



**Übungssammlung  
für das Training  
auf dem Eis  
in der  
Allgemeinen  
Grundausbildung**

## Checkliste Sicherheit

Tragen die Kinder einen Helm?

Tragen die Kinder mindestens Knieschützer?

Tragen die Kinder dicke Handschuhe?

Tragen die Kinder wasserabweisende Hosen und Jacken?

Sind die Kinder über das Verhalten bei Stürzen informiert?

Sind die Kinder über Verhaltensregeln auf der Eisbahn informiert?

Sind alle Türen geschlossen und gefährliche Gegenstände aus dem Bandenbereich entfernt?

## Checkliste Trainerverhalten und Methoden

Ist mein Verhalten ermunternd und schaffe ich ein positives Lernumfeld?

Erreiche ich alle Kinder und fördere und fordere sie entsprechend ihres Ausbildungsstandes?

Folge ich den methodischen Prinzipien „Vom Leichten zum Schweren“ „Vom Einfachen zum Komplexen“, „Vom Bekannten zum Unbekannten“?

Plane ich die Übungsstunden in einem Gesamtkontext und verknüpfe sie mit Ausbildungszielen?

Demonstriere ich die Übungen oder lasse durch einen Sportler demonstrieren?

Gebe ich präzise, positiv formulierte Handlungsanweisungen und entsprechendes Feedback?

Binde ich die Kinder in Entscheidungen ein, bzw. lasse sie auswählen und fördere so ihre Autonomie ?

Berücksichtige ich bei der Übungsauswahl grundlegende sportliche Fertigkeiten? (z.B.: Fangen, Werfen, Kicken, Schlagen, Hüpfen, Springen)

Bin ich mir meiner Vorbildfunktion bewusst und halte mich an den DESG - Ehrenkodex?

## Planungshinweise

**Material:** Welches Material wird benötigt? Was muss ich mitbringen? Was muss ich aufbauen?

**Beschreibung:** Wie wird die Übung beschrieben? Welche Regeln muss ich festlegen? Wie erkläre ich es den Kindern, wie meinen Trainerkollegen oder Assistenten?

**Varianten:** Welche Varianten sind denkbar? Wie kann ich die Übung an veränderte Umstände oder Gruppengrößen anpassen? Wie kann ich die Übung zunehmend komplexer gestalten? Welche Unbekannten kann ich integrieren?

**Ziele des Übungseinsatzes:** Was will ich mit der Übung verbessern? Welche Aspekte der Eislauftechnik bereite ich vor? Welche koordinativen Fähigkeiten spreche ich an? Entwickle ich Schnelligkeit oder Ausdauer? Welche pädagogischen Ziele werden mit der Übung erreicht? Wie ordne ich die Übung in die gesamte Einheit ein?

- Bekannte Spiele für das Eis anpassen - viele Spiele aus der Turnhalle lassen sich übertragen!
- Eigene Spiele und Übungen in einer Kartei sammeln - was hat gut funktioniert?
- Variieren! Auch wenn ein Spiel oder eine Übung beliebt ist - Varianten finden, Schwierigkeit erhöhen.
- Ausgehend von dem Trainingszielen bewusst nach Übungsformen suchen
- Ausgehend von den Spielformen diese bewusst für die Erreichung eines Trainingsziels anpassen.



Literaturtipp



Bewegungsgeschichten



Fang- und Ausdauerspiele



Spielekartei

**Herausforderung:** Wie kann ich fortgeschrittenere Athleten fordern? Welche Möglichkeiten gibt es, die Schwierigkeit zu erhöhen? Komplexer, Schwieriger, Unbekannter?

**Vereinfachung:** Wie kann ich weniger erfahrene Kinder einbinden, zum Lernerfolg bringen und Überforderung vermeiden? Welche Hilfestellungen gibt es? Komplexität reduzieren? Auf bekanntes aufbauen?



## Selbstreflexion

### Auswertung der Übung oder Einheit

Habe ich mein Ziel mit dieser Übung erreicht?

Haben alle Sportler von der Übung profitiert?

Welche Anpassungen waren notwendig?

Was muss ich beim nächsten Mal beachten?

Welche neuen Ideen habe ich?

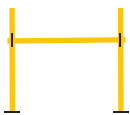
## Parcours

**Material:** Diverses Material, Hürden, Markierungen, Ringe, Matten/Banden usw.

**Beschreibung:** Aufbau eines Parcours mit verschiedenen Elementen, die Elemente werden entsprechend ihrer Funktion für das Üben verschiedener Anforderungen ausgewählt, der Aufbau wird möglichst so gestaltet, dass „Fehler“ oder Vorteilsverschaffung nicht möglich sind

**Varianten:** Absolvieren des Parcours Einzeln oder mehrere Kinder, Laufen auf Zeit oder gegen Gegner, korrektes Laufen (ohne „Fehler“), Wettkampf in Staffelform

**Ziele des Übungseinsatzes:** Erlernen des Umgangs mit komplexen Anforderungen, Zielerfüllung abhängig von Elementauswahl, Messung individueller Fortschritte (Standardparcours), je nach Dauer und Wiederholungszahl ohne Pausen auch physiologische Wirkung Ausdauer



Höhenbegrenzung für Laufen oder Gleiten in Position, mehrere Hürden hintereinander verlängern Gleitphasen, Kombination Slalom mit tiefem Laufen, Tor für Durchrutschen...



