

## Dokument für die Lehrperson

**Lektionsdauer:** 30 Minuten

**Lektionsbeschreibung:** Welche Gelenke braucht man im Eishockey und wie kann man sie schützen?

**Lernziele / Bezug Lehrplan:** NMG 7

Erkennen, was in verschiedenen Situationen für den Körper gefährlich sein kann.

### Informationen:

Diese Lektion fügt sich derjenigen der [Hand-, Fussgelenke, Knie...](#) ein

Sie kann nach der Aktivität c) realisiert werden und parallel zu Aktivität [d\)](#).

Ablauf der Lektion bei Bedarf an Klasse anpassen.	Material
Aufgabenstellung auf der ersten Seite präsentieren und die SuS so viel wie möglich sprechen lassen.	Arbeitsblatt SuS Seite 1
Kurze Zusammenfassung nach Teil 3, indem die Hypothesen aus der Klasse in einer Tabelle und/oder im Halbkreis notiert werden.	
SuS fragen, wie man ihre Hypothesen überprüfen könnte. Gute Ideen sammeln.	
Video und evtl. Bilder der Schutzausrüstung zeigen.	Video auf der Seite des pädagogischen Unterrichtsdossiers (unter dem Kurstitel) zugänglich, Bilder im Anhang.
SuS nach dem Video auffordern, ihre Hypothesen zu überprüfen.	
Mit der ganzen Klasse Schlussfolgerung ziehen.	

**Weiterführende Links:** -

- Betrachte die Eishockeyspielerin und den Eishockeyspieler.



1. Nenne 2 verschiedene Gelenke, die die Spielerin und der Spieler brauchen.

A. \_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

2. Welche Bewegungen kannst du mit diesen 2 Gelenken machen?

A. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

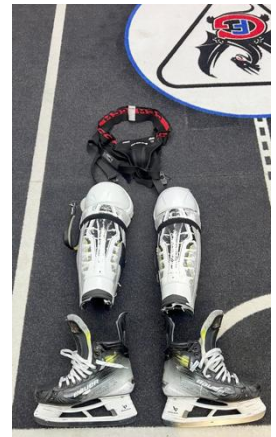
3. Wie schützt man diese Gelenke im Eishockey vor Verletzungen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sieh dir das Video über das Material eines Gottéron-Spielers an.



**4. Nachdem du das Video gesehen hast: Waren deine Vorschläge auf der letzten Seite richtig?**

- ☐ Ja, meine Vorschläge waren alle richtig. Der Spieler hat im Video darüber gesprochen.
- ☐ Ja, meine Vorschläge waren richtig. Der Spieler hat im Video darüber gesprochen, aber es haben ein paar gefehlt.
- ☐ Nein, meine Vorschläge waren nicht richtig.

**5. Schlussfolgerung**

**Wie schützen Eishockeyspielerinnen und Eishockeyspieler ihre Gelenke?**

---

---

---

## LÖSUNGEN

- Betrachte die Eishockeyspielerin und den Eishockeyspieler.



6. Nenne 2 verschiedene Gelenke, die die Spielerin und der Spieler brauchen.

A. freie Antwort der SuS (Ellenbogen, Knie, Schulter, Handgelenk, Nacken usw.)

7. Welche Bewegungen kannst du mit diesen 2 Gelenken machen?

freie Antwort der SuS

8. Wie schützt man diese Gelenke im Eishockey vor Verletzungen?

Hypothese der SuS

**Beispiele möglicher Antworten:**

Ich denke, dass man die Ellenbogen mit Ellenbogenschonern schützt, weil ich das beim Skaten auch mache.

Vielleicht schützt man die Schultern mit Schaumstoff, weil der weich ist.

**9. Nachdem du das Video gesehen hast: Waren deine Vorschläge auf der letzten Seite richtig?**

- ☐ Ja, meine Vorschläge waren alle richtig. Der Spieler hat im Video darüber gesprochen.
- ☐ Ja, meine Vorschläge waren richtig. Der Spieler hat im Video darüber gesprochen, aber es haben ein paar gefehlt.
- ☐ Nein, meine Vorschläge waren nicht richtig.

freie Antwort der SuS








**10. Schlussfolgerung**

**Wie schützen Eishockeyspielerinnen und Eishockeyspieler ihre Gelenke?**

Sie benützen für alle Gelenke Schonern. Ellenbogenschoner, Knieschoner, Nackenschutz aus Schaumstoff, Schulterschützer aus Plastik.



Anhang : Bilder der Schutzausrüstung

Helm		Schulter-/Brustschutz	
Ellbogenschützer		Handschuhe	
Eishockeyschläger		Tiefschutz	
Hose		Schienbein-/Knieschützer	
Schlittschuhe	