

KLAUS SAMAC

---

# EISLAUFEN IN DER HAUPTSCHULE

**Methodik**



Pädagogische Akademie Krems

2000

# Nur für den internen Gebrauch.

© Herausgegeben, hergestellt und verlegt von Prof. Mag. Dr. Klaus Samac.

Pädagogische Akademie der Diözese St. Pölten, Dr. Gschmeidlerstraße 22-30, A-3500 Krems,

Oktober 2000.

Alle Rechte vorbehalten

# 1 INHALTSVERZEICHNIS

<b>1 INHALTSVERZEICHNIS</b> .....	<b>3</b>
<b>2 GRUNDBEGRIFFE</b> .....	<b>4</b>
<b>3 AUSRÜSTUNG</b> .....	<b>5</b>
3.1 SCHLITTSCHUHE .....	5
3.1.1 <i>Material</i> .....	5
3.1.2 <i>Richtige Schnürung</i> .....	5
3.2 KLEIDUNG.....	5
<b>4 METHODISCHE ÜBUNGSREIHE</b> .....	<b>6</b>
4.1 GRUNDSÄTZLICHE ÜBERLEGUNGEN .....	6
4.2 HILFSMITTEL.....	6
4.3 BEWEGUNGSAUFGABEN FÜR ANFÄNGER .....	7
4.3.1 <i>Gehen auf dem Holzboden</i> .....	7
4.3.2 <i>Kennenlernen von Schlittschuh und Eis</i> .....	7
4.3.3 <i>Paarweise Schieben</i> .....	8
4.3.4 <i>Hocke</i> .....	8
4.3.5 <i>Bremsen</i> .....	8
4.3.6 <i>Froschsprung</i> .....	8
4.3.7 <i>Fisch vw und rw (erste Schlüsselübung)</i> .....	8
4.3.8 <i>Storch</i> .....	9
4.3.9 <i>Rollerschnitt - Kreishaltung (zweite Schlüsselübung)</i> .....	9
4.3.10 <i>Richtungsänderung (beidbeiniger Dreier)</i> .....	10
4.4 DER KUNSTLAUF-ANFÄNGER .....	11
4.4.1 <i>Anlaufschritte</i> .....	11
4.4.2 <i>Übersteigen</i> .....	11
4.4.3 <i>Bogen (va, ve, ra)</i> .....	12
4.4.4 <i>Dreierschritt (Schwungdreier)</i> .....	12
4.4.5 <i>Mohawkschritt (Schwungschritt)</i> .....	12
4.4.6 <i>Laufsprung</i> .....	12
4.4.7 <i>Häschen</i> .....	13
4.4.8 <i>Pirouette</i> .....	13
4.4.9 <i>Bremsen beidbeinig - Schwungbremse</i> .....	14
4.4.10 <i>Schöllnerwalzer</i> .....	14
<b>5 LITERATUR</b> .....	<b>15</b>

## 2 GRUNDBEGRIFFE

Der Schlittschuh hat durch einen leichten Hohlschliff zwei Kanten.

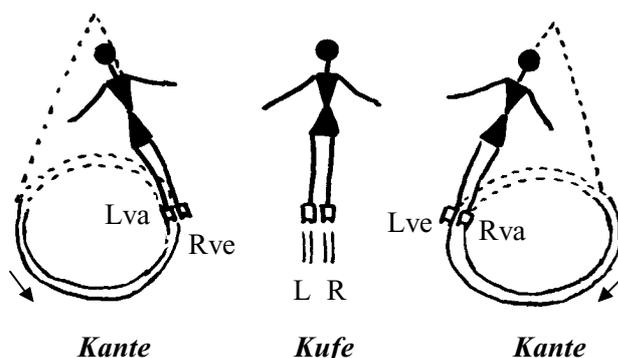
Lauf auf beiden Kanten geradeaus

Lauf auf einer Kante (Schräglage-Kegelmantel)