Slalomlaufen oder Slalomgleiten (erfordern Verlagerung des Körperschwerpunktes), Wendemal, Umrundungsmal, ein- und beidbeinig, Vor- und Rückwärts...



Markierung für Fußaufsatz ein- oder beidbeinig, Hineinsteigen und Reifen über den Körper ziehen, Reifen werfen über Markierung, Markierung für Zielwürfe, Sammelbehälter für Punkte...



Markierung für Slalom, Wendepunkte, Stoppllinien, kleinere Sprunghindernisse, „Minenfeld“, Farbcodierung für besondere Aufgaben, Ablagefläche für kleine Bälle, „Staffelstab“...



Übersprung- oder Übersteigehindernis, Begrenzungsmarkierungen, Tormarkierung für Zielschuss oder- wurf...



Augenzahl gibt Aufgabe vor, Augenzahlbestimmt nächstes Hindernis, Würfel als Wurf- oder Schussobjekt...



Markierung, kleines Hindernis, „Minenfeld“, Sprungseil, Bahnbegrenzung Vorgabe von Gleitwegen, Stoppmarkierung...



Markierung für Slalom, in Reihe als Sprunghindernis, Beginn und Ende verschiedener Aufgaben, Farbliche Markierung von verschiedenen Wegoptionen (leicht-schwer)...

**Herausforderung:** Fortgeschrittene wählen schwierigere Wege, erhalten Sonderaufgaben (zusätzlicher Balltransport o.ä.), einbeiniges statt beidbeiniges Gleiten

**Vereinfachung:** Auswahl von einfacheren Wegen, Verkürzung, niedrigere/höhere Hürden, Umlaufen von Hindernissen ermöglichen (längerer Weg), beidbeiniges statt einbeiniges Gleiten

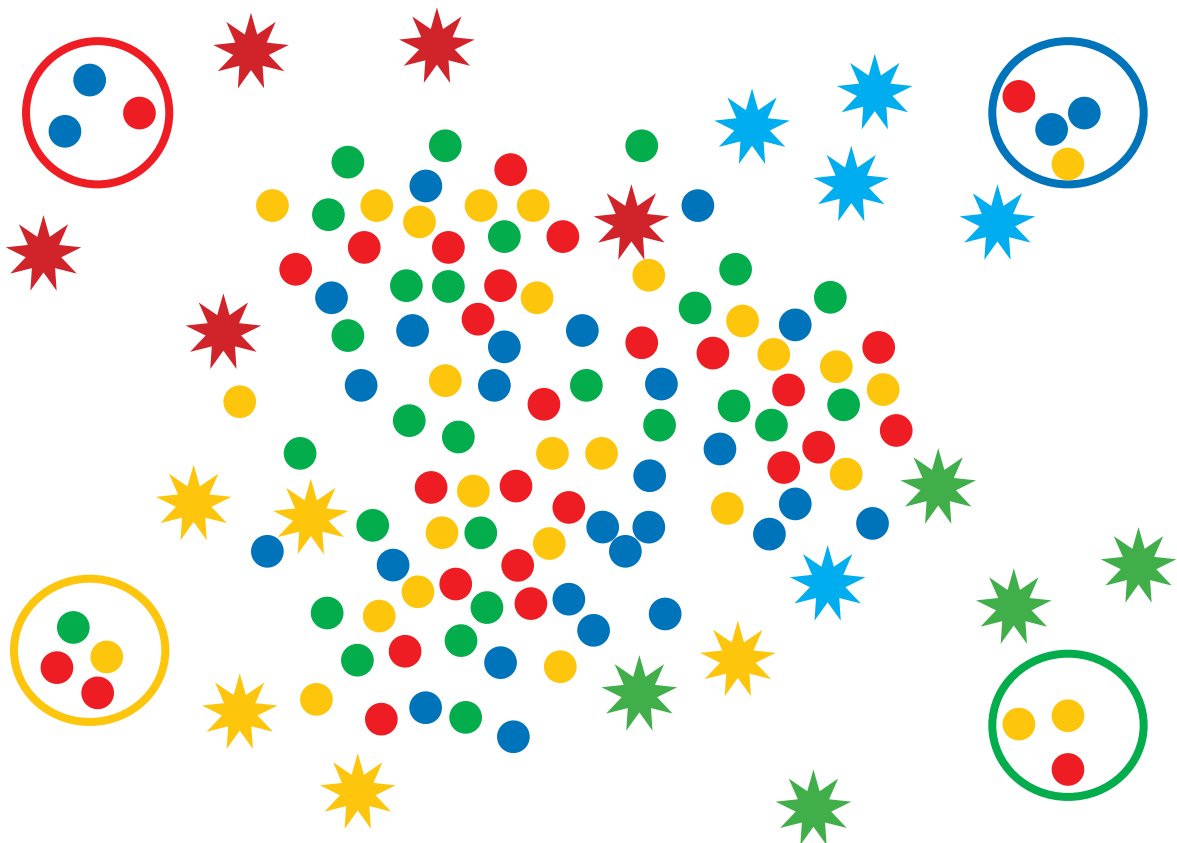
## „Bienenkorb“

**Material:** Kleine Bälle, Behälter oder Ringe (1x pro Mannschaft), ggf. Leibchen

**Beschreibung:** Die Bälle werden in der Mitte des Spielfeldes verteilt. Am Rand des Spielfeldes (z.B. vier Ecken) werden die Ringe platziert. Auf Signal sammelt jede Mannschaft soviel wie möglich Bälle in seinem Ring (Bienenkorb). Dabei darf nur ein Ball pro Person getragen werden.

