Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 43 (1986)

Heft: 1

Rubrik: Beispiellektion

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

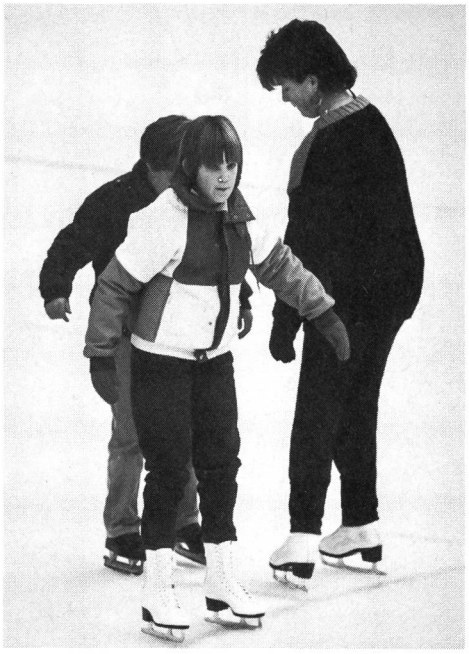
Download PDF: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

J + S-Animationslektion im Eislaufen

Marianne Bühler, J + S-Delegierte SEV

Thema: Spielerische und wettkampfmässige Übungsformen
Zeit: 90 Minuten
Begrüssung und Appell in der Garderobe. Entgegennahme des vorbereiteten Wunschprogrammteils vom damit beauftragten Schüler.



Einleitung (15')

- Leichtes Einturnen mit Dehnen und Lockern in der Garderobe. Die Schüler dürfen dabei nicht nass werden, da sie nachher aufs Eis gehen.
- Anwärmen auf dem Eis: Individuell oder nach Anleitung.
- Lockerungsübungen an der Bande, im Kreis mit Halten oder im Laufen (Schultern, Arme, Hände, Knie).
  Kantenschritte (Trottinettschritt) zum Fühlen der Aussenkante, vw und rw. Übersetzen vw und auf dem übersetzten Fuss laufen lassen, zum Fühlen der Innenkante.

Hauptteil (60')

Einfache Vorübungen (10') oder später in Spiel und Wettbewerb zur Anwendung kommende Grundschritte und Positionen.

Beispiele: Vw-Fahren auf Tempo, auf Stil; wer braucht für eine Feldbreite am wenigsten Züge? (Auch rw üben!)
2 bis 4 Anlaufschritte, laufen lassen in Hocke (auf 2 Füssen), im «Storch» (l und r), in der Waage (l und r), im «Kanönli» (tiefe Hocke, ein Bein gerade vorgestreckt).
Wer kommt in einer dieser Stellungen am weitesten? Wer erreicht so einen ausgelegten Gegenstand oder Preis?

Anwendung und Kombination (20')

- einfachere Formen
- Formen mit Erschwerung

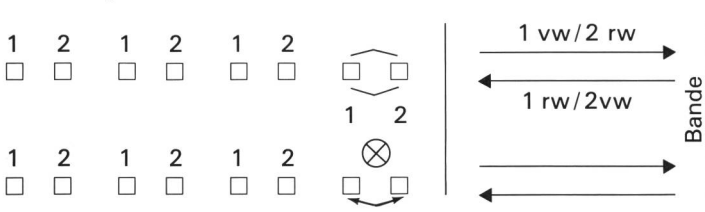
Partnerstafette (Zeichnung 1)
In jeder Kolonne laufen immer Nr. 1 und 2 miteinander, Nr. 1 vw, Nr. 2 rw. Sie stehen sich gegenüber und halten sich an den Händen. Zur Markierungslinie laufen und zurück, dabei nun Nr. 1 rw, Nr. 2 vw.
Gleiche Stafette erschwert: Statt sich an den Händen zu halten, laufen die Partner frei, zirka 50 cm voneinander und werfen im Laufen einen Tennisball zwischen sich hin und her.

Noch schwerer: (Zeichnung 2) Partner seitlich 1 bis 2 m voneinander entfernt, Ballwechsel im Vw- oder Rw-Laufen. (Beide Partner in gleicher Richtung!)

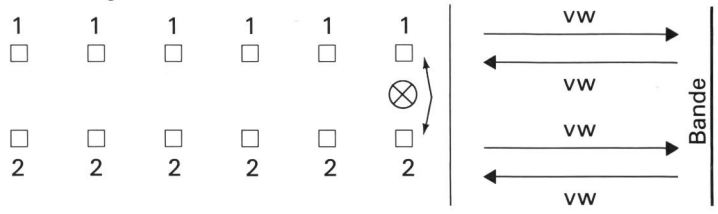
Wagenrennen Zeichnung 3)
Mit Holzklötzchen Kreis, Oval oder Viereck markieren. Partner sind mit Veloschlauch um den Körper verbunden. Vordermann = Pferd, Hintermann = Fuhrmann. Auf Pfiff setzen sich die Paare in Bewegung: Pferd läuft vw und zieht den Fuhrmann, der auf 2 Füssen oder auf einem Bein im Storch steht, um die markierte Figur herum. Welcher Wagen ist zuerst wieder bei seinem Parkplatz (Klötzli)?
Paare tragen Nummern und werden aufgerufen. Einzellauf mit Zeitmessung.

