



Eislaufschule: Spiele und Übungsvariationen Eis

Erwärmungsübungen und Gewöhnung an die Schlittschuhe (an Land und auf dem Eis):

- Armkreisen in Variationen
- Arme in Seithalte, Füße schulterbreit auseinander, Oberkörper nach rechts und links drehen „Groß machen und klein machen“ – Hinhocken und Ausstrecken
- Wechsel von Innenkanten auf Außenkanten (X-Beine und O-Beine)
- Wechsel von Fersenbelastung auf Zehenbelastung → Kniebeugen in Variationen (Hände auf das Eis, an die Fußspitzen, an die Ferse usw.)
- Füße heben auf der Stelle (Marschieren) in Variationen
- „Twisten“ in Position (Drehen der parallelen Füße auf dem Eis bei stabilem Oberkörper)
- Kleine Sprünge im Stand
- Übungen der Blauen Stufe

Spiele ohne Material

- Fangspiele aller Art
- Feuer, Wasser, Sturm (mit Hinlegen, Versteinern, zu Markierungen laufen usw.)
- Ampelspiel (Ampelfarben und Anweisungen aus dem Straßenverkehr: z.B. Grün=Laufen, Gelb=Gleiten, Rot=Stoppen, Reifenpanne=Hinfallen, ADAC=Aufstehen, LinksRechtskurven, Rückwärtsgang usw.)
- Einfache Wettrennen und Staffeln
- Lokomotive: Laufen in der Reihe mit Festhalten an der Hüfte/den Schultern
- Kleine Kinder: Folge dem Anführer (in der Reihe laufen)
- Kleine Kinder: Geschichten erzählen zum aktiven Mitmachen

Spiele mit Material

- Mit Seil gegenseitig ziehen, zu zweit oder in Gruppe
- (Bremsen Schneepflug rechts/links möglich)
- Mit Stuhl gegenseitig schieben
- Gegenstände aufheben und ablegen (Bremsen und Gleiten)
- Staffeln mit Hindernissen und Aufgaben
- Parcours
- Ballspiele (Handball, Fußball, Völkerball)
- Bälle sammeln (in verschiedenen Variationen, sammeln in eigene Körbe, verteilen auf gegnerische Körbe usw.)
- Freies Laufen mit Hindernissen und Spielzeug
- Einsammeln von Gegenständen um die Wette
- Kleine Kinder: Gegenstände sammeln, werfen und aufheben
- Kleine Kinder: Würfeln der Anzahl der

Übungsvariationen

- Einfaches Üben längs oder quer des Hockeyfeldes in der großen Gruppe
- Ausführen der geforderten Übungen um Markierungen, an Markierungen, mit Markierungen als Hilfe (z.B.: Zwiebel, Slalom in Variationen, Bremsen, Übersetzen, Gleiten durch Gassen usw.)
- Abfordern der Übungen in Staffeln oder im Parcours → Fangspiele mit festgelegter Fortbewegungsart (Zwiebel, Roller, nur Übersetzen usw.)
- Augen schließen
- Spiegeln der Übungen (ein Läufer übt vorwärts, der andere rückwärts)
- Üben unter Zeitdruck, Üben auf „Schönheit“ (Eiskunstlaufen)

Eislaufschule: Spiele und Übungsvariationen Eis

Trainingswettkämpfe

- Integration von standardisierten Gewandtheitsläufen
- (Regelbewusstsein und Selbstvertrauen für erste überregionale Wettkämpfe)
- Alternative Gewandtheitsläufe auf Zeit und gegen
- Gegner (Skate Cross)
- Geschicklichkeitsläufe
- Massenstartrennen

Rückwärtslaufen mit Antriebshilfe:

- Grundstellung: Zehen nach innen drehen
- Beidhändiges vorsichtiges Abstoßen von der Bande
- mit anschließendem Rückwärtsgleiten, Arme bleiben in Vorhalte, Knie leicht gebeugt
- Wie oben, mit Kniebeugen
- Wie oben, mit Abheben eines Fußes (Fußwechsel)
- Rückwärtslaufen als Partnerübung: der Helfer läuft vorwärts und unterstützt den Übenden mit beiden Händen

Rückwärtslaufen ohne Antriebshilfe:

- Ausgangsposition: Zehen zueinander drehen,
- Innenkanten belasten, Knie leicht gebeugt, Arme in Seithalte, Blick geradeaus
- Wechselseitiges Abstoßen mit der Innenkante, hierbei wird das Abstoßbein nach vorne gestreckt und das Körpergewicht verlagert sich auf das gebeugte Gleitbein. Das Gleitbein wird dann zum Abstoßbein.
- Wie oben, mit stärkerem Abstoß durch tiefere Kniebeuge
- Rückwärtslaufen bis zur Mitte, ausgleiten auf beiden Beinen bis zur Bande
- Wie oben, ausgleichen auf einem Bein (Fußwechsel)

Stoppen und Bremsen:

- Bewusstes Belasten der Innenkanten im Stand
- Vorbereitende Übungen im Stand: Schnee vom Eis
- schaben (nach innen, nach außen)
- Einseitiger Schneepflug: Hierbei bleibt das Körpergewicht größtenteils auf dem gleitenden Fuß. Dadurch kann der Bremsvorgang durch Schrägstellung und langsames Belasten des Bremsfußes besser gesteuert werden.
- Zweiseitiger Schneepflug: Wie beim Skifahren wird durch Zusammenführung der Fußspitzen und Belastung der Innenkanten gebremst. Durch stärkere Belastung links oder rechts wird die Bremsung in eine Rotation überführt.
- Sternestop: schnelles Auseinanderdrücken der leicht mit den Fußspitzen nach innen gedrehten Schlittschuhe, Entlastung der Kufen durch gleichzeitiges Hochreißen der Arme
- Einfüßiges Bremsen und paralleles Bremsen: Durch Rotation der Schienen auf dem Eis bei gleichzeitigem Kanteneinsatz (Entlastung des Schlittschuhs um Rotation zu erleichtern).

Kreativität ist gefragt. Die meisten Spiele aus der Turnhalle sind auch auf das Eis übertragbar. Übungen können variiert, kombiniert und in verschiedenen Schwierigkeitsanforderungen ausgeführt werden. Unbeliebte Übungen sind meist unbeliebt, weil sie zu schwer sind. Die methodisch richtige Hinführung zu schwierigen Übungen erhöht den Lernspaß. Unbeliebte Übungen müssen zu Lieblingsübungen werden!