



Von Anja Lange

Eislaufen – ein Sport für jedes Alter

Eislaufen, die älteste und bis Mitte des 20. Jahrhunderts auch die beliebteste Wintersportart, ist ein Volkssport, der ein Leben lang ausgeübt werden kann. Viele Städte und Gemeinden betreiben offene Kunsteisbahnen oder Eissporthallen mit steigenden Besucherzahlen. Dazu kommen vor allem in der Weihnachtszeit mobile Kunsteisbahnen sowie zugefrorene Seen und Kanäle. Dieser Beitrag stellt dar, wie Eislaufen im Sportunterricht umgesetzt werden kann.

Sich auf dem Eis zu bewegen, übt auf viele Menschen eine besondere Faszination aus. Tanzen auf dem Eis, hintereinander herjagen, einfach nur gemeinsam Runden um Runden drehen oder Eisstockschießen – Schlittschuhlaufen gehört ebenso zum Winter wie Schlitten- oder Skifahren. Es bedeutet Spaß, Schulung des Gleichgewichts und der Körperbeherrschung, Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit.

Schlittschuhlaufen auf zugefrorenen Seen erfolgt jedoch stets auf eigene Gefahr und birgt immer – auch wenn Wasserschutzpolizei oder Wasserwirtschaftsamt die Fläche freigegeben haben – eine latente Lebensgefahr, weil Stärke und Tragfähigkeit natürlicher Eisflächen schwer einzuschätzen sind. Sichere Alternativen bieten hingegen künstliche Eisflächen in Form von mobilen Kunsteisbahnen oder Eissporthallen.

Auf dem Eis können alle koordinativen Fähigkeiten, vor allem das Gleichgewicht, bei Jung und Alt geschult werden und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Hinzu kommt, dass Eislaufen äußerst gelenkschonend ist

und von allen Altersgruppen – von vier Jahren bis ins hohe Alter – betrieben werden kann. Im Rahmen der Saisonvorbereitung ist Eislaufen durchaus auch für andere Sportarten eine interessante Abwechslung. Das Eislaufen bietet eine herausfordernde Mischung von intensiver Bewegungserfahrung und – als Outdoorsport erlebt – eindrucksvollem Naturerlebnis.

Leider herrscht häufig noch immer die Meinung, dass Eislaufen mit einem übermäßigen materiellen Aufwand, schlechten Übungsmöglichkeiten und zu großer Gefahr verbunden ist. Dagegen lässt sich sagen, dass Jugendliche auf den Eisbahnen Minimaleintrittspreise bezahlen und Schulen häufig sogar kostenlosen Eintritt haben, Schlittschuhe auf allen Bahnen günstig gemietet werden können, die Eisflächen vormittags dem Sportunterricht zur Verfügung stehen und gemietet werden können und das Sicherheitsrisiko durch eine zweckgemäße Ausrüstung mit Handschuhen und Mütze auf ein Minimum reduziert werden kann. Davon ausgehend, dass es ein wichtiger Auftrag von Sportlehrern und -lehrerinnen ist, Schülerinnen und Schüler zu le-

benslangem Sporttreiben zu begeistern, ist Schlittschuhlaufen eine gute Möglichkeit. Schlittschuhe können für alle Kinder vor Ort ausgeliehen werden.

Im Folgenden werden Anregungen für herausfordernde Einheiten auf dem Eis gegeben.

Organisatorische Maßnahmen

- Niemand darf die Eisfläche betreten, solange die Eismaschine im Einsatz ist.
- Werden Eishockeytore nicht im Unterricht benötigt, müssen sie vor Unterrichtsbeginn von der Eisfläche entfernt werden, da sie gefährliche Hindernisse darstellen.
- Steht nicht die gesamte Eisfläche zur Verfügung, ist eine Absperrung, z. B. durch Markierungskegel, vorzunehmen.
- Die Lehrkraft geht zuerst auf die Eisbahn.
- Die angegebene Laufrichtung muss eingehalten werden, wenn zeitgleich auch die Öffentlichkeit fährt.
- Eine gute Unterrichtsorganisation ist wichtig, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- Niemals mit Schlittschuhschonern die Eisfläche betreten!