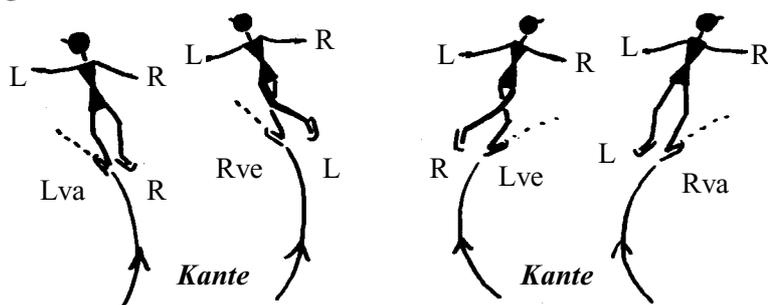
Gleiten auf der Kufe führt bei Sturz zu senkrechtem Fall aus großer Höhe (Schmerz - Unlust), Gleiten auf der Kante (Schräglage - Sturz aus geringerer Höhe - kein Aufprall, sondern Weggleiten am ganzen Körper), führt kaum zu Verletzungen. Kantenlauf ist daher von Anfang an sicherer und einfacher!

*beidbeinig*



*einbeinig*

Abkürzungen:



L..... Linker Fuß (Hand)

R..... Rechter Fuß (Hand)

v ..... vorwärts (Laufrichtung)

r..... rückwärts (Laufrichtung)

e..... einwärts (Innenkante)

a..... auswärts (Außenkante)

Z..... Zackeneinsatz

## 3 AUSTRÜSTUNG

### 3.1 Schlittschuhe

#### 3.1.1 Material

Der Eislaufschuh soll aus Leder sein und muß in der Ferse und über dem Rist fest sitzen, über dem Knöchel darf er keine Falten bilden, die Zehen müssen Bewegungsfreiheit haben (Kälte). Das Eisen soll nicht genietet, sondern festgeschraubt sein. Gehen auf Holzboden muß auch dem Anfänger - ohne seitlich zu Kippen - leicht möglich sein.

Bei seitlichem Umkippen ist der Schuh zu groß, schlecht geschnürt oder die Schuhsohle zu breit und der Fuß rutscht im Schuh seitlich. Solche Schuhe sind ungeeignet und fußschädigend.

Zur Erlernung der Grundschiule sind auch Herren-Eishockeyschuhe aus Leder geeignet. Nicht geeignet zeigte sich der Damenkunstlaufschuh mit Plastikschiule und Innenschuh. Mit diesem ist Kantenlauf unmöglich!

Mit Schlittschuhen dürfen Steinboden und Eisenteile nicht betreten werden, da sonst der Hohlschliff leidet, die Kanten stumpf und schartig werden. Nach dem Eislauf Schlittschuhe trockenwischen, um Rostbildung zu vermeiden, Eisenschoner verwenden.

#### 3.1.2 Richtige Schnürung

Über dem Rist soll fest geschnürt werden, über den Zehen locker (sonst kalt!), über dem Schienbein nach oben lockerer (1 Finger Platz!). So können Verkrampfungen vermieden werden.



### 3.2 Kleidung

Sie sollte aus Baumwolle oder Wolle sein, Schutz vor Kälte geben, aber nicht beengen. Wollmütze und feste Handschuhe sind wichtig (Schutz vor Verletzungen).

## 4 METHODISCHE ÜBUNGSREIHE

### 4.1 Grundsätzliche Überlegungen

Wie lerne ich rasch und mit Freude richtig Eislaufen?

Wie erreiche ich Gewandtheit auf dem Eis?

Es ist sehr wichtig, zuerst das Gerät und dann erst das Eis kennenzulernen.

**Jede Grundschule muß einfach und logisch sein und in kleinsten Schritten durch reiches Übungsangebot vom Einfachen zum Schwierigen führen.**

*Aufgabe des Leibeserziehers im Gruppenunterricht der Anfänger muß es daher sein:*

- ◆ Die Schüler durch gute Aufgabenstellung Bewegungserfahrung sammeln lassen.
- ◆ Die Grobform der Bewegung, die noch Brauchwert hat, in abwechslungsreichen Aufgaben vom Schüler selbst unbewußt richtig erarbeiten zu lassen.
- ◆ Die Grundelemente des Eislaufs in vielen Spielformen im Gruppenunterricht zu festigen und so größte Gewandtheit in jeder Situation zu erzielen.
- ◆ Die Feinformung der Bewegung erfordert individuelle Betreuung durch den Leibeserzieher, der dann den Schüler zur Automatisierung führt.

