

# Lektion

Thema: Eislaufen

Schulstufe: Primarstufe

Ort: Eishalle

Ziel: Die TN können sich von A nach B bewegen auf dem Eis. Die TN erleben viele Erfahrungen zum Thema Gleiten.

Sicherheit: Das Tragen von Handschuhen (es können auch Skihandschuhe sein) und Helm (Velo, Inline etc.) ist obligatorisch. Die Kleidung soll warm halten, aber nicht einengen. (Enge Jeans, flatternde Halstücher und lange Mäntel sind ungeeignet.)  
Vorsicht vor offenen Türen und beweglichen Absperrungen (Seile).

Weiteres: Das Eisfeld frühzeitig reservieren. Eisbahnregeln beachten.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
20'	Aufwärmen	<p>Kennenlernen von Schlittschuh und Eis</p> <p>Vorwärts fahren (Abstoss von der Innenkante)</p> <p>Vorwärts fahren zu zweit (auf der Innenkante abstossen und gleiten)</p> <p>Gewöhnung an das Eis - Repetition und Festigung</p>	<p>Ankommen und wer kann, selber fahren oder der Bande entlang.</p> <p>Die TN stehen an der Bande und halten sich mit einer oder mit beiden Händen fest. Was kann ich alles mit meinem Schlittschuh machen? Die verschiedenen Möglichkeiten werden zusammen erarbeitet und ausgetestet (mit oder ohne an der Bande zu halten). Beispiele: seitliches gehen, auf den Zacken gehen, auf die Zacken rutschen, vorwärts und rückwärts rutschen, ½ Drehung auf der Kante, Rollerfahren (mit einem Bein mit der Innenkante von der Bande wegstossen und ein wenig gleiten), Fisch (beide Zehen zusammen und danach beide Fersen zusammen)</p> <p>Die TN stehen an der Bande. Nun verlagern sie ihr Gewicht jeweils vom einen Schlittschuh auf den anderen (Pinguinschritt). Fühlen sie sich bei dieser Übung sicher, dann beugen sie ihren Oberkörper nun jeweils bei der Gewichtsverlagerung leicht nach vorne und versuchen von der einen Bande zu der anderen zu fahren. Hilfestellung: Hände halten (einfacher im Gleichgewicht zu bleiben).</p> <p>Die TN gehen zu zweit zusammen, sie stehen hintereinander. TN A stösst TN B nun über das Eis. TN A stösst jeweils von der Innenkante her ab, TN B hält die Füsse parallel, ist leicht in den Knien und hält die Arme seitlich vom Körper. Nach einer gewissen Zeit wechseln die TN die Position.</p> <p>Variation: Statuen: Zwei TN bilden ein Team. TN A formt aus TN B eine Statue, danach schiebt TN A seine Statue einmal über das Eis. Danach werden die Aufgaben gewechselt und TN B wird zur Statue.</p> <p>Das Los bestimmt Der Spielleiter hat verschiedene Lose in einem Eimer mit Aufgaben. Es werden Zweierteams gebildet. Jedes Team zieht ein Los und löst die Aufgabe. Die Übung geht so lange, bis es keine Lose mehr hat (die Aufgaben können auch mehrere Male vorkommen).</p> <p>Mögliche Aufgaben für die Lose:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fährt eine Runde auf der Eisbahn, durch einen Slalom, von einer Bande zur anderen</li> <li>- Schiebt euren Partner von der einen Bande zur anderen und wechselt dann</li> <li>- Gehe an die Bande und teste zwei Möglichkeiten, was du mit deinem Schlittschuh machen kannst</li> </ul>	Hütchen	<p>Fühlt sich ein TN noch nicht sicher auf dem Eis, sollen nur Statuen aus ihm gemacht werden, bei welchen er mit beiden Füssen auf dem Eis steht. Kann jemand schon sehr sicher fahren, kann auch eine Statue geformt werden, bei welcher er nur auf einem Bein steht.</p>

10'	Hauptteil	Gleiten Spielerische Anwendung gleiten	Menschencurling Die TN bilden Zweierteams. Alle Teams starten bei einer vorgegebenen Linie. Die LP legt einen Gegenstand (Handschuh, Schuh, etc.) einige Meter entfernt auf das Eis. TN A stützt sich mit den Händen auf den Oberschenkeln ab und verharrt in dieser Position, er ist der Curlingstein. TN B ist der „Skip“. Er schiebt seinen Curlingstein ein paar Schritt an, muss ihn spätestens bei der Linie loslassen. Der Curlingstein gleitet nun in die Richtung des Gegenstandes, er darf sich dabei nicht bewegen, sondern verharrt in seiner Position. Gewonnen hat das Team, welches am nächsten beim Gegenstand zum Stand kommt.	Gegenstand wie Schuh, Handschuh etc.	
5'		Rhythmus laufen	Den Rhythmus des Partners laufen Immer zwei TN gehen zusammen. Der eine TN gibt den Rhythmus vor, der andere versucht diesen nachzulaufen.		
5'		Fahren im Kreis	Alle TN kommen in einen Kreis und halten sich an den Händen. Nun fährt die ganze Gruppe in die gleiche Richtung (Achtung: nicht zu schnell!). Richtung wechseln.  Variation: Die Übung kann erschwert werden, wenn auch im Kreis versucht wird einen Rhythmus zu fahren		
5'		Fahren im Kreis und Reaktion	Die TN bewegen sich frei auf dem Eis. Die LP ruft eine Zahl zwischen 2 und 6. Diese Zahl bildet die Anzahl TN, welche sich zu einem Kreis formieren sollen und dann so im Kreis fahren. Bleibt ein TN übrig, ruft er die nächste Zahl.		
10'	Ausklang	Spielerisch bewegen auf dem Eis	Zoo Es werden zwei Teams gebildet. Jedes Team macht ein Tier ab, welches sie darstellen wollen. Auf Kommando bewegt sich die eine Gruppe frei in ihrem Feld und bewegt sich im Gang des abgemachten Tieres. Die andere Gruppe muss raten, welches Tier dargestellt wird. Errät sie es, ist sie an der Reihe mit Vorzeigen.		