



Erste Schritte auf dem Eis

Eisgewöhnung und erste Gleiterfahrten

Vorbemerkungen/Ziele

Eislaufen macht Spaß und ermöglicht Kindern das Sammeln neuer und einzigartiger Bewegungserfahrungen.

Damit der Traum von dem Eispriinzen/der Eispriinzessin, dem/der Eishockeyspieler/-in oder dem/der Eisschnellläufer/-in nicht gleich beim ersten Kontakt mit der glatten Fläche zerplatzt, zeigt dieses Stundenbeispiel die vorbereiten und ersten Schritte.

Das behutsame Heranführen in einem sicheren Rahmen schafft Raum, sich selbst zu erproben und neue Körpererfahrungen zu sammeln.

Für den/die Eislauf-Einsteiger/-in geht es in der ersten Einheit darum, sich angstfrei auf das Eis zu wagen, zu lernen was er/sie selbst kann und das Gefühl des Gleitens freudvoll zu erleben.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

- **Check-up der Ausrüstung**
- ⊙ Die Übungsleitung (ÜL) gibt die passenden Schlitsschuhe an die Kinder aus.

Die ÜL überprüft den korrekten Sitz der Schuhe und sensibilisiert die Kinder durch Fragen für die optimale Passform. Außerdem überprüft sie, ob alle Kinder angemessene, wasserabweisende und schützende Kleidung tragen (Kleidung, die warm hält und Bewegungsfreiheit zulässt, Handschuhe, Helm, eventuell Knie- und Ellenbogenschoner).

● **Trockenübungen**

- ⊙ Die Kinder stellen sich auf ihren Schlitsschuhen an die Bande außerhalb der Eisbahn.

Mit kleinen Bewegungsaufgaben leitet die ÜL erste „kleine Kunststücke“ (Gewöhnungsübungen) an:

● **Gleichgewichtsübungen an der Bande**

„Findet heraus, wie ihr am besten stehen bleiben könnt, wenn ihr euch vor- und zurücklehnt ...“

(Zur Seite neigen, in die Hocke gehen, Füße anheben, auf einem Bein stehen, ...)



Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

4–8 Mädchen und Jungen im Alter von 4–10 Jahren

Material:

Schlitsschuhe, wasserabweisende Kleidung, Handschuhe, Schoner und Helm, pro Kind eine Hilfsfigur

Ort:

Eissporthalle (abgetrennter Bereich auf der großen Eisfläche oder kleine Eisbahn)

Absichten und Hinweise

- ⊙ Ankommen, Kontaktaufnahme, Wissensvermittlung zur Ausrüstung
- ✓ Um kalte Füße, Unsicherheiten und Verkrampfungen zu vermeiden, ist es wichtig, dass der Schuh richtig passt. Über dem Spann sollte der Schuh fest, an den Zehen locker geschnürt sein. Im oberen Teil reicht es aus, den Schuh locker zu schnüren. Schuhe aus Kunststoff geben nicht genügend Halt.
- ⊙ Vertraut machen mit dem Schlitsschuh und dem Bewegen auf der schmalen Kufe, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, Bewusstmachen von Bewegungscharakteristika mit Schlitsschuhen
- ✓ Die ÜL sollte bereits zu diesem Zeitpunkt darauf achten, dass die Oberkörperhaltung aufrecht ist und die Knie leicht gebeugt sind.

NRW bewegt
seine KINDER!
01.2018

Stundenverlauf und Inhalte

● Gehübungen ohne Bande

„Probiert aus, wie es gelingt in die Hocke zugehen ...“

(Über den normalen Boden laufen, hinsetzen und wieder aufstehen)

Zwischendurch fragt die ÜL die Kinder immer wieder nach selbst erprobten Tricks, durch welche ihnen die „kleinen Kunststücke“ gelingen.

