

# **Sicherheit im** **Schulsport**

## **Eislaufen**



4. Sportartspezifische Festlegungen sind in der Handreichung „Sicherer Schulsport“ geregelt.
5. Lehrkräfte, die den Lernbereich „Klettern an künstlichen Kletterwänden“ unterrichten, müssen im Abstand von drei Jahren den Qualifikationsnachweis durch die Teilnahme an einer anerkannten Fortbildung aktualisieren, den Nachweis der Aus- und Fortbildung als Ersthelfer alle zwei Jahre.
6. Lehrkräfte, die die Risikosportarten Ski alpin beziehungsweise Snowboard sowie weitere Roll- und Gleitsportarten unterrichten, müssen im Abstand von fünf Jahren den Qualifikationsnachweis durch die Teilnahme an einer anerkannten Fortbildung aktualisieren.
7. In jeder Wasserfahrtsportart muss der mit der Durchführung Beauftragte mit der Sportart vertraut und im Besitz des Deutschen Rettungsschwimmerabzeichens in Silber sein. Dieses muss alle vier Jahre aktualisiert werden.

#### V. Befreiungen

1. Schüler, die für ihre Befreiung vom Sportunterricht gemäß § 3 Absatz 2 Satz 3 der Schulbesuchsordnung vom 12. August 1994 (SächsGVBl. S. 1565), die durch Verordnung vom 4. Februar 2004 (SächsGVBl. S. 66) geändert worden ist, eine Bescheinigung des Kinder- und Jugendärztlichen Dienstes beibringen müssen, werden vom Schulleiter aufgefordert, sich unverzüglich beim zuständigen Kinder- und Jugendärztlichen Dienst vorzustellen. Gleichzeitig erhalten die Eltern oder die volljährigen Schüler das Formular zur Entbindung von der ärztlichen Schweigepflicht ausgehändig.  
Damit wird es dem Kinder- und Jugendärztlichen Dienst ermöglicht, Sportlehrer hinsichtlich der Belastbarkeit von teilsportbefreiten Schülern oder Schülern mit gesundheitlichen Besonderheiten zu beraten, ohne Befunde zu übermitteln.  
Die durch den Kinder- und Jugendärztlichen Dienst ausgefertigte „Kinder- und Jugendärztliche Bescheinigung über die Teilnahme am Sportunterricht“, die Bestandteil der Handreichung zum Umgang mit Befreiungsempfehlungen für die Teilnahme am Sportunterricht ist, wird auf der Basis einer ärztlichen Untersuchung erstellt. Diese Empfehlung ist bis maximal zum Ende des aktuellen Schuljahres befristet. In begründeten Einzelfällen – bei nicht zu erwartender Änderung des Gesundheitszustandes beziehungsweise

der Behinderung – ist eine Befreiungsempfehlung für zwei Schuljahre möglich. Sie dient dem Schulleiter als Entscheidungsgrundlage. Die Eltern oder die volljährigen Schüler erhalten vom Schulleiter eine Kopie der Empfehlung. Diese enthält keinerlei Angaben zur Benotung beziehungsweise Leistungsbewertung.

2. Über bereits zu Schuljahresbeginn feststehende schul-sportbefreite Schüler sowie bei Unklarheiten über Art und Umfang von Schulsportbefreiungen kann sich der Sportlehrer mit dem zuständigen Kinder- und Jugendärztlichen Dienst beraten. Bei grundsätzlichen Fragen hinsichtlich der Leistungsermittlung und -bewertung kann der Fachberater hinzugezogen werden. Diese Zusammenarbeit entbindet nicht von der ärztlichen Schweigepflicht.
3. Schülern der Sekundarstufe II, die gemäß § 40 Absatz 3 Satz 3 der Schulordnung Gymnasien Abiturprüfung vom 27. Juni 2012 (SächsGVBl. S. 348) beziehungsweise § 36 Absatz 5 der Schulordnung Berufliche Gymnasien in der Fassung der Bekanntmachung vom 10. November 1998 (SächsGVBl. 1999 S. 16, 130), die zuletzt durch Artikel 3 der Verordnung vom 13. August 2014 (SächsGVBl. S. 461) geändert worden ist, ein anderes Grundkursfach belegen, müssen sich nach einmaliger Vorstellung am Ende der Sekundarstufe I nicht erneut beim Kinder- und Jugendärztlichen Dienst vorstellen.