### 4.2 Hilfsmittel

- ◆ Gehen mit Schlittschuhen auf dem Holzboden (um die Balance auf dem Schlittschuh zu erfühlen): Laufen - Kreise gehen - Hocke aufstehen.
- ◆ Sicherung an der Bande mit zwei oder einer Hand, um den Halt der Innenkante und Zacke sowie die Eisglätte zu erproben.
- ◆ Halbe Gymnastikbälle als Handgeräte, Hilfe bei Einsatz der Innenkante (Fisch vorwärts), als Hindernisse für Torläufe, Staffeln, als Orientierungspunkte beim Lauf von Kreisen und Achtern.
- ◆ Die Kreishaltung (8 bis 10 Schüler): Brust zur Kreismitte, Kreis so groß machen, daß die Arme gestreckt sind. Die geschlossenen Füße drehen mehrmals R, L, R, L bis auf die Kreisspur. Durch die Handfassung ist das Laufen im Kreis beidbeinig, auf auswärts- oder einwärts-Kante, übersteigen, Richtungswechsel von vorwärts auf rückwärts, ganz einfach. Es wird so die einzig mögliche, daher natürliche und sichere Einstellung von Oberkörper, Schultern und Armen rasch und mühelos erarbeitet. (Siehe Kap. 4.3.9 Rollersschritt - Kreishaltung (zweite Schlüsselübung) auf Seite 9)

## 4.3 Bewegungsaufgaben für Anfänger

### 4.3.1 Gehen auf dem Holzboden

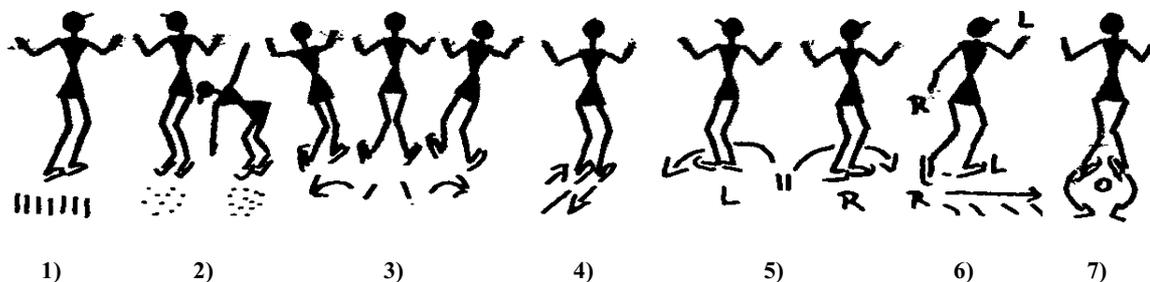
Richtig wurde begonnen mit geeignetem Gerät und richtig geschnürt. Als Vorübung - mit Schlittschuhen am Holzboden gehen, mit natürlichem Abrollen des Fußes von der Ferse über die Großzehe (Fußspitzen leicht auswärts gedreht - Entengang!)

**Es ist sehr wichtig, zuerst das Gerät und dann erst das Eis kennenzulernen!**

*Eislauf-Grundhaltung:* Ohne fremde Unterstützung - Oberkörper aufrecht, locker im Knie federnd - Füße hüftbreit, (X-Beine) - Entengang mit Belastung der Innenkanten - gibt festen Halt.

### 4.3.2 Kennenlernen von Schlittschuh und Eis

an der Bande (Gesicht zur Bande!)



- 1) seitlich gehen
- 2) Bewegungen auf den Zacken
- 3) Gewicht verlagern von Innenkante L auf Innenkante R
- 4) L und R Fuß vorwärts und rückwärts schieben
- 5) halbe Drehung L und R mit geschlossenen Beinen
- 6) L Fuß = Standfuß, R Fuß stößt von Innenkante ab = **Rollerfahren**



- 7) **Fisch vorwärts und rückwärts** - abwechselnd Fußspitzen und Fersen zueinander drehen.



- 8) Hocke, Niederknien (Aufstehen nach Sturz - Halt auf Innenkanten oder Zacke !)

