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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 43 (1986)

Heft: 12

Artikel: Vielfältiges Eislaufen

Autor: Jegher, Angelina

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993404

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: 09.07.2025

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

Vielfältiges Eislaufen

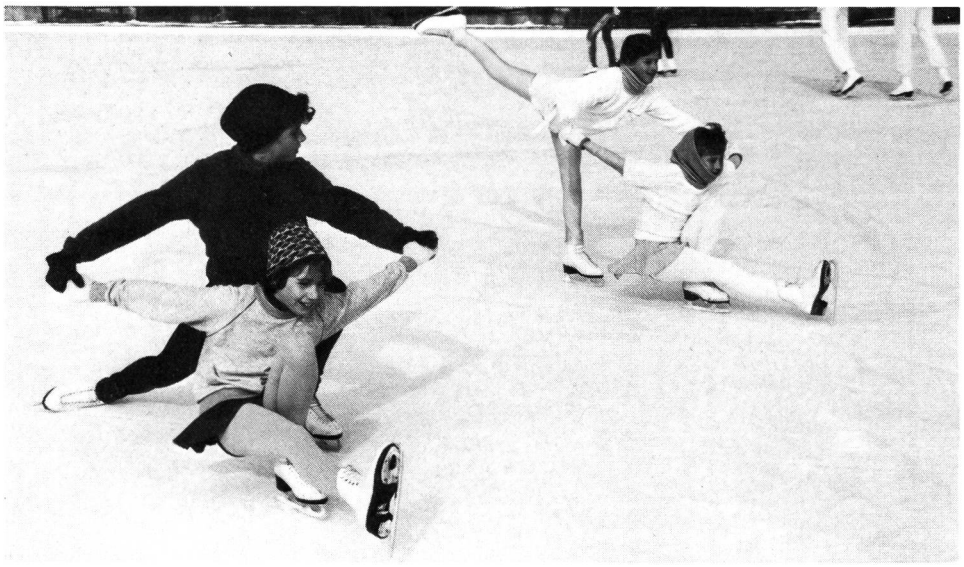
Angelina Jegher

Eislaufen ist neben Skifahren die wohl bekannteste Wintersportart. Übrigens auch die älteste: Die Geschichte des Schlittschuhfahrens geht bis ins Steinzeitalter zurück. Heute gibt es in den meisten grösseren Ortschaften der Schweiz eine Eisbahn. Obwohl die Möglichkeiten, sich auf dem Eis zu betätigen, gross wären, hört man von dieser Sportart nicht nur Positives. Es ist die Aufgabe aller, die sich mit Eislaufunterricht befassen, die Chancen dieser Sportart wahrzunehmen und sie nicht dem Schüler durch falsche Inhalte überdrüssig zu machen. Es hilft dem Kind in seiner psychomotorischen Entwicklung wenig, wenn es bereits in jüngsten Jahren dazu angehalten wird, genaue Achterbogen zu üben. Deshalb muss Eislaufunterricht vor allem auf der Basisstufe vielfältig gestaltet werden. Der vorliegende Artikel soll dem Praktiker Anregungen geben, wie dieser Forderung Rechnung getragen werden könnte.

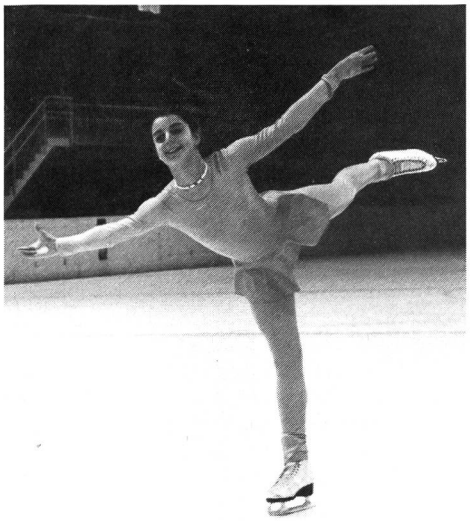
Angelina Jegher ist Turn- und Sportlehrerin (Diplom Universität Basel), Mitglied des Schweiz. Eislaufverbandes und J + S-Expertin.