#### VI. Inkrafttreten, Außerkrafttreten

Die Verwaltungsvorschrift tritt am Tage nach ihrer Veröffentlichung in Kraft. Gleichzeitig treten außer Kraft:

1. Verwaltungsvorschrift des Sächsischen Staatsministeriums für Soziales, Gesundheit und Familie zur Befreiung vom Sportunterricht vom 1. März 1996 (MBI. SMK S. 223),
  2. Erlass des Sächsischen Staatsministeriums für Kultus zum Schwimmunterricht an Grundschulen und der Primarstufe der Förderschulen im Freistaat Sachsen vom 24. März 2004 (MBI. SMK S. 219),
  3. VWV Struktur des Schulsports vom 16. Juni 2009 (MBI. SMK S. 260) und
  4. Erlass zur Sicherheit im Schulsport vom 28. Mai 2010 (MBI. SMK S. 316).
- Jeweils zuletzt enthalten in der Verwaltungsvorschrift vom 11. Dezember 2013 (SächsABl. SDR. S. S 895).

Dresden, den 10. Dezember 2014

Sächsisches Staatsministerium für Kultus  
Dr. Frank Pfeil  
Staatssekretär





Eislaufen ist für viele Schulen nur eine Saisonsportart. Aufgrund der harmonischen Bewegung ist Eislaufen äußerst gelenkschonend. Verletzungen treten meist durch Stürze oder durch Zusammenstöße auf. Vorwiegend betroffen sind Hand- und Kniegelenk, Kopf, Ellenbogen und Schlüsselbein. Kältebedingte Muskelverletzungen sind bei mangelndem Aufwärmen möglich.

## 1 Methodisch-organisatorische Gestaltung

### 1.1 Materiell-technische Voraussetzungen

#### Kleidung

Um ein Überhitzen bzw. Auskühlen des Körpers zu vermeiden, ist warme aber luftdurchlässige Kleidung notwendig. Ein gut sitzender Helm und Handschuhe sind Pflicht. In besonderen Fällen (z. B. ängstliche Schüler) kann ein zusätzlicher Schutz durch Knie- und Ellenbogenschützer empfohlen werden.

#### Material

Für ungeübte Schüler sind Eishockey- oder Eiskunstlaufstiefel empfehlenswert. Fortgeschrittene können auch mit Schnellauf- oder Short-Track-Schlittschuhen laufen. Entscheidend ist, dass der Fuß einen guten stabilen Halt findet und die Schlittschuhe gut geschliffene Kufen aufweisen.

#### Sportfläche

Nutzungsart	Fläche
Lernprozess, komplexe Anwendung	mindestens Eishockeyfeld – ca. 30 x 60 m Eisschnellauf: 333-m- bzw. 400-m-Bahn

### 1.2 Methodische Hinweise

#### Erwärmung

- kleine Aufwärmgymnastik auf dem „Trockenen“
- individuelles Einlaufen
- nach dem Erlernen grundlegender Fertigkeiten, Fange- und Haschspiele (Paarhasche, Kettenhasche, Henne und Habicht, Doktorhasche)

#### Lernprozess

- Gewöhnung an die Schlittschuhe durch Gehen, Stapfen, Schleichen und Hüpfen mit kleinen Bewegungsübungen außerhalb der Eisfläche (Gummiboden)
- richtiges Hinfallen und Aufstehen üben
- erste Bewegungserfahrungen auf dem Eis im Stand (Ein- und Ausdrehen der Füße, Twisten, Nachstellschritte seitwärts usw.)
- Übungen in der Bewegung (erste kleine Schlittschuhschritte, Gleitphase mit parallelen Füßen)
- Übungsformen zum Vorwärtslaufen (Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit und der Gewandtheit)
- Bremsen aus der Vorwärtsbewegung
- Bogenlaufen vorwärts (Canadierbogen und Übersetzen)

- Rückwärtsbewegung
- Bremsen aus dem Rückwärtslaufen
- Bogenlaufen rückwärts (Canadierbogen und Übersetzen)

## 2 Regelhinweise

- Die Lehrkraft betritt als erstes das Eis und verlässt dieses zuletzt.
- Die angegebene Laufrichtung ist einzuhalten.
- Anfänger dürfen sich nicht an Mitschülern festhalten.
- In der Eishalle Bandentür schließen.
- Mit den Kufen nicht über Steine oder Asphalt laufen!

