

VIII.6

Fortbewegung

Wir machen den Schlittschuh-Führerschein – spielerisch sicher Eislaufen lernen

Theres Mühlberg und David Senf, Universität Leipzig
Auf den Fotos ab Seite 10: Philipp Auerswald



© RAABE 2021

© mansuang suttakarn/Stock/Getty Images Plus

Schlittschuhlaufen ist bei vielen Jugendlichen beliebt und nahezu überall auf festen und mobilen künstlichen Eisbahnen oder zugefrorenen Eisflächen möglich. Das Hauptziel der Unterrichtseinheit ist die Vermittlung der Grundschritte, das Bremsen und das Kurvenfahren, um selbstständig sicher Eislaufen zu können. Mithilfe von kleinen Spielen und choreografischen Aufgaben sollen die Schülerinnen und Schüler das Erlernte anwenden und Freude an der Sportart entwickeln. Das Highlight bildet der Erwerb des Schlittschuh-Führerscheins.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 5–6, Anfänger

Dauer: 4 Doppelstunden

Kompetenzen: Techniken des Eislaufens erlernen und in vielfältigen Bewegungssituationen anwenden können; Besonderheiten des Gleitens auf dem Eis erfahren; sich im Synchronfahren erproben; kooperatives Wetteifern in Gruppenwettkämpfen

Thematische Bereiche: Grundelemente des Eislaufens, Gleiten auf Eis

Medien: Übungs- und Stationskarten, Schlittschuh-Führerschein

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema: Einführung in das Eislaufen

M 1 Wusstest du schon ...?

M 2 Stuhl-Curling

M 3 Materialkunde

M 4 Mein Freund, die Bande

Benötigt: 1 Stift, Schlittschuhe und Handschuhe pro Person; 1 Kegel/Fahne

2. Doppelstunde

Thema: Wir lernen die Grundtechniken

M 5 Die Grundtechniken

M 6 Autogramm jagd

Benötigt: 1 Stift, Schlittschuhe und Handschuhe pro Person

3. Doppelstunde

Thema: Gemeinsam Eislaufen

M 7 Zugspiel

M 8 Beobachtungslernen – Partnerweck

M 9 Paarlauf

Benötigt: 1 Stift, Schlittschuhe und Handschuhe pro Person; Fotos/Bilder, Alltagsgegenstände und/oder geometrische Formen aus Pappe

4. Doppelstunde

Thema: Willkommen bei Olympia (Führerscheinprüfung)

M 10 Planespiel

M 11 Spiegeltanz – Wer lacht, verliert

M 12 Staffelspiele

M 13 Schlittschuh-Führerschein

Benötigt: 1 Stift, Schlittschuhe und Handschuhe pro Person; 2 Markierungen, 1 Mantel/T-Shirt und ggf. 1 Mütze, 1 Schal und 1 Rucksack pro Gruppe

Wusstest du schon ...?

M 1

Die ersten Schlittschuhe wurden bereits vor mindestens _____ Jahren im hohen Norden als _____ für die Jagd verwendet.

Sie bestanden aus abgeschliffenen _____, die mit Lederriemen unter die Schuhe geschnallt werden konnten. Während man sich anfangs mit einem spitzen Stock abstoßen musste, wurden später scharfe Kanten eingebaut, die ein Abstoßen ermöglichen. Ungefähr ab dem 15. Jahrhundert wurde das Schlittschuhlaufen zu einer _____.

Zu dieser Zeit bestanden die Schlittschuhe meist aus hölzernen _____ mit Eisenkufen.

Ende des 19. Jahrhunderts wurde der erste Ganzstahl-Schlittschuh von dem Amerikaner Jackson Haines erfunden.

Heute ist Eislaufen eine Sportart mit unterschiedlichen Eislauf-

Disziplinen: _____ und _____.

Sie sind Teil der Olympischen Winterspiele.

Eiskunst-Schlittschuhe sind mit langen, schmalen, flachen _____ ausgestattet. Diese haben an der vorderen Spitze gezackte Ränder, um Sprünge und _____

zu ermöglichen. _____ Schlittschuhe dagegen sind robuster und sichern vor allem einen stabilen Stand. _____ können bis zu 60 Stundenkilometer

schnell laufen. Das liegt an der glatten _____ der Kufen und an der geringen Auflagefläche auf dem Eis.