### 4.3.3 Paarweise Schieben

A schiebt im Entenschritt - Abstoß von der Innenkante

B Oberkörper aufrecht, Knie federnd, Arme seitlich oder auf Knie gelegt, Füße gleiten parallel.

### 4.3.4 Hocke

Anlauf allein im Entengang - gleiten und in Hockstellung auslaufen.

*Spiele:* Fangspiel mit Freimal - Hocke.

### 4.3.5 Bremsen

Vorübung - Linker Fuß ist Standfuß - Rechter Fuß schiebt Schnee seitlich oder umgekehrt (an der Bande).

Anlauf - Pflugstellung - beidbeinig bremsen - Ballen belasten!

Anlauf - L-Fuß ist Standfuß, R-Fuß quergestellt bremst: halber Pflug



beidbeinige Pflugbremse

### 4.3.6 Froschsprung

Aus der Hocke - Vorlage und über beide Zacken - Sprung in Hocke-Lauf vorwärts - fünf bis sechsmal hintereinander mit Schwungzuwachs - starkes Erfolgserlebnis!



### 4.3.7 Fisch vw und rw (*erste Schlüsselübung*)

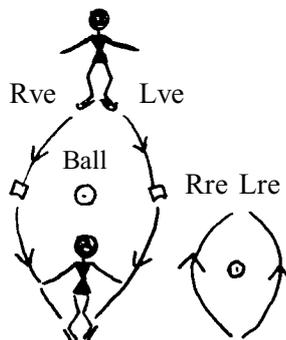
Der Schüler steht in Grätschstellung über dem halben Gymnastikball, drückt die Knie zusammen (X-Beine), damit belastet er die Innenkanten der Schlittschuhe.

**Fisch vorwärts** - beide Füße gleiten auf den Innenkanten (Fersen belasten) bis zum Schließen der Zehenspitzen vorwärts.

**Fisch rückwärts** - beide Füße gleiten auf den Innenkanten (Ballen belasten) bis zum Schließen der Fersen rückwärts.

*Fehler:*

Oberkörper nicht aufrecht, sondern vorgebeugt, Knie steif, nicht federnd, keine X-Beine - dann ist der Einsatz der Innenkante nicht möglich und es gibt keinen Schwungzuwachs!



***Der Fisch ist die wichtigste Grundübung  
und soll in vielen Spielen optimal erlernt werden.***

*Wichtige Zusatzübung:* Wedelslalom beidbeinig (Der bogenäußere Fuß drückt von der Innenkante ab - Fersen belasten).

#### 4.3.8 Storch



Anlauf - gleiten auf einem Bein, Spielbein an Knie angelegt, Arme seitlich.

*Spiele:* Wettläufe, Staffelläufe mit Fisch v, r, Wedellauf. Fangspiele mit Freimal Hocke, Storch.

#### 4.3.9 Rollersschritt - Kreishaltung (*zweite Schlüsselübung*)

Kreishaltung (acht bis zehn Schüler) wichtigstes Hilfsmittel zur Erlernung von:

- ◆ Rollersschritt vorwärts, rückwärts
- ◆ Übersteigen vorwärts, rückwärts
- ◆ Bogen va, ve, ra
- ◆ Richtungsänderung (vorwärts auf rückwärts) beidbeiniger Dreier,
- ◆ Dreier- und Mohawkdrehung.
- ◆ Achter vorwärts, rückwärts

Die Schüler stehen im Kreis mit Handfassung (Arme gestreckt) Brust und Blick zum Ball im Kreismittelpunkt gedreht. Die Füße drehen, wie oben an der Bande, geschlossen R, L, R, L, so daß die Laufrichtung vorwärts oder rückwärts, bei fixierten Armen über der Kreisspur, genau erkannt wird.

*Fehler:*

Kreis zu klein (Arme nicht gestreckt) die Verschraubung von Schulter und Hüftgürtel kann nicht bewußtgemacht werden. (Rückwärts übersteigen und Bogen laufen können nicht richtig erarbeitet werden!)