**Varianten:** Anzahl der zu tragenden Bälle variieren, pro Mannschaft eine Farbe zum einsammeln festlegen, „Stehlen“ von Bällen aus fremden Ringen zulassen, als Abschlusspiel: Einsammeln aller Gegenstände auf dem Eis in zwei Mannschaften (jeweils Torbereich)

**Ziele des Übungseinsatzes:** Freies Laufen, Verbessern von Orientierung im Raum und am Gegner, Stoppen und ausweichen, Kniebeuge, Teamarbeit, je nach Dauer auch physiologische Wirkung Ausdauer



**Herausforderung:** Bessere Kinder müssen sich auf bestimmte Art und Weise fortbewegen (Roller, Zwiebel, Rückwärts), bessere Teams erhalten mehr Abstand zur Mitte

**Vereinfachung:** Weniger Fortgeschrittene dürfen 2 Bälle aufnehmen, schlechtere Teams bekommen einen reduzierten Abstand zur Mitte  
Markierung der Kinder mit „Sonderregeln“ vorab mit Leibchen

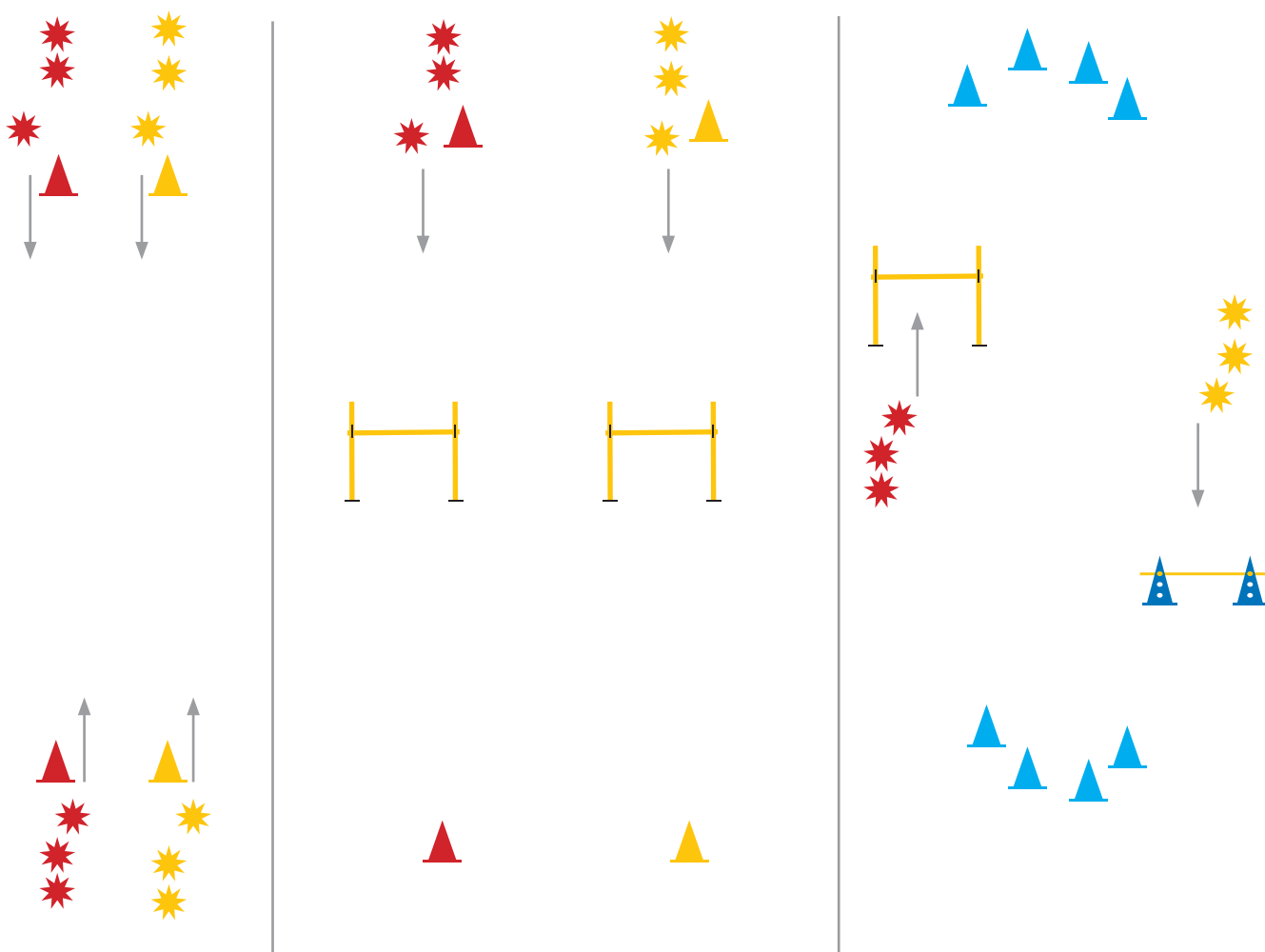
## Staffelläufe

**Material:** Diverses Material, Hürden, Markierungen, Ringe usw.

**Beschreibung:** Staffelläufe bieten eine gute Organisationsform für geregeltes Üben und haben zudem Wettkampfcharakter. Die Mitglieder einer Mannschaft durchlaufen nacheinander eine(n) festgelegte(n) Parcours/Strecke/Runde. Die Anzahl der Teammitglieder und die Laufzeit bestimmen die Intensität der Übung.

