewegungsschatzes
- spielerische Förderung von Gleichgewicht, Ausdauer, Kraft, ...
- Verbesserung der sozialen Kompetenz
- günstige traditionelle Wintersportart
- Wahrscheinlichkeit der Anwendung des Gelernten in der Freizeit
- Erreichbarkeit Eishallen/Eisflächen

Vorbereitung im Sportunterricht:

- gleichgewichtsfördernde Übungen (Pedalo, Einbeinstand auf ‚Wackelunterlagen‘ mit versch. erschwerenden Übungen, ...)
- konkrete Übungen im Turnsaal vorbereiten, zum Beispiel (im Stand oder mit Inlineskates):
- Pinguinschritte vorwärts und rückwärts
- Storch
- Hocke
- Kanone
- Engel
- Prinz

‚High End‘ Eiskunstlaufen:

Disziplinen:

- Einzel Damen/Herren
- Paarlauf
- Eistanzen
- Synchroneislaufen (nicht olympisch)

Elemente im Eiskunstlauf (Einzel):

- Schritte
- Pirouetten (Steh, Sitz, Waage)
- Sprünge (Axel, Salchow, Toeloop, Rittberger, Flip, Lutz)

Bewertung im Wettkampf nach ‚neuem‘ Wertungssystem

Vereine in OÖ: Linz, Gmunden, Steyr, Traun, Wels

2. Praktisches:

Vorübungen/Aufwärmen am Trockenen mit Eislaufschuhen:

- Schnürung kontrollieren!
- Pinguinschritte vorwärts (Fersen zusammen)
- Pinguinschritte rückwärts (Spitzen zusammen)
- Kniebeugen
- kleine Spiele, ‚Gewöhnung ans Gerät‘, Gehen/Laufen
- Basisübungen durchgehen

Methodischer Aufbau der Übungen am Eis:

Das richtige Fallen und Aufstehen

- im Stand
- in die Knie gehen
- hinfallen lassen
- auf die Knie
- ein Bein aufstellen
- Spiel im Kreis: beim Klatschen lassen sich alle hinfallen – wer steht als erster wieder?

Pinguinschritte vorwärts

Für besonders ängstliche Kinder: Sessel, Hütchen schieben

Tipps:

- Fersen zusammen
- Ins Knie gehen
- „Stampfen“ – fest und laut
- Geradeaus schauen
- Oberkörper etwas vorbeugen
- Hände nach vorne bzw. etwas seitlich (wegen Spannung und Vermeidung der Rücklage)

Variationen :

- im Slalom (Kuscheltiere, halbe Tennisbälle... auflegen)
- Kuscheltier nehmen, werfen, holen

Vorwärtslauf beidbeinig und einbeinig

- nicht von der Zacke abstoßen (muss lange geübt werden)

Variationen:

- beidbeinige Bögen, richtiges „Lenken“ („wie beim Radfahren“)
- Slalom: um die Tiere fahren (Kurvenlauf)
- Gefühl fürs „Gleiten“ bekommen (z.B. 5 Schritte – beidbeinig gleiten)

- ‚Glocke‘ (auf einem Bein gleiten, anderes stoßt mit Zacke ab, Arme gegengleich)
- Hocke (z.B. unter der Hand durch, Grätsche)
- Zu zweit: einer macht Hocke, der zweite schiebt an
- Storch (zuerst beidbeinig gleiten, dann langsam ein Bein heben, Arme seitlich - vorne)
- Kanone (einbeinig)
- Tisch (beidbeinig, Beine gestreckt, gerader Rücken, OK nach vorne)
- Engel (Arme nach vorne strecken, viele fallen über die Zacke!)
- Prinz
- Auf den Zacken gehen
- Fischerl (über Stofftiere, ins Knie gehen zu Beginn des Fischerls)

Das richtige Bremsen

‚in die Bande krachen‘ vermeiden!

Vorübung: im Stand Eisen auseinander schieben (‚Schnee machen‘)

- aus dem Gleiten Schneepflug mit einem Bein (Hände vorne, etwas ins Knie)
- dann beidbeiniger Schneepflugbremsen
- Hockeybremsen (vorderes Bein beginnt, zweites wird ‚dazugestellt‘, beide Spitzen in gleiche Richtung)
- Zielbremsen (z.B. vor selbstgeworfenem Kuscheltier)

Rückwärtslauf beidbeinig und einbeinig

- Gesicht zur Bande, mit Händen abstoßen und rückwärts gleiten
- Spitzen zusammen
- NICHT nach hinten steigen
- Zu zweit: Hände geben, einer fährt rückwärts, der andere vorwärts und ‚hilft‘, Arme sind gestreckt)
- Fischerl (zu zweit beginnen, dann allein)
- Hocke
- Storch
- Engel (zu zweit, dann allein)

Kleine Hüpfen

- Auf der Zacke hüpfen, an der Bande halten
- Seitliche Häschenhüpfen, eventuell zu zweit
- Froschsprung: zuerst im Stand, dann aus dem Gleiten, auf die Arme achten:
 1. Knie + Arme hinten
 2. Sprung über die Zacke, Arme schwingen bis in Bauchhöhe
 3. beidbeinig landen in der Hocke, Arme bleiben vorne
- Schrittsprung (Basisübung Glocke)

Kombinierte Übungen

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf!

Beispiele:

- 3 Fische vorwärts, umdrehen, 3 Fische rückwärts, ...
- 5 Schritte, Hocke, Storch, 5 Schritte, ... bremsen
- 5 Fische vorwärts, Engel, Froschsprung, ...
- 3 Fische vorwärts, Froschsprung mit halber Drehung, 3 Fische rückwärts, 'Froschsprung' mit halber Drehung auf vorwärts, ...

Übersteigen vorwärts und rückwärts

Am Hockeykreis, ganz zu Beginn einen kleineren Kreis aufmalen

Grundhaltung: äußere Hand vorne, innere Hand hinten (evtl. auf den Rücken legen), 'der Bauch schaut nach innen'

Vorübungen:

- halbe Fische
- Rollerschritte
- Schere
- Zielübung
- Hilfestellung von innen (eine Hand am Handgelenk des Kindes, andere Hand am Oberarm nahe der Schulter)

Spiele:

- kleine Wettläufe (vorwärts, rückwärts, Fische, Hocke schieben...), evtl. um ein Stofftier, z.B. in Staffelform
- Kettenfangen auf begrenzter Fläche (Trennung bei 4)
- „Der Hase läuft über das Feld“ (Bremsübung)
- „Wer fürchtet sich vorm schwarzen Mann?“ (zwischen blauen Linien)
- jedes Kind zeigt seine Lieblingsübung vor, alle machen sie nach
- Übungen erfinden lassen von den Kinder
- „Los-Stop“ (Lehrer frontal vor der Gruppe, 3 Zeichen ausmachen: z.B. grünes Kuscheltier oben = vorwärts, rotes Kuscheltier oben = bremsen, beide oben = rückwärts fahren)
- „Katz und Maus“
- „Die goldene Brücke“ (Tunnel)
- Fangenspielen

3. weitere Broschuren/Hinweise fürs Eislaufen:

[google](#) → [eduhi eislaufen](#) → links zu verschiedenen Übungssammlungen usw.

Tipp: Buch ‚Kleine Spiele‘ von E. & H. Döbler, Sportverlag Berlin