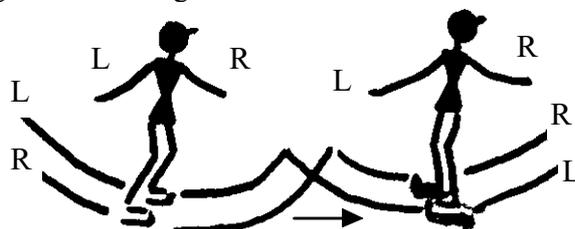
Rollerschlitt vorwärts (Kreishaltung) - Das kreisinnere Bein ist Standbein. Kniebeuge: das kreisäußere Bein stößt von der Innenkante ab und wird dann dem Standbein beigestellt - Wiederholungen!



#### 4.3.10 Richtungsänderung (*beidbeiniger Dreier*)

Der beidbeinige Dreier (Wechsel von vorwärts auf rückwärts) wird mit der Kreishaltung ein- und ausgelaufen. Brust zum Kreismittelpunkt gewendet - Arme sind vor und nach der Drehung über der Kreisspur.

Kreishaltung - mit Schwung halbe Drehung von vorwärts auf rückwärts zuerst beidbeinig, dann einbeinig



von va auf ra = Dreierdrehung

von ve auf re= Mohawk-ra

Dasselbe dann ohne Handfassung - Kopf dreht aus dem Kreis hinaus halbe Drehung auf vorwärts (beidbeinig oder einbeinig)

Nach einigen Versuchen in Kreishaltung kann während der Übung vorsichtig die Handfassung gelöst werden und leicht allein weitergeübt werden. Die Arme bleiben über der Spur, Brust und Blick zum Kreismittelpunkt gedreht. Diese Art, den Bewegungsablauf zu lernen, gibt große Sicherheit und führt sehr schnell zu Erfolgserlebnissen.

*Spiele:* Nummernläufe, Zweitabschlagen vorwärts und rückwärts, Geier und Henne, Verzaubern, Kreisfängen.

Aus diesen grundlegenden Vorbereitungen im Gruppenunterricht und der Erlernung der Grundelemente des Eislaufs ergibt sich nunmehr die Möglichkeit, folgende Schritte und Schrittfolgen sowie die einfachsten Figuren des Kunstlaufs zu erarbeiten.

## 4.4 Der Kunstlauf-Anfänger

### 4.4.1 Anlaufschritte

in Zickzackform mit Abstoß von der Innenkante

*Fehler:*

Abstoß über die Zacke und Lauf auf der Kufe. (Wird von Kindern gelaufen, die den Fisch niemals richtig gelernt haben!)

In den vielen Spielformen mit Fisch und Wedelslalom ist der Kantenabstoß schon automatisiert, und kleine ve- und re-Bogen machen keine Schwierigkeit mehr. (Die Arme schwingen mit - wie beim Gehen am Land!)

### 4.4.2 Übersteigen



Übersteigen vorwärts wie Rollersschritt, nur wird das kreisäußere Bein nach dem Abstoß von der Innenkante nicht beigestellt, sondern, über das kreisinnere Bein gekreuzt, kreiseinwärts (*Ferse des äußeren Fußes zeigt beim Aufsetzen zum Kreiselpunkt!*) aufgesetzt - Wiederholungen - Schwungzuwachs.



Genauso wird auch der Rollersschritt rückwärts und das Übersteigen rückwärts in Kreishaltung ganz einfach, schnell und richtig im Bewegungsablauf zu erarbeiten sein (*Ferse des äußeren Fußes zeigt beim Aufsetzen zum Kreiselpunkt!*) Außerdem macht das gemeinschaftliche Üben viel Spaß und spornt an.