**Varianten:** Pendelstaffeln, Rundläufe in Staffelform, mehrere Läufer eines Teams gleichzeitig

**Ziele des Übungseinsatzes:** Üben verschiedenster Bewegungsformen auf dem Eis unter Zeitdruck. Ist maximale Schnelligkeit das Ziel, sollten die Hindernisse und Aufgaben reduziert werden, bzw. ein maximaler Sprint enthalten sein. Für die Entwicklung von Ausdauer sollte die Belastungsdichte angepasst werden (wenig Pausen, niedrigere Intensität durch zusätzliche koordinative Anforderungen).



**Herausforderung:** Fortgeschrittene wählen schwierigere Wege, erhalten Sonderaufgaben (zusätzlicher Balltransport o.ä.), einbeiniges statt beidbeiniges Gleiten, ständige Anpassung der Aufgaben und Hindernisse an Leistungsstand der Gruppe

**Vereinfachung:** Auswahl von einfacheren Wegen, Verkürzung, niedrigere/höhere Hürden, Umlaufen von Hindernissen ermöglichen, beidbeiniges statt einbeiniges Gleiten, Zusammenstellung der Mannschaften und auch Laufreihenfolge nach Niveau der Kinder



## Fangspiele

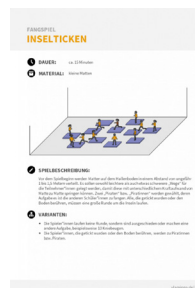
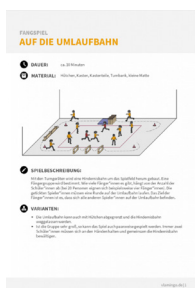
**Material:** Kein Material notwendig, Hindernisse können im Spielfeld verteilt werden, Bälle zum abwerfen möglich

**Beschreibung:** mindestens ein Fänger versucht, andere Kinder abzuschlagen, abgeschlagene Kinder werden a) selbst zum Fänger, b) „versteinern“ und müssen erlöst werden (Varianten)

**Varianten:** Unzählige Varianten und Spielformen, wichtig ist: alle Kinder „zum laufen bringen“, Stillstand vermeiden, koordinative Zusatzaufgaben einbinden

**Ziele des Übungseinsatzes:** Verbesserung der Orientierung am Gegner, Stoppen und Antrittsschnelligkeit, Taktikverhalten, Gewandtheit, je nach Varianten auch Kraft

- Regeln vorab (gemeinsam) festlegen
- Im Spiel entscheiden, ob Änderungen notwendig sind
- Sind alle Kinder in Bewegung?
- Ist die Belastung für den Einzelnen angemessen?



Tip: <https://www.vlamingo.de/ebook-fangspiele/>

**Herausforderung:** Bessere Kinder müssen sich auf bestimmte Art und Weise fortbewegen, müssen zu zweit Laufen (sich an den Händen halten), Gegenstände auf dem Eis (Matten, Seile) erschweren das Fortbewegen

