

Zweibeiniges Rutschen und Gleiten

Erscheinungsform: Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen

SCHLÜSSELELEMENT / AKZENT

Zweibeiniges Rutschen und Gleiten

ZIELGRUPPE & PHASE

Hockeyschule (Phase F1/F2)

Pädagogischer Rahmen & Zielsetzung

Zielbeschreibung

Die Kinder entdecken das ein- und das zweibeinige Rutschen und Gleiten auf dem Eis.

Teachingpoints

- Hockeyposition: stabile Haltung «wie auf einem Pony sitzend», Körper angespannt
- Mit den Schlittschuhen gerade auf dem Eis stehen, nicht einknicken
- Vielseitige Kunststücke vorzeigen, die sowohl Balance als auch Beweglichkeit fördern

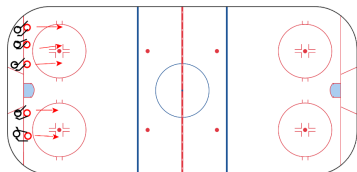
Entwicklungsfragen

- Wie kannst du deine Schlittschuhe steuern, um Hindernisse zu umfahren?
- In welcher Körperposition bist du stabil?
- Was musst du tun, um möglichst lange auf einer Kufe oder zwei Kufen zu gleiten?
- Reflektierend: Was war beim Gleiten auf einer Kufe schwierig? Wie hast du es trotzdem geschafft?

EINSTIEG (8 MIN.)

Schlittenhunde

Einstiegsform



Basisform

Zwei Kinder sind mit ihren Stöcken als Schlittenhund und Eskimo verbunden: Sie halten in jeder Hand einen Stock. Der Schlittenhund zieht den Eskimo. Dieser führt verschiedene Kunststücke aus, z. B. Gleiten auf beiden Beinen, tiefe Hocke und Slalom.

Erleichtern

Eskimo in der Grundposition ziehen, ohne Kunststücke.

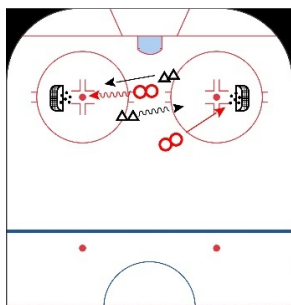
Erschweren

Einbeinig fahren, enge Kurven ziehen oder hochspringen.

ABSCHLUSS (8 MIN.)

Piraten-Goldraub

Abschlussspiel



Basisform

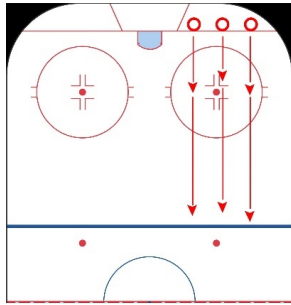
Auf der Schatzinsel (in den Toren) sind Goldstücke (Pucks) versteckt. Das rote Piratenteam versucht, möglichst viele Goldstücke von der Schatzinsel der gegnerischen Piraten zu stehlen, und umgekehrt. Die Piraten sind immer zu zweit unterwegs, wobei der hintere Pirat den vorderen schiebt, wie bei einer Karette. Der geschobene Pirat hat beide Schlittschuhe auf dem Eis.

Erleichtern

Partner ziehen (beide Schlittschuhe auf dem Eis).

Erschweren

Hindernisse einbauen.

Autopanne
Posten 1

Basisform

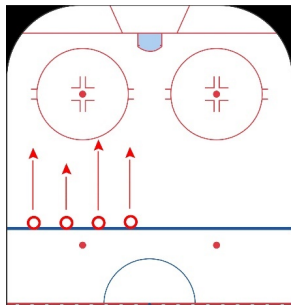
Die Kinder sind als Autos unterwegs. Auf ein Zeichen starten alle Autos und beschleunigen so schnell wie möglich. Sobald die Trainerinnen und Trainer rufen, erleiden alle Autos einen Motorschaden und müssen ohne Antrieb bis in die Garage (blaue Linie) gleiten.

Erleichtern

Länger beschleunigen oder kürzer gleiten.

Erschweren

Reifenplatzer: auf einem Bein gleiten.

Eiszirkus
Posten 2

Basisform

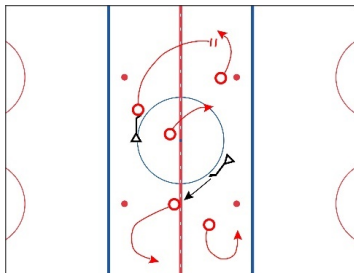
Die Kinder holen einige Meter Anlauf und führen danach ein Kunststück aus, z. B. ein- oder beidbeinig gleiten, springen, auf den Knien oder auf dem Bauch rutschen.

Erleichtern

Auf beiden Beinen gleiten und den Körper auf und ab bewegen.

Erschweren

Nur vorwärts auf einem Bein gleiten, auf den Knien drehen und aufstehen oder mehrere Kunststücke aneinanderreihen.

Elsa fangen
Posten 3

Basisform

Zwei Kinder sind Fängerinnen und Fänger. Sie besitzen Zauberstäbe. Jedes Kind, das sie damit berühren, erstarrt zu einem Eisblock. Es gleitet weiter, bis es stillsteht. Ein freies Kind kann den Eisblock «enteisen», indem es ihn umkreist.

Erleichtern

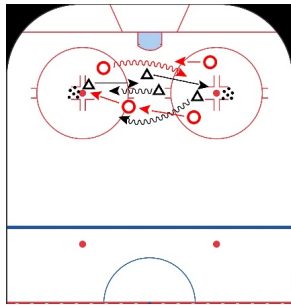
Durch Handschlag befreien oder zum Befreien den Eisblock anschieben und bis drei zählen.

Erschweren

Auf einem Bein gleiten.

Von Insel zu Insel

Posten 4



Basisform

Zwei Teams stehen auf je einer Schatzinsel (Bullykreis). Die Inseln sind durch das offene Meer getrennt. Alle Kinder versuchen, möglichst viel Gold (Pucks) von der gegnerischen Schatzinsel zu stehlen. Dabei dürfen sie nur mit Anlauf von der eigenen Insel über das Meer gleiten. Eventuell bewegen sie dazu ihre Arme, als würden sie schwimmen. Welches Team entführt mehr Gold auf seine Insel?

Erleichtern

Einmal Abstossen erlaubt.

Erschweren

Haie mit ausgestreckten Flossen (Armen) im Meer versuchen, Schatzräuberinnen und Schatzräuber zu berühren; wer berührt wird, muss das Gold zurückbringen. Wer einbeinig oder in tiefer Hocke quert, ist geschützt.

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