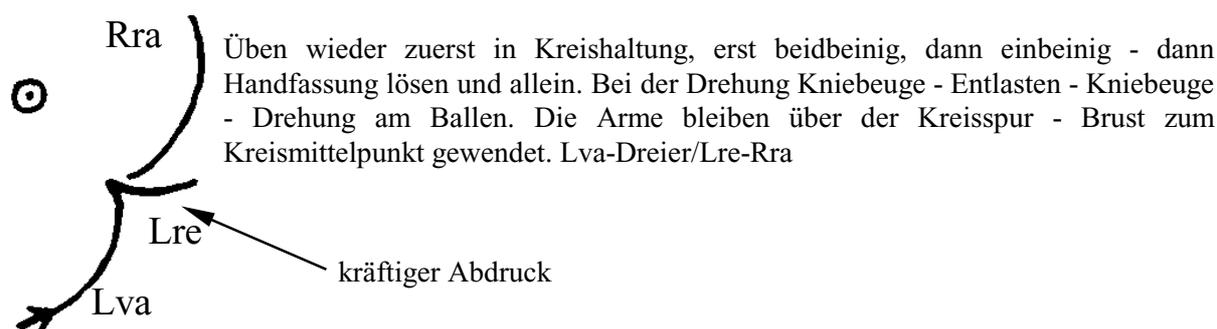
#### 4.4.3 Bogen (va, ve, ra)

Kreishaltung - Rollerschlitt - Übersteigen - Auslaufen des Schwunges auf einem Bein, z.B. Lva, Rve oder Rra - Bogen mit Lösen der Handfassung.

Die Überprüfung der Bewegung ist einfach, weil durch die Kreishaltung es nur die eine mögliche und richtige Oberkörper- und Armhaltung gibt.

*Spiele:* Fangspiele v, r, Wedellauf, Staffeln (mit Fisch, Froschsprung, Storch, Hocke). Einer fängt einen - Ringhockey.

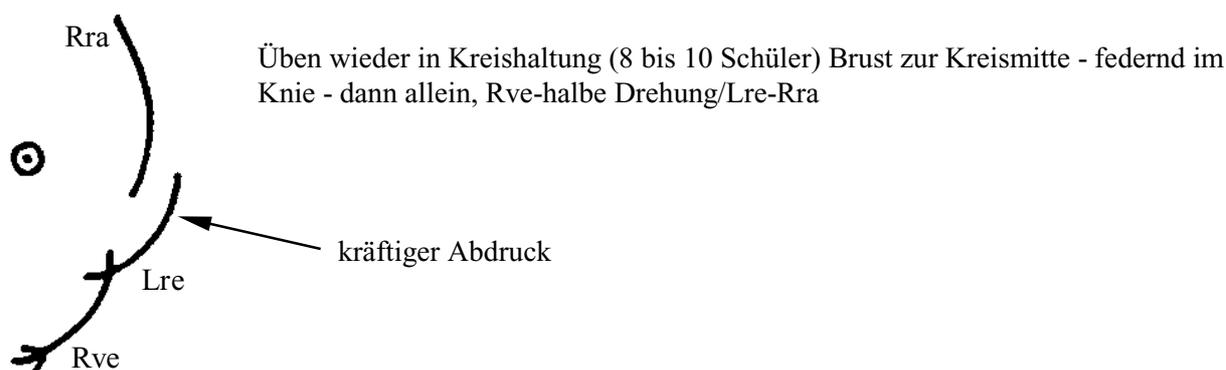
#### 4.4.4 Dreierschritt (*Schwungdreier*)



*Fehler:*

Oberkörper vorgeneigt, Knie zu steif - kein deutlicher Schwungzuwachs, weil kein Abdruck von der Lre-Kante erfolgt, daher kein deutlicher Auslauf Rra in Kreishaltung.

#### 4.4.5 Mohawkschritt (*Schwungschritt*)



*Fehler:*

Oberkörper nicht aufrecht - Knie zu steif - kein Schwungzuwachs - weil kein Abdruck von der Lre-Kante - kein deutlicher Auslauf Rra in Kreishaltung.

#### 4.4.6 Laufsprung

*Vorübung:* Lva mehrmals mit Zacke (R) abstoßen! - Absprung mit Vorlage über L-Zacke - Spielbein (R) schwingt vor - Aufsprung Zacke (R) und Lva (Standfuß) Auslauf - Armzug gegengleich.



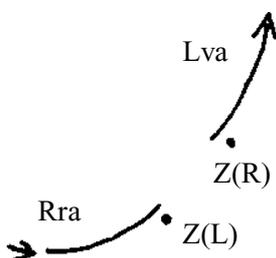
Fehler:

Ohne Vorlage - nicht über die Zacke abgesprungen.