Chancen

In der Sporterziehung dürfen dem Schüler niemals Rutsch- und Gleiterlebnisse vorenthalten werden. Eislaufen bietet hierzu – neben dem Skilauf – ideale Möglichkeiten und hat gegenüber letzterem zudem noch den Vorteil, dass die Eisbahn von der Schule oder von zu Hause aus meistens bequemer erreichbar ist als eine Skipiste.
Eine sehr wichtige Fähigkeit, nämlich die (dynamische) Gleichgewichtsfähigkeit, wird beim Balancieren auf den schmalen Schlittschuhkufen stark gefördert, was wiederum eine wichtige Voraussetzung für das Erlernen anderer Sportarten ist.
Die gegenseitige Hilfeleistung ist bei vielen Übungen, die ein hohes Mass an Gleichgewichtsfähigkeit erfordern, sehr wichtig. So ist Eislaufen eine gute Übungsgelegenheit im Bereich des sozialen Lernens.
Als Chance dieser Sportart ist auch die Tatsache zu werten, dass Schlittschuhfahren eine der wenigen Möglichkeiten bietet, sich auch im Winter im Freien sportlich sinnvoll zu betätigen.



Wieviele Möglichkeiten gibt es, das «Kanönli» zu zweit miteinander auszuführen? *(Foto Ernst Kehrli)*



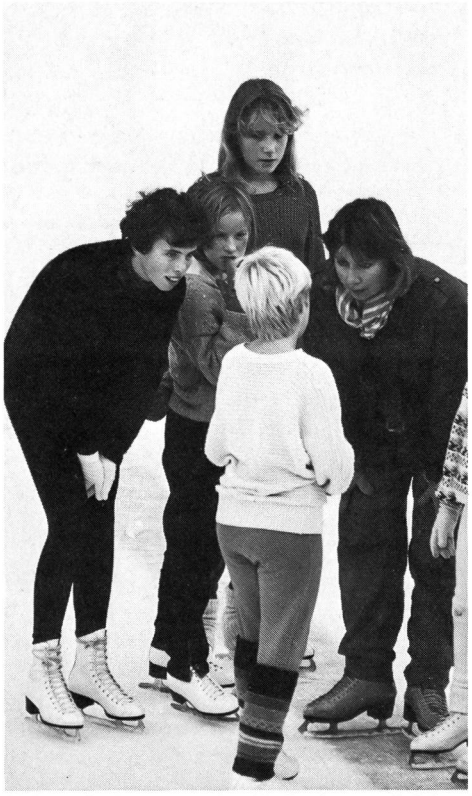
Eine sehr schön ausgeführte Schwalbe vorwärts. *(Foto Ernst Kehrli)*

Eislaufen als Spitzensport

Dreifachsprünge, schnellgedrehte Pirouetten, hohe Tempi in den Schrittkombinationen sind heutzutage nur noch bei täglichem hartem Training und zwar über Jahre hinweg, zu beherrschen. Der Spitzensport «Eislaufen» hat eine dem Kunstturnen ähnliche Entwicklung durchgemacht und ist in der Art und Weise, wie er heute praktiziert wird, kein Vorbild mehr für den Jugendsport. Sicher ist es eine Augenweide, dem Spitzenpaar Torvill/Dean zuzuschauen. Eine solche Höchstleistung zu erreichen kann (und darf) aber niemals das Ziel eines fundamentalen (Kinder-) Eislaufunterrichtes sein. Leider ist es oft so, dass gerade dieser Fehler von Eltern und Trainern noch allzu oft gemacht wird! Wünschenswert wäre es, wenn vorerst einmal im Kind die Freude am Bewegen auf dem Eis geweckt und später durch motivierende Aufgabenstellungen auch erhalten werden könnte. Nur so kann sich das Eislaufen auch als Lifetime-Sport durchsetzen.