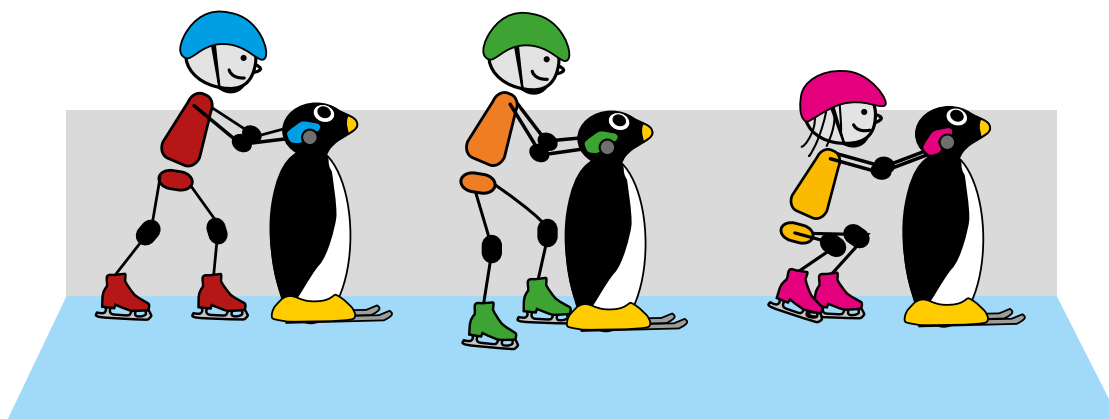
SCHWERPUNKT (25–30 Minuten)

● Wir wagen uns aufs Eis

- ⊙ Die ÜL hilft den Kindern, auf das Eis zu kommen und stellt sie nebeneinander an der Bande auf. Jedes Kind hat eine Hilfsfigur als Hilfsmittel, an dem es sich festhalten kann.

Die ÜL gibt folgende Übungen mit Unterstützung der Hilfsfigur vor, um sich mit dem neuen Untergrund vertraut zu machen.

- Füße vor und zurück schieben
- Füße zur Seite schieben
- Füße nach innen und außen drehen
- Hinsetzen und aufstehen
- Mit geschlossenen Füßen eine halbe Drehung machen



● Die Hilfsfigur loslassen

- ⊙ Die Kinder stehen weiterhin nebeneinander in der Nähe der Bande.

Die ÜL steht für alle sichtbar vor ihnen und zeigt wie sie sich von der Hilfsfigur aufrichten und ohne diese auf dem Eis stehen.

Anschließend werden die vorausgegangenen Übungen ohne Hilfsmittel wiederholt.

Variation:

Die Kinder probieren paarweise eigene Bewegungen aus. Dabei können sie sich gegenseitig helfen und inspirieren.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Erste Kontaktaufnahme mit dem ungewohnten Untergrund, Eisgewöhnung mit Hilfsmittel, Sammeln neuer Bewegungserfahrungen

- ✔ Die Nähe zur Bande dient zusätzlich als Unterstützung und soll den Kindern Sicherheit vermitteln.

- ⊙ Weitere Gewöhnung an den glatten Untergrund, Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit, Vertrauen in das Material gewinnen, Sammeln neuer Bewegungserfahrungen

Autorin:
Corinna
Gundlach

PRÄKTISCH für die PRAXIS

Illustratorin:
Claudia Richter

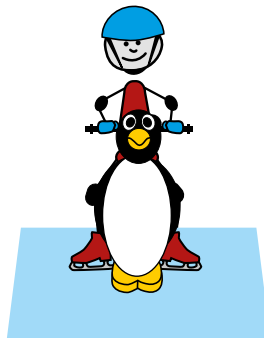
Stundenverlauf und Inhalte

● Schritt für Schritt

- ⊕ Die Kinder stehen in einer Linie mit mindestens zwei Armlängen Abstand nebeneinander an der Bande.

Die ÜL macht den Kindern das Laufen auf dem Eis vor und bewegt sich im weiteren Verlauf der Übung rückwärts, um stets alle Kinder im Blick zu halten und ggf. helfen zu können.