#### 4.4.7 Häschen

Vorübung zunächst gestiegen - dann gesprungen. Rra-Z (L) halbe Drehung L, Z (R)-Lva

Einlauf Rra-Zackeneinsatz (L)- Absprung halbe Drehung - Aufsprung Zacke (R)-Auslauf auf Standfuß Lva.



#### 4.4.8 Pirouette

beidbeinig - Vorübung

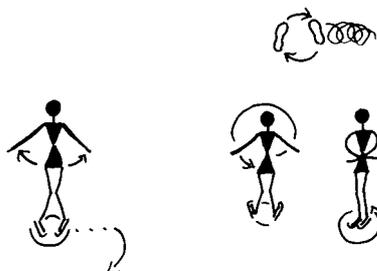
*Bewegungserfahrung sammeln:*

Stand hüftbreit über halben Gymnastikball - Knie federnd - Arme und Schultern schwingen L, R, L, R - Füße halbe Drehung nachfahren lassen - auf den Zacken weiterdrehen - und Auslauf Lra.

Teller reiben - als weitere Vorübungen

Zwei Schüler, Gesicht zueinander, reichen die Hände einander gekreuzt - Fußspitzen auswärts gedreht - R Fuß stößt wie beim Rollerschritt rückwärts wiederholt ab - Arme anziehen, wodurch beide zur Drehbewegung kommen.

Pirouette - allein, beidbeinig. Oberkörper aufrecht - Füße hüftbreit, parallel - Innenkante der Schlittschuhe belasten - beschreiben kleine Kreise. Mit den Armen Schwung holen und diese anziehen! - Beine im Drehen langsam schließen!



### 4.4.9 Bremsen beidbeinig - Schwungbremse

Beidbeiniger Anlauf - schwingvolles Querstellen der Schlittschuhe zur Laufrichtung (L) - (Entlastung) Schulterdrehung (R) gegengleich - bremsen.

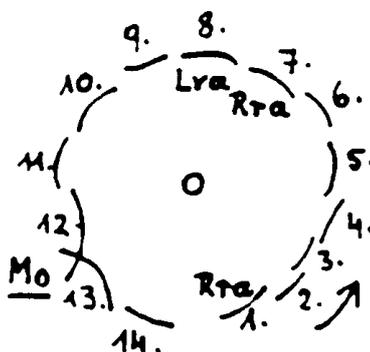


beidbeinige Schwungbremse

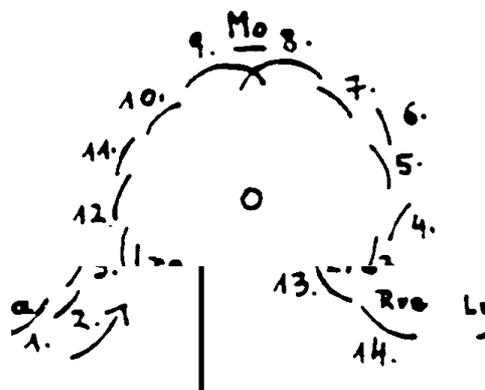
### 4.4.10 Schöllerwalzer

Paarweise in Tanzhaltung (Rundtanzvierzehner) -  $\frac{3}{4}$  Takt

- ◆ Damenschritt



- ◆ Herrenschritt (tanzbar auch zu Marsch -  $\frac{4}{4}$  Takt, beide Partner tanzen Herrenschritt, nebeneinander, Handfassung)



## 5 LITERATUR

ASCHENBRENNER-RATZENHOFER, Herta: Eislaufen lernen - aber richtig! BMUKS. Wien o.J.

ASCHENBRENNER-RATZENHOFER, Herta: Eislauf-Gruppenunterricht, Lehrbehelf d BMUKS. Wien o.J.

ÖSTERREICHISCHER EISLAUF-VERBAND (Hg.): Eistest A-B-C. Wien o.J.

GRÄSL, Eva-Maria: Richtig bewegen kinderleicht. ÖBV. Wien o.J.

SCHUSTER, Mario: Eisschnellauf in Schule und Verein, Lehrbehelf des BMUKS. Wien o.J.

VOLK UND WISSEN (Hg.): Wintersport in der Schule. Berlin 1979