

Open-Up / Nummelin

Erscheinungsform: Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen

SCHLÜSSELELEMENT / AKZENT

Open-Up, Nummelin

ZIELGRUPPE & PHASE

U12 (Phase F2/F3)

Pädagogischer Rahmen & Zielsetzung

Zielbeschreibung

Die Kinder führen den «Nummelin» (Open-Up) beidseitig aus und gleiten dabei flüssig in der Pinguin-Position.

Teachingpoints

- Hockeyposition, Knie gebeugt
- Der Bauchnabel zeigt in die Kurvenmitte
- Abstossen mit einem Bein
- Gleiten auf beiden Kanten

Entwicklungsfragen

- Wo schauen deine Zehenspitzen beim Nummelin hin?
- Wo zeigt dein Bauchnabel beim Nummelin hin?
- Gelingt es dir besser, wenn du die Knie gestreckt oder gebeugt hast?

EINSTIEG (8 MIN.)

Nummelinfangen

Einstiegsform



Basisform

Je zwei Kinder legen ihre Stöcke zwischen sich auf das Eis. Ein Kind ist Fängerin oder Fänger, das andere Kind ist die gejagte Person. Sie dürfen sich nur mittels Nummelin um die Stöcke herum bewegen. Wird die gejagte Person berührt, findet ein Rollenwechsel statt.

Erleichtern

Eigenständiges Umkreisen der Stöcke in tiefem Tempo, ohne Jagdspiel.

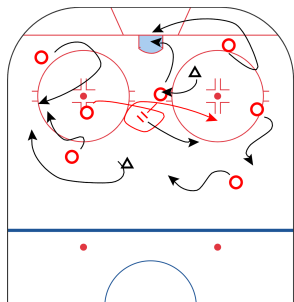
Erschweren

Grösserer Abstand zwischen den Stöcken, sodass mehr Varianten möglich sind (z. B. eine Acht).

ABSCHLUSS (8 MIN.)

Nummelin, rette mich!

Abschlussspiel



Basisform

Eine Fängerin oder ein Fänger versucht, einen Bären zu fangen. Der Bär ist «safe», wenn er rechtzeitig, bevor er gefangen wird, einen Nummelin ausführt und dabei laut brüllt («Uuaaaaaa!»).

Erleichtern

Grösseres Spielfeld, damit die Bären mehr Zeit und Raum finden, um den Nummelin mit weniger Druck auszuführen.

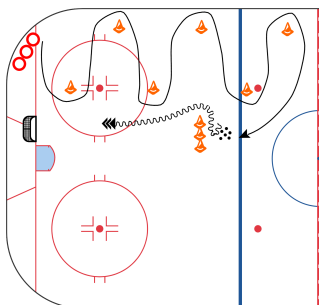
Erschweren

Der Bär muss mindestens zwei Sekunden im Nummelin verharren, um sicher zu sein.

HAUPTTEIL (4 POSTEN, 40 MIN.)

Nummelin-Drill

Posten 1



Basisform

Das Kind startet aus der Ecke, umrundet die Pylone und führt dabei jeweils einen Nummelin aus. Auf der blauen Linie nimmt es einen Puck auf, täuscht (Fake) und schliesst anschliessend ab.

Erleichtern

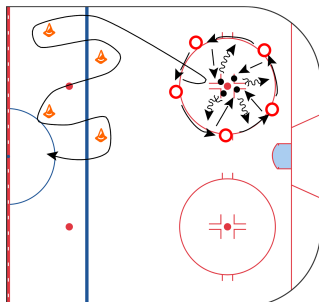
Nummelin zunächst nur in eine Richtung ausführen, später mit Richtungswechsel.

Erschweren

Eine vollständige 360°-Drehung um die Pylonen ausführen («ganze Runde»).

Nummelins Reise nach Jerusalem

Posten 2



Basisform

Die Kinder fahren im Kreis mit dem Nummelin. In der Mitte liegt ein Puck weniger, als Kinder teilnehmen. Auf ein Zeichen der Trainerin oder des Trainers laufen die Kinder schnell zum Bullypunkt und versuchen, sich einen Puck zu schnappen. Das Kind ohne Puck führt eine Zusatzaufgabe aus (z. B. viermal Nummelin).

Erleichtern

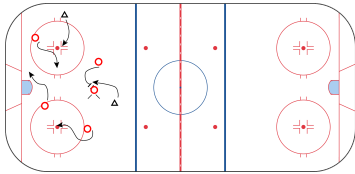
Nummelin auf einer Kante ausführen (Abstoss mit dem anderen Bein).

Erschweren

Anstelle des Kreises um zwei Pylonen eine Acht fahren.

Rettet die Rehkitze

Posten 3



Basisform

Fangis «Rettet die Rehkitze»: Eine Fängerin oder ein Fänger versucht, ein Rehkitz zu fangen. Ist ein Rehkitz gefangen, bleibt es stehen und streckt die Hände in die Höhe, damit dies für die anderen Rehkitze sichtbar ist. Ein gefangenes Rehkitz kann befreit werden, indem ein anderes Rehkitz einen Nummelin um es herum ausführt.

Erleichtern

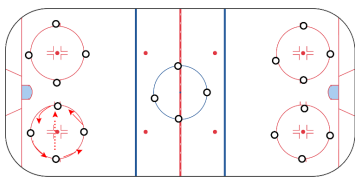
Nummelin auf einer Kante ausführen (Abstoss mit dem anderen Bein).

Erschweren

Die gesamte Übung mit Puck durchführen.

Passen im Nummelin

Posten 4



Basisform

Die Kinder bewegen sich im Nummelin (Open-Up) um den Kreis und spielen sich dabei gegenseitig den Puck zu.

Erleichtern

Ohne Puckdruck zunächst nur den Nummelin um den Kreis üben, danach schrittweise den Pass ergänzen.

Erschweren

Nach fünf Pässen einen Richtungswechsel einbauen – ähnlich wie beim «Schweinchen in der Mitte».

Bei dieser Trainingsplanung handelt es sich um einen Entwurf. Wir sind dankbar für Rückmeldungen zu Inhalt, Umsetzbarkeit und Layout. Meldet euch direkt bei Emanuel Frei: emanuel.frei@sihf.ch