Tipps und Tricks für den Unterricht auf dem Eis

Bevor man sich mit einer Schulklasse (Abb. 1) aufs Glatt-eis begibt, sollte man außerdem folgende Hinweise beachten, um nicht plötzlich ins Schlittern zu kommen:

- **Reservierung:** Melden Sie Gruppen immer im Voraus an. Je nach Eisbahn müssen auch die Leihschuhe reserviert werden. Eventuell bietet sich die Möglichkeit, einen Teil der Eisfläche für die Gruppe zu reservieren. Gibt es Zeiten, die extra für Schulen reserviert sind? Herrscht gleichzeitig noch öffentlicher Betrieb?
- **Qualifikation:** Brauche ich einen Eislauf-Schein? Kann eine qualifizierte Person gestellt werden?
- **Eisbahnregeln:** Diese sind zu beachten und einzuhalten. Auf gewissen Eisbahnen sind z. B. Fangformen verboten.
- Zur Verhütung von Unfällen ist auf Eisflächen folgendes untersagt: Betreten der Eisfläche ohne Schlitt-



schuhe, Benutzen von Schnelllaufschlittschuhen, Laufen gegen die vorgegebene Richtung, übertriebenes Schnell-, Schlangen- und Kettenlaufen, Sitzen auf der Bande, Essen und Trinken, Rucksäcke, Handys.

- **Kosten:** Welche Kosten fallen für Anfahrt und Ausleihe an?
- **Schülerinformation:** Informieren Sie die Schüler rechtzeitig hinsichtlich passender Kleidung.
- **Begleitperson:** Bei jüngeren Kindern sowie Anfängergruppen ist eine weitere Begleitperson, die beim Schnüren der Schuhe und bei den ersten „Gehversuchen“ auf dem Eis helfen kann, sicher sinnvoll.
- **Unterrichtshilfen:** Geeignet sind z. B. Pucks, Gymnastikstäbe, Hockeystöcke, Hütchen und Softbälle. Einige Lernhilfen und Unterrichtsmaterialien werden oft auch von der Eisbahn zur Verfügung gestellt.
- **Gefährlich** sind Gegenstände, die auf der Eisfläche „kleben“, wie Mützen und Handschuhe. Die verwendeten Materialien sollten bei einer Berührung wegrutschen.
- **Verletzungsgefahr:** Das Tragen von Handschuhen, Mütze oder Skihelmen schützt vor Verletzungen.
- **Schlittschuhe:** Diese sollten der normalen Schuhgröße entsprechen oder maximal eine Nummer größer gewählt werden. Ein Schlittschuh muss passen und soll vor allem um die Knöchelpartie guten Halt und Stabilität bieten. Über dem Rist und oberhalb der Knöchel soll der Schuh weniger eng geschnürt werden.

Die ersten Schritte auf dem Eis

Mit Schlittschuhen kann man weder raumgreifende Schritte machen noch von der Ferse bis zur Fußspitze abrollen. Bei jedem Schritt muss der ganze Fuß unter dem Körper aufgesetzt werden. Mit fixierten Fußgelenken wird anschließend das Standbein etwas gebeugt nach vorne geschoben.

Der Anfänger sollte versuchen, sich möglichst ohne fremde Hilfe auf dem Eis zu bewegen. Nur so kann er das Gleichgewicht und den sicheren Stand erfüllen. Man bewegt sich mit jedem Schritt ungefähr 45 Grad schräg nach vorne.

Fallen

Das kunstvolle Balancieren auf dem Eis will gelernt sein, der Weg dazu ist rutschig und eisglatt. Diese Tatsache führt den Einsteiger und Könnler wohl kaum an der Thematik Fallen vorbei. Doch gute Eislauftechnik allein schützt vor Stürzen nicht. Zudem drängt sich die Frage auf, wo das Abenteuer bliebe, wenn jegliches kalkulierbares Risiko ausgeschlossen wäre? Zwar liegt in den Stürzen nicht die Würze des Eislaufens, doch kann eine gute Falltechnik vieles optimieren.

Falltechnik:

- Kinn zur Brust ziehen,
- Rücken krümmen,
- Hände kurz hinter dem Gesäß aufstützen,
- dann zum Oberkörper führen, damit andere Eisläufer nicht über die Hände fahren,
- Beine leicht grätschen.

Rollen – Gleiten – Fahren |

Besonders gefährlich ist der Sturz nach hinten, weil der Hinterkopf auf das Eis schlagen kann. Den Sturz nach vorne fängt man mit den Händen ab und lässt sich auf dem Bauch rutschen. Schmerzhaft sind vor allem Stürze mit wenig Tempo.

Zu Beginn machen ängstliche Schülerinnen und Schüler erste Gehversuche auf Schlittschuhen an der Bande mit oder ohne Begleitung. Auch ein großes Hütchen gibt Sicherheit (Abb. 2).



Spiel- und Übungsformen alleine

- Abstoßen von der Bande und gleiten. Als Variationen rückwärts, mit beidbeinigen Bögen, auf einem Bein oder den Händen auf dem Rücken oder den Knie gleiten (Abb. 3).



