

Abruptes Stoppen vorwärts

Erscheinungsform: Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen

SCHLÜSSELELEMENT / AKZENT

Abruptes Stoppen vorwärts

ZIELGRUPPE & PHASE

U12 (Phase F2/F3)

Pädagogischer Rahmen & Zielsetzung

Zielbeschreibung

Die Kinder stoppen durch Querstellen beider Schlittschuhe kontrolliert auf beide Seiten.

Teachingpoints

- Stabile, breite Position einnehmen.
- Je schneller man fährt, desto breiter ist die Beinstellung beim Bremsen.
- Hüfte eindrehen, dann Schlittschuhe parallel aufs Eis setzen.
- Oberkörper rotiert mit.
- Das vordere Bein bremst mit der Innenkante, das hintere Bein wird unter den Körper gebracht und bremst mit der Aussenkante.
- Das hintere Bein nicht hängen lassen, sonst fehlt die Möglichkeit, schnell die Richtung zu wechseln.
- Beine leicht versetzt und ungefähr hüftbreit auseinander stellen.
- Den Hauptanteil des Bremsens übernimmt das vordere Bein.
- Das Gewicht wird auf der ganzen Kufe verteilt (eher mittig-vorne).

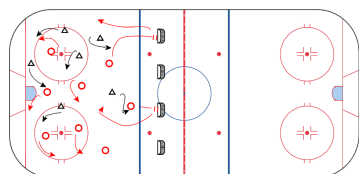
Entwicklungsfragen

- Wie schaffst du es, abrupt abzubremsen?
- Wo ist dein Stock beim Bremsen?
- Hältst du den Stock in einer oder in zwei Händen?
- Wie ist deine Körperhaltung?

EINSTIEG (8 MIN.)

Fangis: Autowerkstatt (bremsen)

Einstiegsform



Basisform

Das gefangene Kind muss als Zusatzaufgabe in die Werkstatt (das Tor) fahren und dort vorwärts bremsen. Anschliessend darf es wieder mitspielen.

Erleichtern

Mit weniger Tempo zur Werkstatt fahren.

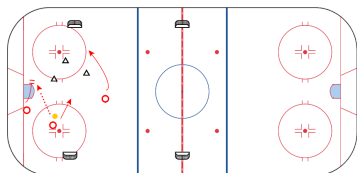
Erschweren

Mit hohem Tempo in die Werkstatt fahren.

ABSCHLUSS (8 MIN.)

Frozen Handball (bremsen)

Abschlussspiel



Basisform

Ziel ist es, wie beim Handball ein Tor zu erzielen. Nach einem gefangenen Ball von einem Mitspieler oder einer Mitspielerin muss das Kind bremsen. Die anderen Kinder laufen sich schnell frei. Das Kind, welches den Ball gefangen hat, darf nicht angegriffen werden.

Erleichtern

Kleineres Spielfeld, damit das Tempo fürs Bremsen reduziert ist.

Erschweren

Zwingend auf die schwächere Seite bremsen (oder die Blickrichtung vorgeben).

HAUPTTEIL (4 POSTEN, 40 MIN.)

Zicke Zacke Hühnerkacke (bremsen)

Posten 1



Basisform

Ein Kind startet aus der Ecke und bremst im Zickzack. Nach dem letzten Bremsvorgang bei der letzten Pylone nimmt es einen Puck und sucht den Torabschluss.

Erleichtern

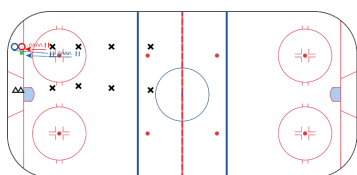
Nur auf eine Seite bremsen.

Erschweren

Einbeinig bremsen oder den ganzen Parcours mit Puck absolvieren (Puck während des Bremsens unter Kontrolle behalten).

Brems-Stafette

Posten 2



Basisform

Das erste Kind der Reihe startet mit einer Pylone in der Hand, bremst beim ersten Pneu (Blick- bzw. Bremsrichtung wird vorgegeben) und stellt die Pylone auf den Pneu. Danach startet es schnell zurück und klatscht das zweite Kind ab. Dieses startet los bis zum ersten Pneu, bremst, nimmt die Pylone, sprintet schnell (wie ein Gepard) zum zweiten Pneu, bremst und stellt die Pylone dort ab. Danach startet es schnell zurück, und so weiter. Sobald die Pylone beim am weitesten entfernten Pneu angekommen ist, muss sie mit demselben System wieder zum Start zurückgebracht werden.

Erleichtern

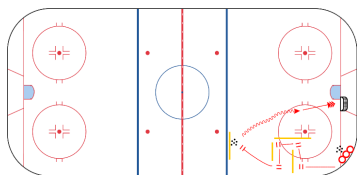
Zu Beginn Durchgänge ohne Zeitdruck ausführen, bevor auf Zeit gespielt wird.

Erschweren

Mehr Tempo durch längere Laufwege aufbauen oder auf die schwächere Seite bremsen.

Bremsen im Toblerone-Labyrinth

Posten 3



Basisform

Das Kind fährt im 90°-Winkel zur Toblerone und bremst dort, mit Blick in Laufrichtung. Anschliessend holt es einen Puck auf der blauen Linie und schießt aufs Tor.

Erleichtern

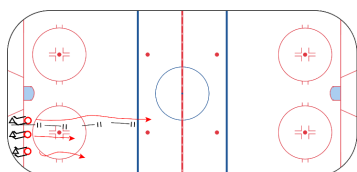
Mit weniger Tempo fahren und einen grösseren Abstand zwischen den Toblerones einrichten.

Erschweren

Den ganzen Parcours mit Puck absolvieren und dabei beim Bremsen die Kontrolle über den Puck behalten.

Pferd und Kutsche (bremsen)

Posten 4



Basisform

Zu zweit: Ein Kind zieht (das Pferd), das zweite Kind (die Kutsche) bremst.

Erleichtern

Mit weniger Tempo fahren.

Erschweren

Einbeinig bremsen.

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