## Besondere Anforderungen an Qualifikation und Aufsicht

VwV Schulfahrten

VwV Schulsport

## 3 Sicherheitstechnische Anforderungen

- Bereich zu anderen Nutzern abgrenzen (z. B. durch Kegel)
- Mattenschutz in den Kurven auf Eisschnellaufbahnen (Empfehlung)
- für Tempoläufe in der Halle (Short Track) Mattenschutz vor der Bande
- entsprechend der Schlittschuhart geschliffene Kufen (Hohlschliff, Flachschliff)
- Natureisflächen müssen durch die zuständige Stelle, z. B. Landratsamt, Gemeinde, für das Eislaufen freigegeben sein.
- Es muss jederzeit ein Notruf abgesetzt werden können.
- Beim Eishockey und ähnlichen Spielen auf dem Eis ist „fair play“ oberstes Gebot. Bodychecks und gefährliche Stockeinsätze sind verboten.
- Die Lehrkraft muss eine Erste-Hilfe-Ausrüstung (z. B. die Sanitätstasche nach DIN 13160) mitführen. Diese sollte folgendes Material enthalten: Notfalldecke (Metallfolie mit Silber-/Goldbeschichtung, um eine Unterkühlung bzw. Überhitzung des Körpers zu verhindern), Dreieckstuch, Fixierbinde, sterile Verbandpäckchen mit Kompressen, Pflaster in unterschiedlichen Größen und Schere oder scharfes Messer.

## 4 Sichtprüfung vor der Benutzung

- **Eisfläche:**
  - splitterfrei, trittsicher
  - geschlossene Bande bei Eishockeyfeld
  - keine Beschädigung des Eises (Risse, Löcher), Verunreinigung, Schneebedeckung
- **Schlittschuhe:**
  - geschliffene Kufen
  - geschlossene Schuhe/zugeschnürte Senkel
  - sichere Befestigung des Schuhs an den Schlittschuhen
- **Kopfschutz:**
  - fest verschlossener Helm

### **Materiell-technische Voraussetzungen:**

- Kleidung luftdurchlässig, nicht die Bewegung hemmend oder weit (ausladend)
- Helm!
- Handschuhe
- möglich sind Protektoren s. Inline, aber wegen „sanfter“ Gleitreibung hier nicht so angebracht/notwendig wie dort
- gut sitzende („feste“) Schlittschuhe (Hockey- oder Eiskunstlauf)
- wichtig auch die feste Schnürung (Hilfsmittel ist „Haken“) bzw. die Kontrolle der gut geschlossenen Schnallen etc.
- **geschliffene Schlittschuhe**

### **Bedeutung des Schliffs für Sicherheit und Erfolgserlebnisse !!!**

#### **Achtung:**

- **Kontrolle der Kanten gefährlich - können scharf wie Messer sein**
- mit den Kufen nur auf Gummi, Holz etc. laufen, ansonsten sind **Kufenschoner** zu tragen
- (Radius, also „Kufenwölbung“ sollte stimmen, d.h. es muss die Kufenmitte aufsitzen)
- Rost macht den SS auch stumpf – deshalb nach der Benutzung **vorsichtig!** abtrocknen

### **Lehrerfortbildung Eislaufen (Basics I)**

#### **Praxis:**

- **Fallübungen (Keine!)**
- **Grundstellung und Aufrichten in die Grundstellung**
- **Vorwärtslauf (Gleiten)**
- **Bremsen (Stoppen)**
- **Bremsen (Schneepflug ein- und beidseitig, Hockeystopp, abgewandelter Inline T- Stop bzw. Schleifen lassen des hinteren Beines)**
- **Aktives Gleiten**

## **1. Erwärmung - ohne SS (Landerwärmung)**

- Einlaufen
- versch. Lauf- und Fangspiele, „Klackerspiel“ ohne Protektoren
- Dehnübungen / evtl. Imitationsübungen