**Vereinfachung:** Weniger Fortgeschrittene haben mehrere „Leben“, werden starken Fängern im Team als Fänger zugeordnet

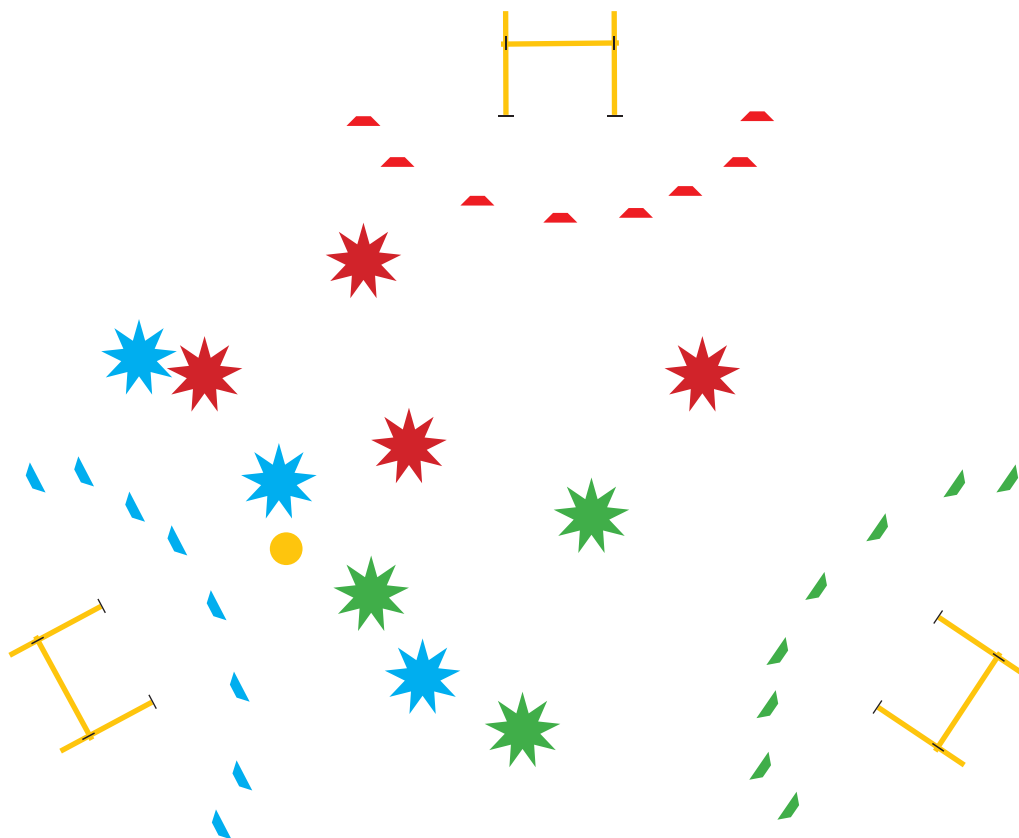
## „Handball“

**Material:** Bälle und Tormarkierungen (Seile über der Bande /Matte oder Hürden), Wurfkreismarkierungen, Leibchen

**Beschreibung:** Zwei oder mehr Mannschaften versuchen mit dem Ball das gegnerische Tor zu treffen. Dabei gilt: wer den Ball fängt, muss stoppen und muss aus dem Stand weiterpassen. Der Wurf auf das Tor erfolgt von außerhalb eines Wurfkreises. Die Tore werden gezählt zum Beispiel durch Platzierung von Bällen in Ringen.

**Varianten:** Nach dem Fangen darf einbeinig gegliedert werden. Zuweisen von Sonderfunktionen: z.B.: bei Bällen auf dem Boden dürfen nur jeweils die Kapitäne der Mannschaft den Ball aufnehmen und weiterpassen, diese Spieler dürfen allerdings nicht angespielt werden. Zählweise bei mehr als 2 Teams anpassen: erhaltene Tore oder geworfene Tore? Spiel auf ein Tor/Verteidigung von mehreren Toren, Spiel auf mehrere Tore Verteidigung von einem Tor?

**Ziele des Übungseinsatzes:** Mannschaftstaktik, Fangen, Werfen, freies Laufen mit Richtungsänderungen, Orientierung am Gegner und im Raum.



**Herausforderung:** Bessere Kinder müssen sich auf bestimmte Art und Weise fortbewegen (Roller, Zwiebel, Rückwärts), mehrere Bälle sind im Spiel, Zuweisen von Sonderfunktionen, Gegenstände auf dem Eis (Matten, Seile) erschweren das Fortbewegen, Erhöhung der Anzahl der Mannschaften

**Vereinfachung:** Integration aller Kinder: jedes Kind muss im Angriff mindestens 1x angespielt werden, Tore ausgewählter Kinder zählen doppelt

