

## Im Team eislaufen

Eislaufen ist auch ein Teamsport. Die Disziplin heisst «Synchronized Skating». Dabei laufen an einem Wettkampf 16 Personen gemeinsam zu einer Musik ein Programm. Sobald die eisläuferischen Grundkenntnisse erworben sind, kann man viele Übungen auch gemeinsam als Team ausführen. Die folgende Lektion liefert Ideen dazu. Zum Schluss können die einzelnen Elemente zu einer kleinen Bewegungsfolge zusammengesetzt werden.

### Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 60 Minuten
- Stufe: Fortgeschrittene, 3./4. Klasse

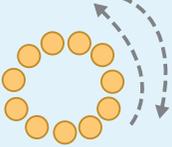
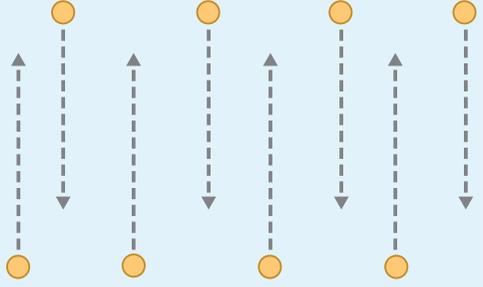
### Lernziele

- Die eisläuferischen Grundkenntnisse im Team mit Hand- oder Schulterfassung anwenden/ ausführen.
- Das Gelernte in Form einer kleinen Bewegungsfolge präsentieren.

**Bemerkungen:** Zuerst muss die Lehrperson «Handfassung» und «Schulterfassung» erklären. Ein abgegrenztes Eisfeld, welches nur für den Unterricht bestimmt ist, ist von Vorteil. Wenn die technische Möglichkeit besteht, kann diese Lektion auch mit Musik durchgeführt werden.



	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' <b>Magnet</b> Zu zweit mit Handfassung frei im Raum v fahren. Die Lehrperson ruft «Stopp/bremsen» und zeigt einen Körperteil, wo sich das Magnet befindet (z.B. Knie, Ellbogen). Die Partner müssen sich dort berühren.		Musik (falls möglich)
	5' <b>Selfie</b> Zu zweit mit Schulterfassung möglichst synchron (beide links abstossen, dann beide rechts abstossen) v fahren. Die Lehrperson zeigt das Stoppzeichen (ohne Worte). Die Partner bremsen, einigen sich dann auf eine bestimmte Pose und machen davon (fiktiv) ein gemeinsames Selfie.		
	5' <b>Päckli/Storch</b> Zu zweit mit Handfassung auf einer Kreisform hintereinander mit Chassé v fahren. A fährt voraus und gibt zu B das Kommando Päckli. Darauf begeben sich beide Partner mit Handfassung (Innenhand von A greift nach Aussenhand von B) in die Päckli-Position und fahren so einige Meter. Die Front wird leicht abgedreht Richtung Kreiszentrum. Aus dem Päckli hochkommen und wenn möglich direkt in die <a href="#">Storch-Position</a> wechseln. Dito von vorne.		
10'	<b>Linie</b> Zu viert nebeneinander mit Handfassung und/oder Schulterfassung, möglichst synchron hin und her von Bande zu Bande (eine Breite) v fahren. <b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Kommando nach sechs Schritten die Handfassung in Schulterfassung wechseln.</li> <li>• Handfassung, nach vier, sechs oder acht Schritten bremsen, die Hände loslassen und synchron ohne Handfassung wieder starten (jemand in der Vierergruppe muss das Kommando übernehmen). Fortlaufend einmal mit Handfassung, einmal ohne.</li> <li>• Dito, aber nach dem Bremsen eine halbe Drehung machen und weiterfahren.</li> <li>• Dito, aber anstelle der halben Drehung einmal um die eigene Achse drehen, die Hand- oder Schulterfassung wieder einnehmen und weiterfahren.</li> <li>• Synchron v fahren mit Handfassung, Füsse parallel stellen, gleiten und miteinander in eine tiefe Hocke gehen. Danach hochkommen, die Hände loslassen, über den Kopf halten und die <a href="#">Storch-Position</a> einnehmen. Mehrmals wiederholen.</li> </ul>		ohne Material, ev. Farbspray, um Raumwege zu kennzeichnen

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
	<p>10' <b>Kreis</b> Aufstellung im Kreis hintereinander in Schulterfassung. Die Front ist gegen die Kreismitte gerichtet. Die Fahrrichtung ist auf der Kreislinie. Mit Chassé synchron v fahren, dabei mehrmals die Fahrtrichtung ändern.</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handfassung loslassen und kleine Zweibeinsprünge machen.</li> <li>• In Schulterfassung fahren, loslassen, bremsen, zwei Hüpfen seitwärts nach aussen und wieder zurück in den Kreis, in Schulterfassung wieder mit Chassés v weiterfahren.</li> </ul>		
	<p>10' <b>Durchkreuzung</b> Zwei Viererlinien (Handfassung) stehen sich mit 10 Meter Abstand gegenüber und fahren synchron sechs Schritte v aufeinander zu. Danach Füße parallel stellen und gleiten. Kurz bevor sich die Linien gegenüberstehen, wird gebremst und die Handfassung aufgelöst. Eine der Viererlinien macht einen Schritt nach rechts. Es entsteht die Möglichkeit aneinander vorbei zu fahren. Jeder/ jede merkt sich genau an wem er/sie rechts vorbeifahren muss. Diesen Raumweg langsam üben bis es klappt. Jetzt fahren die zwei Viererlinien mit Schwung aufeinander zu, stellen die Füße parallel und durchkreuzen sich gemäss Abmachungen. Kurz vor der Durchkreuzung die Handfassung auflösen und direkt nachher die Handfassung wieder einnehmen.</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Während der Durchkreuzung auf einem Bein fahren.</li> <li>• Während der Durchkreuzung in die Hocke gehen.</li> <li>• Auf dem Punkt der Durchkreuzung stoppen/bremsen, halbe Drehung und weiter fahren v.</li> </ul>		
Ausklang	<p>15' <b>Bewegungsfolge zu acht</b> Die Bewegungsfolge (kleine Kür) beginnt an der Bande (Breite) nebeneinander in Schulterfassung (Achterlinie) in einer selbstgewählten Startposition. Danach sechs Schritte v fahren und bremsen. In der Mitte die Schulterfassung lösen. Die linke Hälfte der Linie macht eine halbe Drehung. Die beiden Vierergruppen fahren jetzt vier Schritte v voneinander weg, bremsen, machen eine halbe Drehung und schauen sich wieder an (sich mit Abstand gegenüberstehen). Jetzt in die Handfassung wechseln, synchron gegeneinander fahren v und durchkreuzen. Danach vier Schritte weiterfahren und bremsen. Wechsel in die Schulterfassung und die Viererlinie in einen geschlossenen Kreis auflösen. Es entstehen zwei Viererkreise. Mit Chassé v in Schulterfassung zweimal rund um den Kreis fahren. Auf Kommando in die Hocke gehen und wieder hochkommen.</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weitere Elemente und Schwierigkeiten einbauen.</li> <li>• Die ganze Achterlinie in einen Achterkreis auflösen.</li> <li>• Nach einigen Schritten Chassé v auf dem Kreis bremsen und mit Chassé r auf dem Kreis weiterfahren.</li> <li>• Die Kreisform in eine Linie auflösen.</li> </ul>	<p>«Im Team eislaufen» </p>	Musik (falls möglich)