Die Planung des Unterrichts

Eine Antwort auf die Frage «*Warum* will ich *was* dem Schüler *wie* beibringen?» geben zu können, sollte jedem Lehrer im Hinblick auf seine Unterrichtsplanung ein Grundanliegen sein. Ein optimaler Lernerfolg kann dann erzielt werden, wenn alle drei Elemente «Warum? Was? Wie?» – gleichermassen berücksichtigt und praxisbezogen beantwortet werden.
Es ist eine Tatsache, dass das Schwergewicht im Sportunterricht meist auf die Wahl des Vorgehens und auf die Auswahl der einzelnen Übungen gelegt wird. Die differenzierte und begründete Bestimmung eines Inhalts einer Lektion – also das «Was?» wird dabei allzu sehr auf den Erwerb von «reinen Fertigkeiten» wie Dreiersprung, Axel usw. ausgerichtet. Wünschenswert wäre aber ein «fähigkeitsorientierter Fertigkeitserwerb». (Hotz 1984, S. 20.) Die Frage nach dem «Warum?», die unserem praktischen Handeln zugrunde liegen sollte, interessiert viele Praktiker oft nur am Rande. Es wäre wichtig, dass sich jeder Sportlehrer intensiv mit den Erkenntnissen aus der Bewegungs- und Trainingslehre auseinandersetzen würde.



Liebevolle Betreuung ist die Basis zum Erfolg.

Die koordinativen Fähigkeiten und ihre Bedeutung beim Erlernen des Eislaufens

Wie in allen bewegungsorientierten Sportarten, wo Bewegungsfluss, Harmonie, Ästhetik und Präzision in der Bewegungsausführung verlangt werden, ist auch im Eislaufen die Förderung der koordinativen Fähigkeiten der Hauptlernbereich.
Koordination bedeutet im richtigen Moment das Richtige zu tun. Die Koordination hängt von den koordinativen Fähigkeiten, welche auch unter dem Begriff «Gewandtheit» zusammengefasst werden, ab. Die koordinativen Fähigkeiten umfassen Steuerungs-, Anpassungs-, Umstellungs-, Wahrnehmungs-, Rhythmus-, Gleichgewichts-, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeiten. Für das Eislaufen sind hauptsächlich eine ausgeprägte räumliche Orientierungsfähigkeit sowie eine differenzierte Gleichgewichtsfähigkeit erforderlich. Ebenfalls sehr wichtig ist die sensorische Differenzierungsfähigkeit. Nur wer Sinneseindrücke bewusst und voneinander getrennt aufnehmen und verarbeiten kann, hat die Voraussetzungen für ein umfassendes Bewegungsverständnis. Es gilt also in der Praxis

Beispiele für das Training der koordinativen Fähigkeiten

Lernbereich	***Lernziel***	***Stoff***	***Methodische Anmerkungen***
Gleichgewichtsfähigkeit/ Differenzierungsfähigkeit	auf einem Bein fahren	nebeneinander fahren und sich unter dem inneren (äusseren) Bein hindurch einen Handschuh übergeben	Partnerübung
Orientierungsfähigkeit/ Steuerungsfähigkeit	Stabilisierung des Dreiersprungs	versuchen, im Sprung einen zugeworfenen Ball zu fangen	Zusatzübung
Akustische Reaktionsfähigkeit	auf ein akustisches Signal reagieren	frei fahren, auf Pfiff eine rote oder blaue (je nach Kommando des Lehrers) Linie berühren	alleine
Orientierungsfähigkeit/ Differenzierungsfähigkeit	kinästhetische Informationen über den Bewegungsablauf erhalten	einen Dreiersprung mit geschlossenen Augen durchführen	Ausschaltung des visuellen «Analysators» Variationen zum Thema
Orientierungsfähigkeit/ Differenzierungsfähigkeit	kinästhetische Informationen über den Bewegungsablauf erhalten	A hält B an den Hüften und führt ihn B hat die Augen geschlossen	zu zweit
Rhythmisierungsfähigkeit/ Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit	Vertraut werden mit dem Gestalten von Bewegungen auf bestehende Musik	auf eine Musik mit gut hörbaren Melodiebogen halbe Aussenkantenbogen vw. fahren. Immer auf den ersten Schlag im Melodiebogen den neuen Abstoss machen	alleine oder in der Gruppe
Orientierungsfähigkeit/ Gleichgewichtsfähigkeit	Ausbildung des Lagegefühls	ein Flugzeug in einem Sturm nachahmen und ähnliches	Bewegungsaufgabe in Bildern
Optische Reaktionsfähigkeit/Steuerungsfähigkeit	auf ein optisches Signal möglichst rasch reagieren	auf der Mittellinie liegen «Bändeli» nebeneinander; in zirka 5 m Abstand zur Linie steht sich je ein Schülerpaar pro Bändeli gegenüber; auf ein Handzeichen des Lehrers dürfen beide Schüler starten und versuchen, das Bändeli zu gewinnen	zu zweit auch als Wettkampf durchführen
Sensorische Differenzierungsfähigkeit	Dynamik erleben	versucht aus ganz langsamer Fahrt heraus das Tempo sehr schnell zu steigern	Gegensatzerfahrungen sammeln lassen
Gleichgewichtsfähigkeit/ Steuerungsfähigkeit	Anwendung des Fahrens auf einem Schlittschuh	aus dem «Kanönli» wieder aufstehen und auf einem Bein in der Schwalbe weiterfahren	Kombinationen