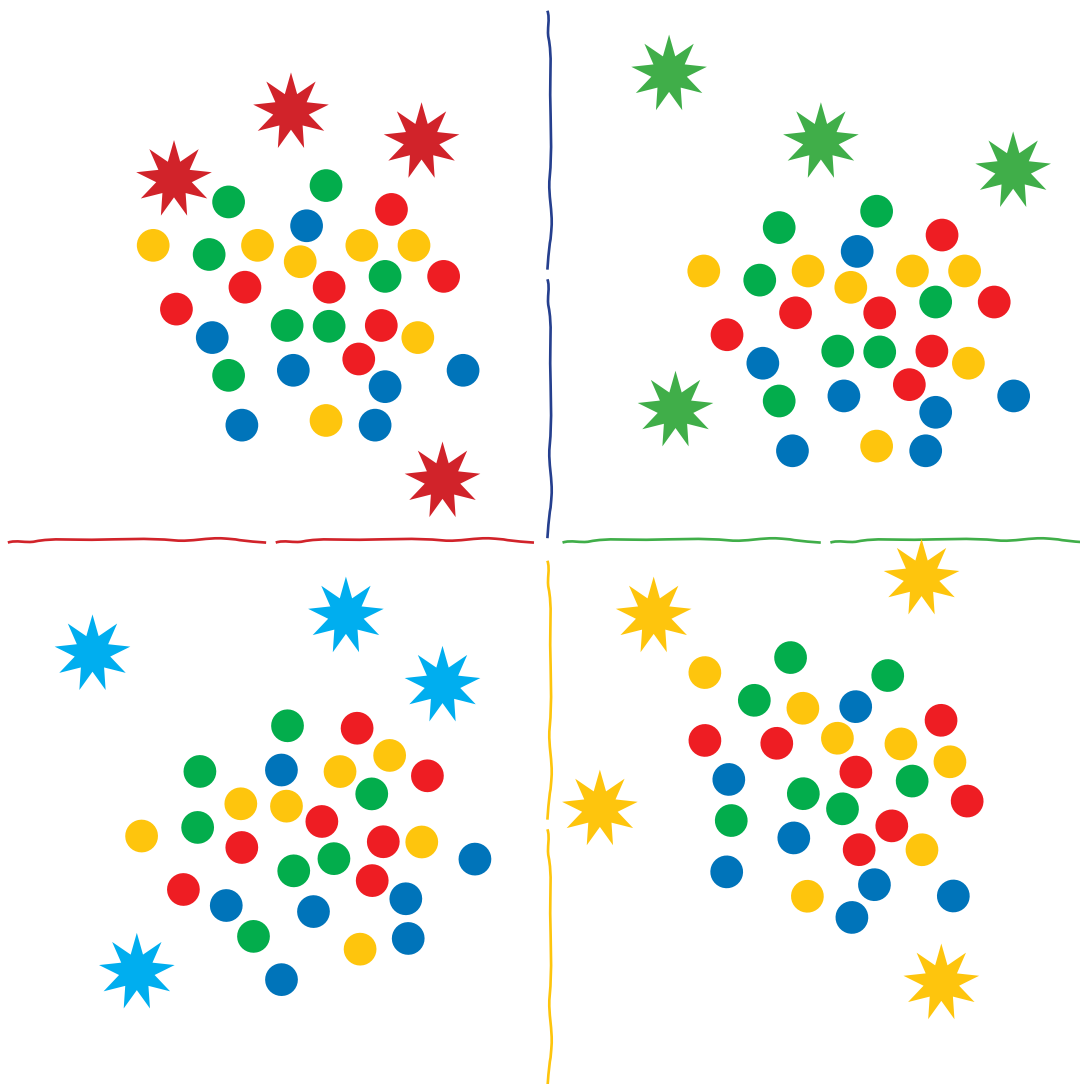
## „Zimmer aufräumen“

**Material:** Bälle und Seile, zusätzliche (werfbare) Gegenstände

**Beschreibung:** Jede Mannschaft (2 oder 4) bekommt ein Zimmer zugewiesen. Die „Zimmer“ werden durch auf dem Eis liegende Seile abgetrennt. In jedem Feld werden ungefähr gleich viele Gegenstände (Bälle usw.) verteilt. Jede Mannschaft muss ihr Zimmer aufräumen, indem es die Gegenstände aus dem eigenen Feld in das gegnerische Feld wirft. Nach Ablauf einer bestimmten Zeit gewinnt die Mannschaft mit den wenigsten Gegenständen im eigenen Spielfeld.

**Varianten:** Die Unterteilung erfolgt durch Hürden, die Gegenstände müssen darüber geworfen werden oder mit dem Fuß darunter durch geschossen.

**Ziele des Übungseinsatzes:** Sicheres Bewegen auf dem Eis, Werfen, Fangen, Kicken, Taktikverhalten/Aufgabenteilung



**Herausforderung:** Bessere Kinder müssen sich auf bestimmte Art und Weise fortbewegen (Roller, Zwiebel, Rückwärts), Spielfeldgröße an Leistungsstand der Gruppe anpassen

**Vereinfachung:** nicht notwendig: alle Kinder können entsprechend ihres Könnens ihre Position im Feld und Funktion in der Mannschaft wählen

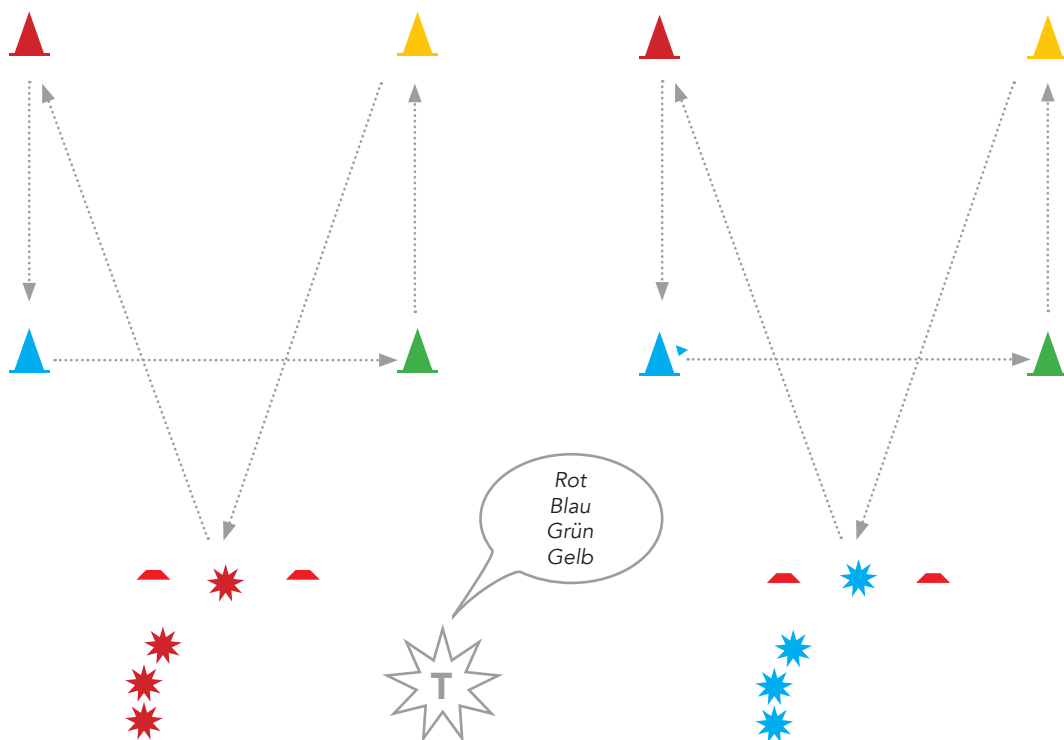
## „4 Farben 4 Ecken“

**Material:** Pro Mannschaft: Kegel in 4 Farben, Markierungen für Start/Ziel

**Beschreibung:** Es wird pro Mannschaft ein Feld mit jeweils 4 verschiedenfarbigen Kegeln markiert. Dazu jeweils eine Start/Zielmarkierung. Immer ein Läufer pro Mannschaft stellt sich an die jeweilige Startmarkierung. Der Übungsleiter ruft eine Kombination aus den 4 Farben. Der Läufer läuft in der angegebenen Reihenfolge die Markierungen ab und berührt oder umläuft diese. Anschließend läuft er ins Ziel. Der Gewinner erhält einen Punkt für seine Mannschaft.