Tipps

Schauen Sie nach:

Bert van Voorbergen: Das virtuelle Eislauf-Museum:

<https://raabe.click/sp-iceskatesmuseum>

Und <https://raabe.click/sp-archiv-sport-kultur>



Lösungswörter: 3000, Fortbewegungsmittel, Knochen, Freizeitbeschäftigung, Schuhen, Eisschnelllauf, Eiskunstlauf, Eishockey, Kufen, Drehungen, Eishockey, Eisschnellläufer, Oberfläche

Materialkunde

M 3

Die verschiedenen Schlittschuhe

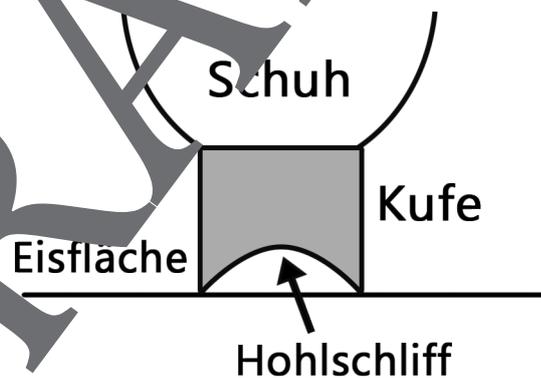
Eiskunstlaufschuhe (Abb. links) sind aus Leder und haben vorn an den Kufen Zahnräder.

Eishockeyschlittschuhe (Abb. rechts) können aus Leder oder Kunststoff sein.



Die Kufen

Die Kufen sind leicht gewölbt geschliffen und besitzen einen Hohlschliff (Abb. rechts), wodurch die Reibung auf dem Eis minimiert wird und sich die Schlittschuhe leichter drehen lassen. Gleichzeitig helfen die scharfen Kanten, um auf dem Eis zu bremsen und zu stoppen.



Die Schnürung

Im Bereich von den Zehen bis zum Rist sollten die Schuhe normal geschnürt werden. Der Knöchelbereich sollte für den sicheren Halt fest geschnürt werden und der Schaft oberhalb darf wieder normal sein. Generell sollten die Schuhe genau passen oder eine Nummer größer sein.

M 4 Mein Freund, die Bande

Beachte

Du kannst dich zu Beginn an der Bande festhalten und je nachdem, wie sicher du dich fühlst, eine oder beide Hände kurz von ihr lösen. Es empfiehlt sich zunächst Übungen zum Gleichgewicht im Stand durchzuführen und sich anschließend an der Bande entlang vorwärtszubewegen.

Übungen im Stand

Übung 1

Übe die Grundhaltung auf dem Eis. Deine Knie sind leicht gebeugt und der Oberkörper ist leicht nach vorn gebeugt. Am Anfang können beide Arme nach hinten zeigen. Später dann seitlich leicht vom Körper abgespreizt. Schau nicht auf deine Schlittschuhe!

Übung 2

Verlagere dein Gewicht von einem auf das andere Bein, ohne die Schlittschuhe vom Eis zu heben.

Übung 3

Hebe nun abwechselnd die Füße bis auf Knöchelhöhe vom Eis.

Übung 4

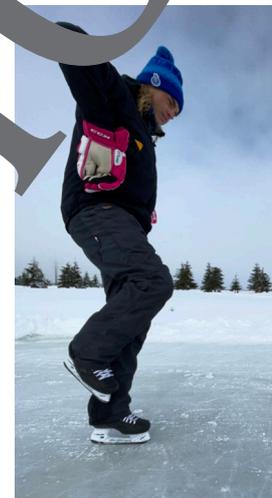
Hebe je ein Bein kniehoch ab wie ein Bein (Abb. rechts).

Beachte

Kannst du die Hände von der Bande lösen und das Gleichgewicht halten? Übe dies!

Übung 5

Geh beidbeinig in die Hocke und steh wieder auf. Kannst du das auch auf einem Bein?



Übungen zur Fortbewegung

Übung 1

„Stapfen“: Verlagere dein Gleichgewicht von einem Bein auf das andere und spüre, dass du bereits dadurch leicht vorwärts gleitest. Achte immer auf deine Körperhaltung (keine Rücklage!).



Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 4.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Sichere Zahlung per Rechnung,
PayPal & Kreditkarte



Exklusive Vorteile für Abonnent*innen

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



Käuferschutz mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de