- Vorwärts fahren und einen Puck dabei auf dem Handrücken balancieren.
- Vorwärts fahren und einen Puck dabei von einer Hand in die andere Hand übergeben.
- Vorwärts fahren und einen Puck unter einem Bein hindurch von einer Hand in die andere Hand übergeben
- Vorwärts fahren, einen Puck hoch werfen und beidhändig oder einhändig wieder fangen.
- Vorwärts fahren und einen Puck auf dem Kopf balancieren.
- Während des Fahrens halbe Tennisbälle oder Bierdeckel aufheben, wegwerfen und wieder aufheben.
- Von Bande zu Bande vorwärts fahren (Abb. 4)



Bremsen

- **Schneepflugbremse:** Bei der Schneepflugbremse werden wie beim Skifahren die Beine auseinander gedrückt während die Zehen zueinander zeigen. Langer Bremsweg (Abb. 5)!



- **Hockey-Stopp:** Ähnlich wie beim seitlichen Abschwingen beim Skifahren werden beide Kanten quer zur Laufrichtung in das Eis gestemmt, während sich der Körper in Schräglage befindet. Effektivste Bremsform! Zuerst an der Bande üben: An der Bande im Stand mit einem Fuß und der Innenkante des Schlittschuhs das Eis nach außen weg kratzen. Im Wechsel rechts und links.
- **Halbmond:** Einen Halbmond fahren durch Querstellen des Spielbeins neben das Standbein. Die Zehenspitzen des Spielbeins zeigen nach außen.
- **T-Bremse:** Das Spielbein wird quer hinter das Standbein gesetzt und bis zum Stillstand druckvoll über das Eis gezogen.

Spiel- und Übungsformen zu zweit

- Partner A schiebt Partner B vorwärts vor sich her.
- **Zug:** An den Schultern oder Hüften des Partners fassen und als Zug über das Eis fahren.
- Partner A hat ein Seilchen um den Bauch. An den Enden hält Partner B sich fest und wird gezogen (Abb. 6).
- **Blindenführer:** Partner A schiebt oder zieht seinen Partner, der die Augen geschlossen oder verbunden hat (Abb. 7).



- **Schattenfahren:** Der Hintermann imitiert alle Fahrformen, die sein Partner vormacht.
- **Partnerwechsel:**
 - Spielidee: Alle Spieler fahren mit einem Partner im Feld umher. Sobald sich zwei Paare begegnen, wird der Partner gewechselt.
 - Spielerzahl: ab 8
 - Material: Schlittschuhe für jeden Spieler
 - Ort: Eisfläche
 - Zeit: ab 3 Minuten

Spiele

Für Spiele müssen die eisläuferischen Voraussetzungen stimmen, weil es sonst aufgrund von Überforderung zu vermehrten Stürzen kommen kann.

Feuer, Wasser, Blitz

Spielidee: Alle Spieler fahren beliebig über die Eisfläche. Der Spielleiter ruft „Feuer“, „Wasser“ oder „Blitz“. Auf diese Kommandos müssen die Spieler so schnell wie möglich bestimmte Aufgaben erfüllen:

- „Blitz“: in der Hocke fahren (Abb. 8)
- „Wasser“: bremsen
- „Feuer“: zu einer Seite fliehen

Wer als Letzter die jeweilige Aufgabe erfüllt, bekommt einen Strafpunkt oder gibt das neue Kommando. Die Aufgaben können natürlich beliebig abgeändert werden.

Spielerzahl: ab 4

Material: Schlittschuhe

Zeit: ab 5 Minuten

Variationen:

- Der Spielleiter erzählt eine Geschichte, in der drei bis fünf vorher ausgewählte Signalwörter vorkommen. Die Aufgaben, die beim Nennen dieser Signalwörter zu erfüllen sind, können beliebig festgelegt werden.
- Die Fahrweise vorgeben, die Antriebsart vorgeben oder eine Zusatzaufgabe stellen.

Irrgarten

Spielidee: Im Spielfeld werden viele Markierungshütchen aufgestellt, die einen Irrgarten darstellen. Alle Spieler suchen sich einen eigenen Weg durch den Irrgarten. An den Hütchen sollen sie im Wechsel links und rechts abbiegen. Es gilt die Vorfahrtsregel rechts vor links.

Spielerzahl: ab 4

Material: 20 verschiedenfarbige Markierungshütchen, Schlittschuhe

Zeit: ab 5 Minuten

Variationen:

- Die Hütchenfarbe gibt an, ob rechts oder links abgebo-gen werden muss, z. B. rot bedeutet rechts abbiegen und weiß bedeutet links abbiegen.
- Der Spielleiter ruft verschiedene Farben: Drei Hütchen dieser Farbe müssen umrundet oder überquert werden.
- Die Spieler fahren in Form einer Acht durch die Hütchen.
- Wie viele verschiedene Hütchen kann ich in einer Mi-nute umrunden?