**Varianten:** a) Die Farben variieren in den jeweiligen Spielfeldern, d.h. die Mannschaften haben unterschiedliche Laufwege. b) Es werden die Farben getauscht, z.B. „Grün“ heißt zum roten Kegel laufen. c) Immer zwei Sportler pro Mannschaft laufen.

**Ziele des Übungseinsatzes:** Aufmerksamkeitsschulung, Schnelligkeit, schnelle Wenden oder Stoppen, Orientierung im Raum



**Herausforderung:** Bessere Kinder müssen sich auf bestimmte Art und Weise fortbewegen (Roller, Zwiebel, Rückwärts), bessere Läufer oder Teams erhalten mehr Abstand zur Start/Ziel-Linie. Bessere Läufer müssen am Kegel eine Aufgabe erfüllen.

**Vereinfachung:** Jüngere Kinder bekommen einen „Helfer“, der die Farben wiederholen darf und im Feld den Lauf begleitet.

## „Ampelspiel“

**Material:** ggf. Gegenstände auf dem Eis

**Beschreibung:** Der Trainer spielt Verkehrspolizist und gibt verschiedenen Signale. Diese können auch in der Gruppe gefunden und weiterentwickelt werden. Auf Signal führen die Kinder die zugeordnete Übung durch. Dann übernehmen auch die Kinder das Kommando.

**Varianten:** Ein anderer Kontext wird gefunden. Aus dem werden Begriffe dann einzelnen Handlungen zugeordnet.

**Ziele des Übungseinsatzes:** Konzentration auf Signale des Übungsleiters, Üben von verschiedenen Elementen des Eislaufens.



„Rot“: Stoppen



„Gelb“: Gleiten



„Grün“: Laufen

„Links“: Bogen nach links

„Rechts“: Bogen nach rechts

„Reifenpanne“: Hinfallen

„ADAC“: Aufstehen

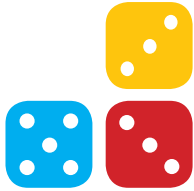
„Schlagloch“: Kleiner Sprung

**Herausforderung:** Auf dem Eis verteilte Gegenstände erschweren die Aufgabe. Ein Teil der Gruppe muss die Signale umgekehrt ausführen (Rot=Laufen, Grün=Stoppen usw.)

**Vereinfachung:** Das Spiel ist für Anfänger gut geeignet. Je nach Können und erlernten Elementen werden die Signale angepasst.

## Würfelliste

### Erwärmung im Kreis



Ein Würfel würfelt die Übung

Zwei Würfel bestimmen die Anzahl der Wiederholungen



Sprünge auf der Stelle



Kniebeuge



Armkreisen



Marschieren auf der Stelle



Treffen in der Mitte, Rückwärts zurück

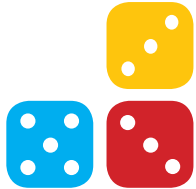


Rumpfbeugen

**Herausforderung:** Durchführen mit geschlossenen Augen, Einbeiniges Stehen und Springen, Tempoerhöhung

**Vereinfachung:** Langsamere Kinder führen nur die Anzahl von einem Würfel durch, unsichere Kinder suchen sich einen Partner

## Würfelliste Variabel



Ein Würfel würfelt die Übung

Zwei Würfel bestimmen die Anzahl der Wiederholungen



**Herausforderung:** Durchführen mit geschlossenen Augen, Einbeiniges Stehen und Springen, Tempoerhöhung

**Vereinfachung:** Langsamere Kinder führen nur die Anzahl von einem Würfel durch, unsichere Kinder suchen sich einen Partner

## Materialeinsatz

### **Kleine Bälle:**

- Halten die Kinder in Bewegung: Aufsammeln, Transportieren, Sortieren
- Dienen als Wurfobjekte
- Dienen als Punktezähler
- ...

### **Hürden:**

- Höhemarkierungen für Sprünge oder zum Durchlaufen, Durchgleiten, Durchrutschen
- Tormarkierungen oder Zielmarkierungen
- Als Bahnabgrenzungen
- Als kombinierte Hürden und Slalommarkierungen
- Ohne Querauflage als Slalomstangen

### **Ringe:**

- Als Minihindernisse (Hineinsteigen und Heraussteigen)
- Als Gesamtkörperübung (Hineinsteigen und über den Körper ziehen)
- Als Sammelbehälter für Bälle und Gegenstände
- Als Punktezähler • Als Wendemarkierung
- Als Wurfobjekt...

### **Würfel:**

- Vorgabe von Wiederholungen oder Übungsauswahl
- Als Wurfobjekt
- Als Markierung...

### **Seile:**

- Als Sprungseil • Als Zugseil
- Als Minihindernis
- Als Bahnmarkierung.
- Als Gegenstand zum transportieren
- Als Stoppmarkierung...

### **Hütchen und Kegel:**

- Als Markierungen für Slalom, Wenden, Bahnbegrenzungen
- Minihindernisse
- Start- und Zielmarkierungen, Stoppmarkierungen.
- Als Gegenstand zum transportieren
- Als Auflage für Querstangen...