Nach der Demonstration bewegen sich die Kinder das erste Mal von der Bande weg und machen die ersten Schritte in Richtung Eismitte. Dazu halten sie sich wieder an ihrer Hilfsfigur fest und versuchen, auf dem Eis zu laufen. Nach einigen Schritten stellen die Kinder beide Füße auf, so dass sie etwas gleiten. Jedes Kind bewegt sich in seinem eigenen Tempo.



Variation:

Wenn das gut funktioniert, regt die ÜL die Kinder an, das Hütchen immer öfter loszulassen. Die Phasen des Loslassens werden nach und nach immer größer.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● Freies Fortbewegen ohne Hilfsmittel

- ⊕ Die Kinder bilden mit ihren Hilfsfiguren in der Mitte der Eisfläche eine Linie, von der aus sie gemeinsam Richtung Bande laufen. Die ÜL läuft wieder rückwärts vorweg.

Nun richten die Kinder ihren Oberkörper vollständig auf und gehen von ihrer Hilfsfigur weg. Auch hier sollen sich Phasen des Laufens und des Gleitens abwechseln.

Die Kinder können sich nun ohne Hilfsmittel auf dem Eis fortbewegen.

AUSKLANG (5–10 Minuten)

● Klatsch-La Ola

- ⊕ Die ÜL und alle Kinder fassen sich an den Händen und bilden einen Kreis.

Die Kinder und die ÜL lösen die Handfassung. Danach dreht sich die ÜL zum ersten Kind um und klatscht es an beiden Händen ab.

Dabei benennt die ÜL etwas, was sie heute geschafft hat (z.B. „Ich habe es geschafft, nach einem Sturz alleine wieder aufzustehen!“) Das Kind gibt das Abklatschen an das nächste Kind weiter und teilt ebenfalls einen persönlichen Erfolg aus der Stunde mit.

Dies wird wiederholt bis die „Klatsch-Welle“ wieder bei der ÜL angekommen ist.

● Materialrückgabe und -pflege

- ⊕ Gemeinsam verlassen die ÜL und die Kinder die Eisfläche und geben sich in den Umkleidebereich.

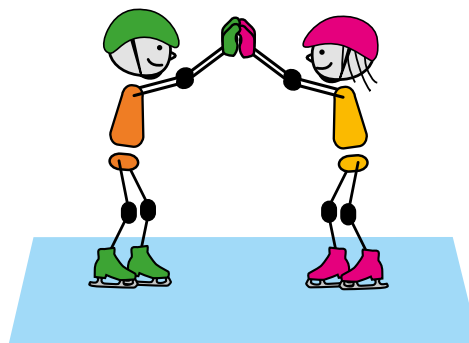
Die ÜL hilft den Kindern die Schlittschuhe auszuziehen. Gemeinsam werden die Kufen abgetrocknet.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Die Sicherheit der Bande verlassen, erste Gleiterfahrungen sammeln
- ✔ Damit die Kinder nicht über die „Zacke“ stolpern, ist es wichtig, beim Loslassen der Hilfsfigur den Oberkörper aufzurichten.
- ✔ Durch Aufrichten des Oberkörpers wird immer weniger Gewicht an die Hilfsfigur abgeben.
- ✔ Um das spätere Abstoßen vom Eis und den damit verbundenen Schlittschuhschritt vorzubereiten, sollte die ÜL schon hier darauf achten, dass die Fußspitzen der Kinder nach außen zeigen.

- ⊙ Erlernen der Gewichtsverlagerung von einem auf das andere Bein
- ✔ Für ein leichteres Halten des Gleichgewichts nehmen die Kinder die Arme an die Seite.
- ✔ Die ÜL läuft rückwärts vor den Kindern, um stets alle im Blick zu halten und, wenn nötig, abzubremesen.

- ⊙ Gemeinsamer Stundenabschluss, Zusammenfassung des Gelernten, positiver Abschluss der Eislauf-Einheit



- ⊙ Zurückgabe der Materialien, Materialpflege