### **1.1 Schlittschuhe anziehen**

- Im Sitz, Füße auf dem Boden belassen sonst Unfallgefahr
- Feste Schnürung... („Haken“)
- Helmsitz

## **2. Gewöhnungsübungen – mit Schlittschuhen an Land (Gummiunterlage o.ä.), dabei stets auf **gerade bzw. senkrecht stehende Füße** achten**

- Übungen im Stand ein- und beidbeinig mit ausgebreiteten Armen zur Gleichgewichtsschulung
- „Vokabular“(er)klären (Außen-, Innenkante, Schneide)
- „Seemannsgang“
- Nachstellschritte seitwärts
- Übungen in der Hocke
- kleine Sprünge am Ort, mit und ohne  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  usw. Drehungen – **Nein! Zu gefährlich!!!**

## **3. Gewöhnungsübungen – mit Schlittschuhen auf dem Eis am Ort, dabei stets auf **gerade bzw. senkrecht stehende Füße** achten**

**Vorsichtig das Eis betreten, Schoner rechtzeitig ablegen, nie mit diesen auf das Eis gehen!!! Unfallgefahr.**

- auch Möglichkeit des auf dem Eis Kriechens, Rutschens erwägen, um Angst zu nehmen
- Übungen im Stand ein- und beidbeinig mit ausgebreiteten Armen zur Gleichgewichtsschulung
- „Seemannsgang“
- Nachstellschritte seitwärts
- Übungen in der Hocke
- kleine Sprünge am Ort, mit und ohne  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  usw. Drehungen

## **4. Grundstellung und Aufrichten in die Grundstellung**

- individuelles Üben der „V-Stellung“, dabei Knie leicht gebeugt (keine „steifen Knie“!), OK leicht nach vorn geneigt und Nasenspitze über Fußspitze („alte Oma“), Arme in Seithalte

- aus dieser Stellung in die Hocke und Tiefhocke gehen
- aus dieser geringen Höhe hinfallen lassen, um dann aufzustehen
- Aufrichten in die Grundstellung (s. Inline)

### 5. Vorwärtslauf (Gleiten)

- Einnehmen der Grundstellung und klein(st)e Schritte nach vorn: „Wie die Ente, Charlie Chaplin, Pinguin“, **Gehen über das Eis**
- Gleitphasen verlängern und ausgleiten auf beiden Kufen (im Rhythmus „1,2, 3...gleiten „)
- „Vokabular“(er)klären (Abstoßen und Gleiten)
- Gleitphasen verlängern (Hinweis, dass gesamte Kufe zur Seite drückt und „Spurbild“ wie bei „Nadeln am Tannenzweig“ aussieht, Abdruck zur Seite verstärken, Kniewinkel verringern
- einbeinig **rollern!**

### 6. Bremsen („Bremstechniken“)

#### *Schneepflug einseitig*

- an der Bande oder als Partnerübung oder „frei“ mit einer Schlittschuhkufe den Schnee leicht nach vorn mit der Innenkante wegkratzen, während die andere Kufe gerade steht – „Schneehaufen zusammenschieben“
- rollern und „Schnee wegschieben“ (beide Seiten be)üben

#### *Schneepflug beidseitig*

- Fußspitzen zueinander richten, Innenkanten drücken bei geringer Neigung gegen das Eis
- Bremsen „auf Punkt genau“
- Bremsen auf Kommando

#### *T-Stopp*

- rollern und „T“ setzen bzw. das Bein ausgewinkelt leicht über das Eis ziehen (beide Seiten beüben)
- Bremsen „auf Punkt genau“
- Bremsen auf Kommando

#### *Hockey Stopp (links)*

- als Vorübung  $\frac{1}{4}$  Drehungen am Ort durch leichte Sprünge
- Anlaufen, gleiten, rechtes Bein mit Fußspitze nach innen drehen, leicht das Eis kratzen und anschließend das linke Bein „beidrehen“ zum Hockey Stopp

