

Übungsauswahl - Eislaufen

1. Erwärmung - ohne Schlittschuh (Land-Erwärmung)

- Lauf ABC, Gymnastik, Dehnung
- versch. Lauf- und Fangspiele
- Imitationsübungen

- Schlittschuhe anziehen

- im Sitz, Füße auf dem Boden belassen sonst Unfallgefahr
- feste Schnürung - Kontrolle
- Sitz des Helms - Kontrolle

- Sani-Tasche

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“ – Innenkantenschritte bis Grätsche und zurück
- Übungen in der Hocke
- kleine Sprünge am Ort, mit und ohne $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ 1 Drehungen

3. Grundstellung und Aufrichten in die Grundstellung auf dem Eis

Vorsichtig beim 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 Sitzen, Liegen, Rollen...
- Üben der „V-Stellung“, dabei Knie leicht gebeugt (keine „steifen Knie“!), OK leicht nach vorn geneigt und Nasenspitze über Fußspitze Arme in Seithalte
- aus dieser Stellung in die Hocke und Tiefhocke gehen
- aus dieser geringen Höhe hinfallen lassen (nach eig. Ermessen) - seitl. wegdrehen, dabei Kopf schützen
- Aufrichten in die Grundstellung (erst Füße aufsetzen, dann Hände lösen)

4. Gewöhnungsübungen – auf dem Eis am Ort

- dabei stets auf **gerade bzw. senkrecht stehende Füße** achten
- Übungen im Stand ein- und beidbeinig mit ausgebreiteten Armen zur Gleichgewichtsschulung – in die Hocke und Tiefhocke gehen
- „Seemannsgang“
- Füße ein- und ausdrehen, twisten
- Nachstellschritte seitwärts

5. Vorwärtslauf (Gleiten)

- Einnehmen der Grundstellung und klein(st)e Schritte nach vorn: „Wie die Ente, Charlie Chaplin, Pinguin“ gehen übers Eis
- Gleitphasen verlängern und ausgleiten auf **beiden** Kufen (im Rhythmus „1,2,3...Gleiten „)
- „Vokabular“ erklären (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

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“
- anlaufen, tief gleiten, einseitig bremsen re/li
- Bremsen „auf Punkt genau“ – am Kegel
- Bremsen auf Kommando

T-Stopp

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

Hockey Stopp - links

- als Vorübung ¼ 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)

- ausprobieren

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 individuellem Überheben des Spielbeines über Kegelparcours
 - Wettbewerb „Wer gleitet am längsten auf einem Bein“, „Wer schafft die meisten Kegel“
- Zwiebeln
- maximale Gleitphasen, unterstützt durch „Brustarmzüge“
- Powerskating
- Wettbewerb „Wer braucht die wenigsten Schritte?“ über eine längere Distanz
- Zieh- und Schiebeübungen
 - 2 Stangen: - der Vordere zieht
 - der Hintere schiebt
 - Reifen: - der Vordere zieht
 - Po-Rutscher: - Ziehen
 - Judogürtel: - Einer zieht in der Mitte – der Hintere bremst im Schneepflug beidbeinig
 - Einer zieht 2 Kinder
- Paarlaufen (über Kreuz anfassen)

- Gleiten nach Anlauf durch Hindernis (Tor) und in tiefer Eislaufposition weiterlaufen

8. Rückwärtslauf

Achtung! Bremstechnik vorher!!! rückwärts wie Schneepflug einseitig vw 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 üben)

Variante 1: das „leichte Rückwärtslaufen“

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

Variante 2: 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 re/li rw bzw.: „schreib ein C“ nur re/nur li
 - auch mit Partner, der leicht schiebt, evtl. noch mit Stab, Reifen...

Variante 3: das „richtige Rückwärtslaufen“ in „Schlangenbögen“

- 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

9. Spielformen

- Steh-Geh
- Feuer, Wasser, Sand (Hocke, Partner, Bauchlage); auch als „McDonalds“
- Ochs am Berg 1-2-3: - bei drei umdrehen u. alle zurückschicken, sie sich bewegen – wer ist 1. am Ochs?
- Ausmessen des Bremsweges beim Stoppen nach vorgegebenen Anlauf
- Pendelstaffel unter Verwendung der erlernten Elemente (Zwiebeln, Powerskating)
- Brems-Pendellauf:
 - Teller auf Hütchen ablegen – versch. Varianten
 - Ablösen durch Bremsen
- Zieh- und Schiebwettkäufe (Seil, Partner, Rutscher) – auch als Staffel oder Pendelstaffel
- anlaufen – fallen lassen – Po-Rutschen

10. Übersetzen vw

Vorübungen:

- Kantengefühl erarbeiten:
 - Kanten kippen, O-und X-Beine, „Seemannsgang“

- Zwiebeln

- Zwiebeln mit Hütchenberührung (KSP absenken)
- aktives „Wettzwiebeln“

- Kurvenlauf/Slalomlauf

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

- Canadierbogen

- **im Stand** die „Kippbewegung“ von linker und rechter Kufe üben, dabei das linke/rechte Bein leicht vorschieben
- Canadierbögen in beide Richtungen, anfangs „leicht“ mit „Lenkbewegung“ als 0
- Canadierbogen „schwer“, aber richtig mit Gegenschulter und Hüfteinsatz

- Canadierbögen als „8“
- Canadierbogen als „Schnellausweich“ – auf Lehrer zulaufen, gestreckter Arm nach links – links ausweichen bzw. re Arm - re ausgewichen

Übersetzen vw

„Variante rollern“

- Rollern geradeaus
- Rollern um 3 Kegel (Halbkreis)
- Rollern am Stab/Reifen mit Partner re/li
- Rollern mit Tuch re/li
- Übersetzen mit Tuch/Stab/Reifen re/li

Variante „Kosakentanz“ in Gruppe als Wettbewerb

- entweder Arme auf die Schultern oder einhaken und nur übersteigen – auch im Kreis
- übersetzen allein auf einem Kreis (um einen Kegel)
- übersetzen wechselseitig durch Kegelparcours
- übersetzen mit Vollkreisen um jeden Kegel auf einem Parcours

11. Drehungen (1/2 Drehung)

Bremsen durch „T-Stop“ (eventuell Wiederholung, wenn bereits gelernt)

- Einbeingleiten u. dabei den hinteren Fuß im rechten Winkel zum Vorderfuß aufsetzen (T-Form)

Variante „Ziehen/Umsteigen“ (1/2 Drehung)

- einen Schlittschuh hinterher ziehen und drehen

Variante Umsteigen (1/2 Drehung)

- angelen und umsteigen in kleinen Nachstell-Schritten

Variante Umspringen

- im Stand: Umspringen am Ort mit ¼;1/2/und ganzer Drehung in beide Richtungen

- aus dem Lauf mit u. ohne Partner:

- Partner evtl. als Helfer, der seine Arme während der Drehung entgegenstreckt:
Läufer re Fuß vor - Partner fasst beide Hände und dreht li an sich vorbei

- leichte Schrittstellung, dabei über „offene Seite“ (Fuß ist hinten), umspringen mit Armeinsatz; Landung in Schrittstellung

12. Übersetzen rückwärts (s. Übersetzen vw)

- Handfassung mit Partner
- mit Stab, Reifen
- einzeln am Kreis

Techn. Bewertung ist für alle Übungen möglich

Außerdem für:

- Ausdauerläufe
- Sprint-Läufe
- Schlittschuhschnüren...