dem Schüler möglichst viele Lerngelegenheiten zu eben diesen drei koordinativen Fähigkeiten bereitzustellen. Die sensorische Differenzierungsfähigkeit kann dem Lernenden sehr gut durch das methodische Prinzip der «Gegensatzerfahrung» bewusst gemacht werden. Die Schüler sollen beispielsweise eine Übung einmal mit geschlossenen und einmal mit offenen Augen durchführen. Nachher müssen sie dem Lehrer sagen, welche Unterschiede sie in den beiden Bewegungen festgestellt haben.
Letztlich ist es natürlich möglich, durch stundenlanges Fertigkeitstraining Fähigkeiten zu «dressieren»...

Formulierung von Lernzielen

In engem Zusammenhang mit der Festlegung des Lernbereichs steht die Lernzielformulierung, welche das weitere Vorgehen in der Unterrichtsplanung – Bereitstellen von Lerngelegenheiten, Auswählen von geeigneten Übungen usw. – bestimmt.
«Lernziele sind Beschreibungen des angestrebten Endverhaltens. Aus diesen Beschreibungen muss ersichtlich werden, was die Lernenden nach Abschluss des Lernprozesses zu tun in der Lage sein sollen.» (Egger 1978, S. 112.)
Lernziele sind von verschiedenen Faktoren wie Alter, Stufe, Lernniveau, sozialem Umfeld und räumlichen Voraussetzungen abhängig.
Der im Abschnitt über die Planung des Unterrichts geforderten Ausbildung von Fähigkeiten, sollte nun auch in der Formulierung von Lernzielen Rechnung getragen werden. Es dürfen also nicht nur Ziele, wie das Erlernen des Achters oder des Dreiersprungs angestrebt werden. Vielmehr gilt es, vor allem am Anfang, als Ziel das Sammeln von vielseitigen Bewegungserfahrungen beispielsweise im «Springen» zu haben.
Es ist nicht nur für den Lehrer wichtig, dass er das Ziel kennt. Von ebenso grosser Bedeutung ist es, dass auch der Schüler zunehmend möglichst genau weiss, was sein (momentanes) Lernziel ist. Er muss die Bewegungsaufgabe kennen sowie auch verstanden haben und wissen, was er erreichen sollte, um einen erfolgsversprechenden Bewegungsplan aufstellen zu können.

Die Übungsauswahl

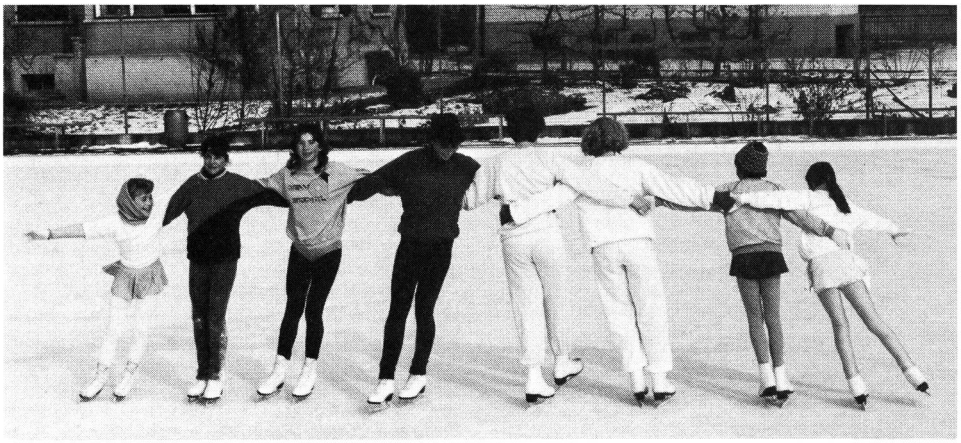
Lernziel, Lernniveau, Anzahl und Alter der Schüler, sowie auch situative und personale Voraussetzungen bestimmen die Wahl der Übungen. Auf der Eisbahn ist beispielsweise nicht selten der mangelnde Platz eine Einschränkung, welche in die Lektionsplanung miteingerechnet werden muss.
Grundsätzlich gilt es, folgendes Zitat bei der Übungsauswahl vor Augen zu haben: «Welche Übung in welcher Form und Ausprägung mit welcher Dosis und zu welchem Zeitpunkt ist wann wie lernwirksam?» (Hotz 1983b, S. 24.)