- Anlaufen, gleiten, linkes Bein leicht vorschieben, in die leichte Hocke gehen, gleichzeitig Schwung aus den Armen (Schwungentlastung), 1/4 Drehung nach links und dabei linke Außen- und rechte Innenkante gegen das Eis drücken

#### *Hockey Stopp (rechts) (wahrscheinlich später – zu schwierig)*

- als Vorübung ¼ Drehungen am Ort durch leichte Sprünge
- Anlaufen, gleiten, linkes Bein mit Fußspitze nach innen drehen, leicht das Eis kratzen und anschließend das rechte Bein „beidrehen“ zum Hockey Stopp
- Anlaufen, gleiten, rechtes Bein leicht vorschieben, in die leichte Hocke gehen, gleichzeitig Schwung aus den Armen (Schwungentlastung), 1/4 Drehung nach rechts und dabei rechte Außen- und rechte Innenkante gegen das Eis drücken

### **7. Aktives Gleiten**

- Grundstellung und Vorwärtsbewegung mit Fersenschluss („Charlie Chaplin“)
- Fersenschluss vernachlässigen, leichte Körpervorlage
- aktiver Abstoß nach schräg hinten außen
- Gleitphase verlängern, dazu auch **Gleitübungen als Vorübung auf einem Bein:**
  - „Storch“, Standwaage, „Bein zur Seite“
  - mit „Überheben des Spielbeines über Kegelparcours“
  - mit Wettbewerb „wer gleitet am längsten auf einem Bein“, „schafft die meisten Kegel“
- Zwiebeln
- maximale Gleitphasen, unterstützt durch „Brustarmzüge“
- „Wer macht die wenigsten Schritte?“
- aktives Gleiten jeweils durch Stopp beenden
- Zieh- und Schiebeübungen (Seil, Partner, Rutscher)
- Paarlaufen

### **8. Spielformen**

- Ausmessen des Bremsweges beim Stoppen
- Pendelstaffel unter Verwendung der erlernten Elemente
- Steh-Geh etc.
- Spiel: Feuer, Wasser, Sand mit Fallübung (Hocke, Partner, Bauchlage); anschl. als „McDonalds“
- Wettzwiebeln

## Lehrerfortbildung Eislaufen (Basics II)

### Theorie:

- **Regeln beim Eislaufen, die das Unfallrisiko vermeiden helfen**
- Natureisflächen müssen von Kommune für das Eislaufen frei gegeben sein
- Nutzungsbereich abgrenzen
- (- Mattenschutz bei ESL/ST)
- **Bandentüren schließen!!!**
- vorgegebene Laufrichtung beachten
- nicht anfassen
- kein „Bahnschneiden“
- kein schubsen, von hinten schieben
- ständige Bereitschaft zum Bremsen
- vorsichtiges und rücksichtsvolles Laufen
- Selbstüberschätzung vermeiden
- Tempo stets den Gegebenheiten anpassen (volles/leeres Eis usw., Anfänger, Könnner?)

### Praxis:

- **Übersetzen vorwärts**
- **Drehungen**
- **Rückwärtslauf**
- **Übersetzen rückwärts**

#### **1. Übersetzen vorwärts**

Vorübungen:

##### **a) Kantengefühl erarbeiten:**

- Kanten kippen, O- und X-Beine, „Seemannsgang“
- Zwiebeln/Sanduhrlauf)
- Zwiebeln mit Hütchenberührung (KSP absenken)
- aktives „Wettzwiebeln“

#### **b) -Bremsen durch Schneepflug**

- gezieltes Bremsen vor einem Hindernis (Hütchen, Linie)

#### **c) -Kurvenlauf/Slalomlauf (evtl. als Rundlauf) – durch Kegelparcours**

- mit Gewichtsverlagerung und Abstoß mit Kurvenaußenbein
- mit Anftippen am Kegel durch kurveninnere Hand
- mit Hilfsmittel (Reifen o.ä.) in Hand als Lenkrad
- kurvenäußere Hand tippt Knie an an

#### **d) Canadierbögen**

- im Stand die „Kippbewegung“ von linker und rechter Kufe üben, dabei das linke/rechte Bein leicht vorschieben
- rechte Hand berührt linkes Knie und umgekehrt
- Canadierbögen in beide Richtungen, anfangs „leicht“ mit „Lenkbewegung“, anschließend „schwer“, aber richtig mit Gegenschulter und Hüfteinsatz
- Canadierbögen als „8“
- Canadierbogen als „Schnellausweich“ – auf mich zulaufen, ich hebe Arme nach links bzw. rechts und entsprechend wird ausgewichen