Ankoppeln

Spielidee: Vier bis sechs Spieler bilden eine Mannschaft. Die Startspieler fahren um ein Markierungshütchen und wieder zu ihrer Mannschaft zurück. Dort holen sie den zweiten Fahrer ab und beide fahren zusammen hinter- oder nebeneinander um das Hütchen und wieder zu ihrer Mannschaft zurück. Beide holen dann den dritten Fahrer ab. Sind alle Spieler einer Mannschaft einmal alle zusammen gefahren, koppelt sich zunächst der Startfahrer ab, anschließend der zweite Spieler usw. Welche Mannschaft erreicht so als erste mit ihrem Schlussfahrer wieder die Ausgangsposition?

Spielerzahl: ab 8

Material: Schlittschuhe für jeden Spieler

Ort: Eisfläche

Zeit: ab 5 Minuten



Atomspiel

Spielidee: Alle Spieler fahren durcheinander. Die Spielleiter ruft eine Zahl. Entsprechend viele Spieler bilden eine Gruppe und fahren mit Handhaltung (Abb. 9).

Spielerzahl: ab 8

Material: Schlittschuhe

Zeit: ab 3 Minuten

Fischfresser

Spielidee: Der Spielleiter bestimmt ein Spielfeld, den Ozean, in dem alle Spieler hin und her fahren. Der Spielleiter steht außerhalb des Spielfeldes, ruft das Kommando „Fischfresser“, fährt ins Spielfeld und fängt möglichst viele Fische. Wer als Spieler auf einem Bein fährt, kann vom Fischfresser nicht gefangen werden. Wer gefangen wurde, bekommt ein Markierungshemd und hilft dem Fischfresser.

Variation: Die Gruppe bestimmt, welche Bewegungen als Schlüssel für welche Wortsignale verwendet werden.

Fangen

Spielidee: Es gibt zwei bis vier gekennzeichnete Fänger. Alle Spieler fahren vorwärts. Wer gefangen wurde, muss rückwärts weiter fahren. Wie lange dauert es, bis alle Gejagten rückwärts fahren?



Spielerzahl: ab 6

Material: für jeden Spieler Schlittschuhe, Kennzeichnung für die Fänger

Zeit: ab 5 Minuten

Variationen: Paarfangen (Abb. 10), Kettenfangen

Zauberer

Spielidee: Zwei bis fünf gekennzeichnete, feste Zauberer, die Fänger, versuchen, die Gejagten durch Abschlagen zu versteinern. Versteinerte Spieler warten mit erhobenen Händen darauf, von einem Mitspieler berührt und dadurch erlöst zu werden. Sie dürfen dann als Gejagte weiter spielen. Schaffen es die Zauberer, alle Spieler zu verzaubern? Nach zwei bis drei Minuten übergeben die Zauberer ihre Kennung an neue Zauberer.

Spielerzahl: ab 10

Material: Schlittschuhe für jeden Spieler, Kennzeichnung für die Fänger

Ort: Eisfläche

Zeit: ab 5 Minuten

Variationen: Befreien durch eine vollständige Umrundung des Gefangenen. Selbstbefreiung, indem der Gefangene einmal das Spielfeld umrundet.

Schlangenfangen

Spielidee: Immer zwei Schlangen spielen gegeneinander. Jeweils fünf bis zwölf Spieler fahren hintereinander, die Hände auf den Schultern oder an der Hüfte des Vordermanns. Der Spielleiter bestimmt immer durch Zurufe den jeweiligen Fänger, also „Schlange 1“ oder „Schlange 2“. Der Vordermann der Fängerschlange versucht darauf, den Hintermann von Schlange 2 zu berühren, ohne dass die Schlange reißt. Der Spielleiter kann beliebig zu jeder Zeit den Fänger wechseln.

Spielerzahl: ab 10

Material: Schlittschuhe für jeden Spieler

Ort: Eisfläche

Zeit: ab 5 Minuten

Fotos: Autorin

ANZEIGE

Anja Lange

Erfolgreiche Spiele für Rollen, Gleiten und Fahren

Fahrrad, Rollbrett, Inliner, Skateboard, Skier, Schlitten und Schlittschuhe

2009, 176 S., 80 farb. Abb., kt., 16,5 x 24 cm

ISBN 978-3-7853-1767-9

Best.-Nr.: 3431767

€ 4,95

www.limpert.de



Dr. Anja Lange ist Dozentin an der Bergischen Universität Wuppertal und unterrichtet dort die Kleinen Spiele.