Laufen mit Musik (20') Rhythmus – Musikcharakter – Interpretation – Gestaltung; allein, mit Partner, in Formation. Wer kann im Takt laufen? Vw, rw?
Beobachtung: Wer läuft neben dem Takt? Zu langsam, zu schnell?
Welche Grundschritte und Schrittkombinationen eignen sich für einen bestimmten Rhythmus? Einen Paso Doble interpretiert man zum Bispiel in Form eines dargestellten Stierkampfes (im Paar mit rotem Tuch!), einen Walzer durch weich gelaufene Schwungbogen in verschiedenen Gruppenformationen oder durch Dreierfolge auf Kreis oder Halbkreisbogen.
Womit gestalten wir auch noch? Arme, Kopf, Gesichtsausdruck! Bewegungen üben. Hilfsmittel zur Wirkungssteigerung einsetzen: Bänder, Reifen, Bälle, Tücher, Spazierstöcke, Hüte usw.

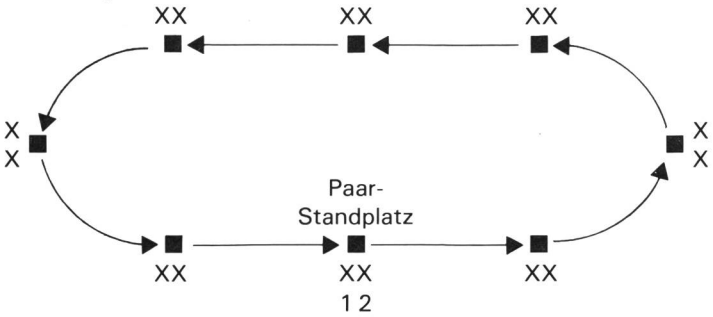
Zeichnung 1



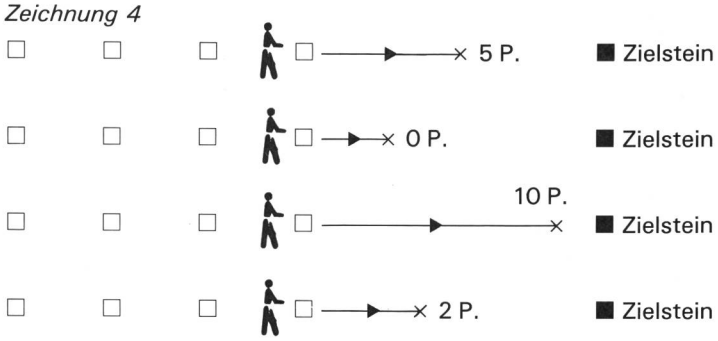
Zeichnung 2



Zeichnung 3



Zeichnung 4



Interpretation einer Musik im Paar. Vergleiche – Vorbilder – Nachahmungen. Warum gute, schlechte Interpretation? Woran liegt der gute Eindruck? Schöne Haltungen, Stellungen üben.
Wer wagt es, kleine Sprünge oder akrobatische Elemente einzubauen? (Mit und ohne Hilfestellung des Partners.)
Spiele, Wettrennen, Geschicklichkeitswettbewerbe, Programmteile mit Musik können in einer Lektion auch kombiniert werden, oder aber sich gegenseitig ersetzen und abwechseln, je nach der Fülle des jeweiligen Übungsinhaltes.

Wunschprogramm (10') Durch den beauftragten Schüler durchführen lassen.
Curlingspiel (Zeichnung 4)
Kolonnen von 4 bis 5 Schülern hinter Startlinie. Der Curlingspieler jeder Kolonne gibt je dem Vordersten mit beiden Händen von hinten an der Hüfte einen Stossimpuls.
Die «Curlingsteine» gleiten darnach auf zwei Füssen ruhig stehend gegen den Zielstein (Klötzli oder andere Markierung vor jeder Kolonne) im Abstand von 15 bis 20 m.

Bei jedem Stoss Punkte der Kolonne notieren (am nächsten beim Ziel = 10 Punkte, 2. = 5 Punkte, 3. = 2 Punkte, am weitesten weg = 0 Punkte). Welche Kolonne weist am Ende des Spiels das höchste Punktetotal aus? (Auch rw möglich oder in Hocke, oder auf 1 Bein.)
Spiele, Wettrennen müssen immer auf einem abgesperrten Feldteil durchgeführt werden, doch genügt dazu notfalls ein Querstreifen von 15 m (¼-Feld).

Ausklang (15')

- Kurze Ausdauerübung mit Laufen, darnach geruhsames Auslaufen (5'), gut durchatmen!
- Ausklang (10') in der Garderobe oder im Klublokal mit Lektionenrückblick, Anregungen, Kritik. Wunschprogramm für nächste Lektion. Mitgestaltung der Schüler oft möglich machen!

Weitere Lektionsanregungen können dem LHB/Eislauf oder dem Buch «1007 Spiel- und Übungsformen für Eislauf und Eishockey» entnommen werden! ■