## Ausbildungsziele

### **Grundelemente Eislaufen:**

- Vorwärtslauf, Rückwärtslauf
- Gleiten auf beiden Beinen (vorwärts/rückwärts) parallele Fußstellung auf den Schneiden
- Gleiten auf einem Bein (links/rechts)
- Übersetzen vorwärts und rückwärts in beide Richtungen (mit erkennbarem Abdruck zur Seite)
- Bremsen / Stoppen (beidbeinig, einbeinig in beide Richtungen)
- halbe Drehungen (beidbeinig, einbeinig in beide Richtungen)
- kleine Sprünge
- Einsatz von Innen- und Außenkante, beidbeinig und einbeinig
- Hinfallen und Aufstehen im Stand und aus der Bewegung

### **Grundtechnik der Disziplinen:**

- Fähigkeit zum kontrollierten einbeinigen Gleiten
- Beugung der Knie (Vorbereitung Eislaufposition)
- Seitlicher Abdruck Gerade und Kurve
- Erkennbares Spielbein
- Füße unter dem Körper aufsetzen

### **Koordination:** Vielfältiges, aber gezieltes Entwickeln der koordinativen Fähigkeiten:

- Gleichgewichtsfähigkeit • Rhythmisierungsfähigkeit • Kopplungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit • Orientierungsfähigkeit • Umstellungsfähigkeit

### **Schnelligkeit:** Allgemeine Schnelligkeitsentwicklung durch verschiedene Sprintformen und Spiele

- Zyklische Frequenzschnelligkeit • Azyklische Aktionsschnelligkeit
- komplexe Schnelligkeit
- Reaktionsschnelligkeit

### **Ausdauer:** vielseitige Ausdauerschulung

- Ausdauerorientierte Spielformen
- Intervallmethode

### **Beweglichkeit:**

- lässt sich im Kindesalter besonders gut trainieren
- regelmäßiges Beweglichkeitstraining mit aktiven und passiven Dehnungsmethoden und Flexibilitätübungen zur Erhöhung der Flexibilität von Muskeln, Sehnen und Gelenken (z.B. Movement Preparation)
- zielgerichtetes Erlernen von Dehnungsübungen

### **Kraft:**

- Entwicklung der allgemeinen Kraft mit vielfältigen Übungen
- Beginn der Schnellkraftentwicklung durch verschiedene Sprünge

**Ich** werde die Persönlichkeit jedes Kindes, Jugendlichen und jungen Erwachsenen achten und dessen Entwicklung unterstützen. Die individuellen Empfindungen zu Nähe und Distanz, die Intimsphäre und die persönlichen Schamgrenzen der mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie die der anderen Vereinsmitglieder werde ich respektieren.

Ich werde Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bei ihrer Selbstverwirklichung zu angemessenem sozialen Verhalten anderen Menschen gegenüber anleiten. Ich möchte sie zu fairem und respektvollem Verhalten innerhalb und außerhalb der sportlichen Angebote gegenüber Mensch und Tier erziehen und sie zum verantwortungsvollen Umgang mit der Natur und der Mitwelt anleiten.

Ich werde sportliche und außersportliche Angebote stets an dem Entwicklungsstand der mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ausrichten und kinder- und jugendgerechte Methoden einsetzen.

Ich werde stets versuchen, den mir anvertrauten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen gerechte Rahmenbedingungen für sportliche und außersportliche Angebote zu schaffen.

Ich werde das Recht des mir anvertrauten Kindes, Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf körperliche Unversehrtheit achten und keine Form der Gewalt, sei sie physischer, psychischer oder sexualisierter Art, ausüben.

Ich werde dafür Sorge tragen, dass die Regeln der jeweiligen Sportart eingehalten werden. Insbesondere übernehme ich eine positive und aktive Vorbildfunktion im Kampf gegen Doping und Medikamentenmissbrauch sowie gegen jegliche Art von Leistungsmanipulation.

Ich biete den mir anvertrauten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen für alle sportlichen und außersportlichen Angebote ausreichende Selbst- und Mitbestimmungsmöglichkeiten.

Ich respektiere die Würde jedes Kindes, Jugendlichen und jungen Erwachsenen und verspreche, alle jungen Menschen, unabhängig ihrer sozialen, ethnischen und kulturellen Herkunft, Weltanschauung, Religion, politischen Überzeugung, sexueller Orientierung, ihres Alters oder Geschlechts, gleich und fair zu behandeln sowie Diskriminierung jeglicher Art sowie antidemokratischem Gedankengut entschieden entgegenzuwirken.

Ich möchte Vorbild für die mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sein, stets die Einhaltung von sportlichen und zwischenmenschlichen Regeln vermitteln und nach den Gesetzen des Fair Play handeln.

Ich verpflichte mich einzugreifen, wenn in meinem Umfeld gegen diesen Ehrenkodex verstoßen wird. Ich ziehe im „Konfliktfall“ professionelle fachliche Unterstützung und Hilfe hinzu und informiere die Verantwortlichen auf der Leitungsebene. Der Schutz der Kinder und Jugendlichen steht dabei an erster Stelle.

Ich verspreche, dass auch mein Umgang mit erwachsenen Sportlerinnen und Sportlern auf den Werten und Normen dieses Ehrenkodexes basiert.

(Fassung vom 25.03.2019 Quelle DOSB/DSJ)

# Viel Erfolg!



## Impressum

Titel: Übungssammlung für das Training auf dem Eis in der Allgemeinen Grundausbildung

Herausgeber: DESG e.V.  
Menzinger Straße 68  
80992 München  
Telefon: (089) 89329439  
E-Mail: [info@desg.de](mailto:info@desg.de)

Redaktion: Jenny Wolf

München, Februar 2020