

Lektionsdauer: 90 Minuten

Lektionsbeschrieb: Schlittschuhlaufen

Lernziele / Bezug Lehrplan:

- Beim Schlittschuhlaufen mit einem halben Tennisball spielen
- Die Regeln der Spiele «Bändeli-Fangis» und «Magier/in» verstehen

Vorbemerkungen und Voraussetzungen:

- Situation: Eisbahn
- Alter: 3H–5H mit 1–2 Lektionen Schlittschuhfahrung
- Material: 1 halber Tennisball oder 1 Puck pro SuS, Spielbänder

Ablauf	Material
<p>Einlaufen: Sich auf dem Eis fortbewegen und mit einer Tennisballhälfte spielen</p> <p>ÜBUNGEN MIT DER TENNISBALLHÄLFTE BEIM SCHLITTSCHUH LAUFEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballhälfte um den Körper kreisen • Ballhälfte um den Kopf kreisen • Ballhälfte zwischen den Beinen hindurchführen • Dasselbe auf einem Bein • Ballhälfte in die Luft werfen und wieder fangen (zuerst mit beiden Händen, dann mit einer Hand) • Ballhälfte auf den Kopf setzen • Ballhälfte auf verschiedenen Körperstellen balancieren (Rücken, Hand, Ellenbogen usw.) • Ballhälfte aufs Eis legen und wieder aufheben, ohne anzuhalten (wichtige Übung für das zweite Spiel) 	<p>20'</p> <p>Eine Ballhälfte pro SuS, Markierkegel zum Festhalten bei Gleichgewichtsproblemen</p>



Sport: Schlittschuhlaufen

Organisation:

Die SuS bewegen sich frei auf dem Eis.

Hauptteil:

- Beim Schlittschuhlaufen den anderen ausweichen und rasch reagieren, um ein Nest (Ballhälfte) zu finden
- Regeln der beiden Spiele verstehen und fair spielen

NESTSUCHE

- Die Kinder laufen um die auf dem Eis liegenden Ballhälften herum und machen verschiedene Übungen. Auf das Signal (z.B. Pfiff) halten sie beim nächstgelegenen «Nest» an.
- Alle haben 3 Punkte, der/die Letzte verliert 1 Punkt.
- Slalom
- Ganze Runde um eine Ballhälfte
- Einen Schlittschuh über eine Ballhälfte heben
- Vor jeder Ballhälfte bremsen

15'

1 Ballhälfte pro SuS,
Markierkegel zum Festhalten
bei Gleichgewichtsproblemen

Organisation:

Die SuS bewegen sich frei auf dem Eis.

SPIEL: BÄNELI-FANGIS

- 5–6 SuS mit je einem Spielband versuchen, die anderen damit von hinten auf die Jacke zu treffen.
- Wenn sie eine Person berührt haben, geben sie ihr das Band weiter.

10'

Spielbänder



Sport: Schlittschuhlaufen

Organisation:

Die SuS bewegen sich frei auf dem Eis.

SPIEL: MAGIER/IN

- 5–6 SuS sind Magier/innen und müssen die anderen wie zuvor mit ihrem Spielband treffen.
- Die anderen SuS haben je eine Ballhälfte. Wenn sie berührt werden, müssen sie anhalten, die Beine grätschen und die Arme ausstrecken. Die anderen können sie befreien, indem sie ihre Ballhälfte zwischen ihren Beinen hindurchwerfen.
- Die Magier/innen behalten ihre Rolle bis zum Ende der Runde.

20'

Spielbänder und Ballhälften

Organisation:

Mehrere Runden spielen, damit alle SuS Magier/innen sein können. Nicht abwarten, bis alle SuS gefangen sind.

Abschluss/Cool-down:

Freies Schlittschuhlaufen

5'



Notizen:

