

## 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 suttakorn/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 Grundschrte, 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

<b>Klassenstufe:</b>	5–6, Anfänger
<b>Dauer:</b>	4 Doppelstunden
<b>Kompetenzen:</b>	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
<b>Thematische Bereiche:</b>	Grundelemente des Eislaufens, Gleiten auf Eis
<b>Medien:</b>	Übungs- und Stationskarten, Schlittschuh-Führerschein

---

## 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 ermöglichten. 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.


**Tipp**

Schau hier nach:

Bert van Voorbergen: Das virtuelle Eislauf-Museum:

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

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


© Jan Willem Kunnem/Stock/Getty Images Plus

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

## Materialkunde

## M 3

### Die verschiedenen Schlittschuhe

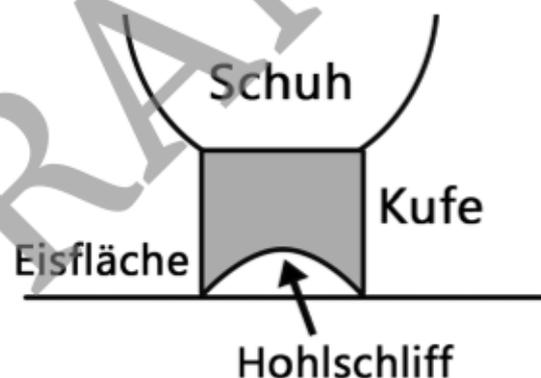
Eiskunstlaufschuhe (Abb. links) sind aus Leder und haben vorn an den Kufen Zacken.

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 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 vorn 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

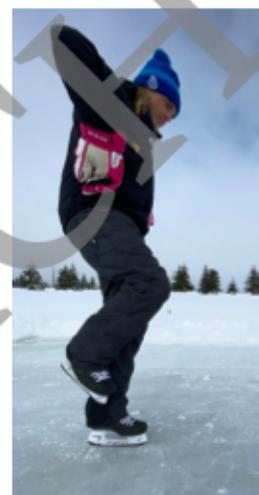
Hebe je ein Bein kniehoch ab wie ein Storch (Abb. rechts).

### Beachte

Kannst du die Hände von der Bande lösen und das Gleichgewicht halten? Übe beidseitig.

#### 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!).