#### **e) „Kosakentanz“ in Gruppe und evtl. als Wettbewerb**

- entweder Arme auf die Schultern oder ein- bzw. unterhaken

#### **f) Übersetzen mit Stab / Reifen u. Partner**

- „Variante übersetzen aus dem Stand und immer tiefer in die Hocke gehen“
- „Variante rollern“
- „Variante umsteigen und übersetzen“

#### **g) Übersetzen allein**

- durch Kegelparcours einfach und mit Vollkreisen

### **2. Bremsen durch „T-Stop“ (eventuell Wiederholung, wenn bei Basics I bereits gelernt)**

- Einbeingleiten, auch als WB „Wer schafft die meisten Kegel?“
- Einbeingleiten u. dabei den hinteren Fuß im rechten Winkel zum Vorderfuß aufsetzen (T-Form)

### 3. Rückwärtslauf

**Achtung! Bremstechnik vorher!!! rückwärts wie Schneepflug einseitig vorwärts erlernen**

- an der Bande oder „frei“ mit einer Schlittschuhkufe den Schnee leicht nach hinten mit der Innenkante wegkratzen, während die andere Kufe gerade steht
- abstoßen bzw. „anzwiebeln“ und „Schnee wegschieben“ einseitig (beide Seiten be)üben

#### **Variante 1, das „richtige Rückwärtslaufen“ in „Schlangenbögen“**

- Zwiebeln rw., Fußspitzen zueinander richten, Innenkanten drücken bei geringer Neigung gegen das Eis, nach Abdruck und „C-Schreibung“ mit Schwung die Fersen zueinander führen
- Zwiebeln einseitig rw. bzw.: „schreib ein C“ mit Partner, der leicht schiebt, mit Stab, Reifen usw.
- Zwiebeln wechselseitig
- Rückwärtslauf, dabei Druck auf den vorderen Teil der Innenkante, Hüftdrehung in neue Richtung bzw. Hüfteinsatz leitet den neuen Abstoß ein; in der Gleitphase auf beiden Kufen wird das Körpergewicht auf den Mittelteil der Kufen verlagert

#### **Variante 2, das „leichte Rückwärtslaufen“**

- Fußspitzen zueinander richten, Innenkanten drücken bei geringer Neigung wechselseitig gegen das Eis „Wie läuft ein (Teddy)Bär?“

#### **Variante 3, das „Twisten“**

- mit aktivem Hüfteinsatz und SP auf Vorderfuß

### 4. Drehungen (1/2 Drehg.)

#### 4.1. Umspringen

- im Stand: Umspringen am Ort mit ¼; 1/2/und ganzer Drehung in beide Richtungen
- aus dem Lauf:
- leichte Schrittstellung, dabei über „offene Seite“ (Fuß ist hinten), umspringen; Landung in Schrittstellung

#### 4.2. Umsteigen (1/2 Drehung)

- „Zehenstand“, leichte Schrittstellung (oder auch nicht), Fersen anheben, Drehung; Landung in Schrittstellg.

#### **4.2. „Ziehen/Umsteigen“ (1/2 Drehung)**

- einen Schlittschuh hinterher ziehen und drehen bzw. „Umsteigen“
- Partner evtl. als Helfer, der seine Arme während der Drehung entgegenstreckt

#### **5. Übersetzen rückwärts (s. Übers. vorwärts)**

### **Literatur-/Quellenverzeichnis**

- Freistaat Sachsen: Lehrplan Sport Gymnasien
- Unfallkasse Sachsen "Handreichung Sportlehrkräfte"
- Freistaat Bayern "Eislaufen-Fortbildung für Lehrerinnen und Lehrer an weiterführenden Schulen"
- Freistaat Bayern "Eislaufen-Fortbildung für Lehrerinnen und Lehrer an Grundschulen"
- Volk und Wissen: „Wintersport in der Schule“
- Walter Buacher: „Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey“