Beispiele von Lernzielen für die Unterstufe
(1. bis 3. Schuljahr)

Der Schüler sollte in der Lage sein,...
- auf einem Schlittschuh bis zum Stillstand zu fahren
- zwei einfache Elemente miteinander zu verknüpfen
- halbe Bogen links und rechts aneinanderzureihen
- rückwärts zu fahren
usw.

Beispiele von Lernzielen für die Mittelstufe
4. bis 6. Schuljahr

Der Schüler sollte in der Lage sein,...
- einen Dreiersprung in einer Feinform zu springen
- Kreise in überdeckender Form zu fahren
- eine einfache Schrittfolge nachzuahmen
- rückwärts zu übersetzen
usw.



Die berühmte Menschenkette aus «Holiday on Ice». *(Foto Ernst Kehrli)*

Methodisches Prinzip: «Variation/Kombination»

Um der Forderung nach Formenvielfalt im Unterricht gerecht zu werden, müssen sowohl Lehrer wie auch Schüler in der Lage sein, Bewegungen zu variieren und zu kombinieren. Dabei ist das Lösen von Bewegungsaufgaben sehr wichtig. Mit dem Variieren und Kombinieren beginnt das Gestalten.
Eine Bewegung oder einen Teil von ihr variieren heisst: Die Struktur (Grundmuster) bleibt gleich, die Form, Umgebung usw. wird verändert. Bei der Kombination werden zwei verschiedene Strukturen (Grundmuster) miteinander verbunden. Durch das Variieren der Grundform kann eine Bewegung stabilisiert werden.
Das Kombinieren kommt stets nach dem Variieren. Es ist erst möglich, wenn das Grundmuster der Bewegung gefestigt ist. Ist dies nicht der Fall, führt das Kombinieren zu Verwirrungen bezüglich der einzelnen Bewegungen.

Beispiele
- Anlauf zum Dreiersprung variieren:
  - den rw. ausw. Bogen aushalten
  - aus dem vw. Fahren versuchen abzuspringen
  - aus einer Schrittkombination heraus abspringen
  - den normalen Anlauf mit geschlossenen Augen fahren usw.
- Sucht mögliche Armbewegungen zum Übersetzen vorwärts
- Zu zweit: kombiniert «Kanönli» und «Schwalbe» auf möglichst viele Arten
- Kombiniert das vw. Fahren mit dem Gehen auf den Zacken und dem Bremsen

Grundtätigkeiten im Eislaufen
(vgl. Illi/Hotz 1985)

Im Eislaufen werden fünf verschiedene Grundtätigkeiten unterschieden:
- Fahren
- Kanten
- Drehen
- Springen
- Belasten/Entlasten

In der Grundausbildung sollten diese Grundtätigkeiten in einer möglichst grossen Formenvielfalt geübt werden, damit der Schüler vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln kann.

Literaturhinweise

Egger, K. (Red.): Turnen und Sport in der Schule (Bd. 1: Theorie). Bern 1978
Hotz, A./Weineck, J.: Optimales Bewegungslernen, Erlangen 1983
Hotz, A.: Bewegungspädagogische und bewegungspsychologische Aspekte der Bewegungsgestaltung, in: Sporterziehung in der Schule, 1983, Heft 7/8
Hotz, A.: Fertigkeiten in übergeordnete Fähigkeiten verweben, in: Sporterziehung in der Schule 1984, Heft 5/6
Illi, U./Hotz, A.: «Lernwege» – eine Konzeptskizze für «Braunwald 85», in: Sporterziehung in der Schule 1985, Heft 1/2
Jegher, A.: Vielfältiges Eislaufen in der Schule, Diplomarbeit Uni Basel, Basel 1985 ■