

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport

**Band:** - (2006)

**Heft:** 23

**Artikel:** Eislaf

**Autor:** Heim-Ryser, Karin / Jegher, Ina

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992378>

### 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:** 18.02.2026

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

Sto.

mobile  
praxis

23

6|06 BASPO &amp; SVSS

# Eislauf



**Kunstvoll balancieren //** Sobald wir den Schritt aufs Glatteis wagen, wird unsere Gleichgewichtskompetenz intensiv gefordert und gefördert. Diese Praxisbeilage liefert Ideen, wie wir auf schmalen Kufen das rutschige Eis beherrschen.

*Karin Heim-Ryser, Ina Jegher*

*Fotos: René Hagi, Peter Gunti; Zeichnungen: Leo Kühne; Layout: Monique Marzo*

**mobilepraxis** ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile-praxis» bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobile-praxis»): Fr. 5.-/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.-/€ 3.-
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.-/€ 2.-

**Einsenden an:**

BASPO, 2532 Magglingen  
Fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

► Die Gleichgewichtsfähigkeit ist in Sport und Alltag von zentraler Bedeutung. Dank ihr können Bewegungsabläufe schneller erworben oder bereits beherrschte Elemente dynamischer ausgeführt werden. Im Alltag schützt ein gutes Gleichgewicht vor Stürzen und erweitert dadurch auch den Handlungsspielraum jedes und jeder Einzelnen.

## Für Spannung ist gesorgt

Das Eislaufen bietet Sportler/innen eine herausfordernde Mischung von intensiver Bewegungserfahrung und – als Outdoorsport erlebt – eindrucksvollem Naturerlebnis.

Das Erlernen von Kernbewegungen wie Gleiten, Springen, Drehen ermöglicht Einsteigerinnen und Einsteigern viele spannende Momente. Könner/innen setzen auf der Suche nach der optimalen Verbindung von Kunst und Technik zusätzliche Akzente. Und wie heißt es doch im Volksmund so treffend: «Was ist das Eis ein Paradeis für den der drauf zu gleiten weiss!».

Weshalb sich also nicht mal wieder mit der Schulklasse oder dem Verein aufs Eis begeben und das Gefühl von Freiheit erleben und ausleben?

## Denn sie wissen, was sie tun

Die Technik spielt im Eislaufen eine zentrale Rolle. Deshalb sind in der Broschüre – passend zu den verschiedenen Spielformen – auch «Technikstenogramme» zu finden.

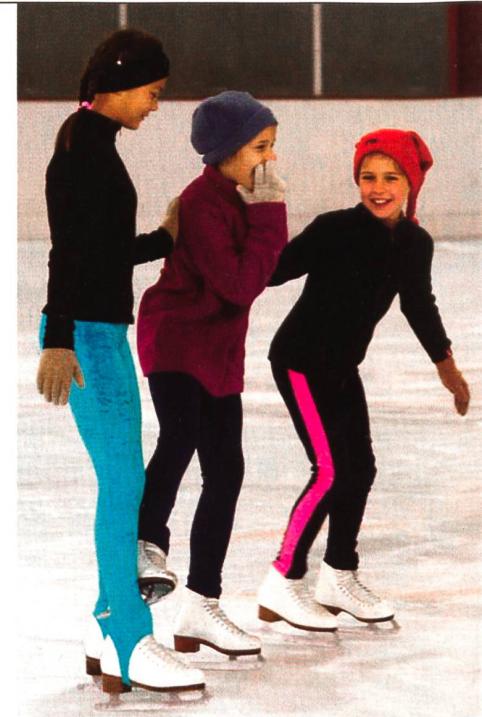
Dank der Kombination von spielerischem und technischem Erwerben wird das eisläuferische Können über das Bewegungsgefühl und das Bewegungswissen aufgebaut. Diese Symbiose von Motorik und Kognition führt zu einer differenzierten Bewegungsvorstellung, die im Eislaufen, im Hinblick auf die ersten gelungenen Gleiterfahrungen und die späteren spektakulären Kunststücke, von zentraler Bedeutung ist! //

ETH-Bibliothek



EM000005915511

# Wohl temperiert an den Start



## Grüezi miteinand

**Wie?** Die Kinder stehen sich paarweise gegenüber. Sie sprechen einen Begrüßungsvers in einem gegebenen Rhythmus und führen gleichzeitig passende Bewegungen aus.

**Beispielvers:**

- «U-me-stam-pfe» (vier Mal stampfen)
- «Schen-kel klo-pfe» (vier Mal beidhändig auf die Oberschenkel klopfen)
- «Händ-sche ri-be» (vier Mal die Handflächen aneinander reiben)
- «Grü-e-zí sä-ge» (Hände schütteln)
- «S'ls be-rüh-re» (in die Hocke gehen und mit einer Hand die Eisfläche berühren)

- «Aber nid frü-re» (eine Drehung an Ort laufen und den Zeigefinger mahnen heben)

- «Ade sä-ge» (mit Partner «give-me-five» machen)
- «Witer fä-ge» (Partnerwechsel)

**Wozu?** Aufwärmen, Eisangewöhnung und Begegnung.

**Variante:** Die Partner werden nicht gewechselt. «Witer-fä-ge» wird durch «schneller wer-de» ersetzt. Das Paar beginnt wiederholt den Begrüßungsvers, die Bewegungen werden immer schneller ausgeführt.

## 100-er Spiel



**Wie?** Drei Eisläufer bilden jeweils eine Gruppe. Jede Gruppe würfelt einmal bei der Lehrperson. Diese notiert die gewürfelte Zahl. Die Gruppe läuft gemeinsam eine vorgegebene Runde. Nachdem ein Gruppenmitglied erneut gewürfeln hat, wird die nächste Runde absolviert. Gelingt es so allen Gruppen gemeinsam in einer vorgegebenen Zeit 100 Punkte zu sammeln? Die geforderte Punktezahl soll den personellen (Anzahl Gruppen) und situativen (Platzverhältnisse) Voraussetzungen angepasst werden.

**Wozu?** Aufwärmen, gemeinsam ein Ziel anstreben.

**Variante:** Es werden Gruppen bestimmt, die alle anderen «sabotieren» (pro drei «Normal-Gruppen» eine «Sabotage-Gruppe»). Diese «Sabotage-Gruppen» laufen ebenfalls Runden. Ihre gewürfelte Zahl wird aber jeweils vom Punktetotal abgezogen.

**Hinweis:** Werden die Eisläufer in Leistungsgruppen eingeteilt, erhöht sich die Intensität des Spiels.

## Das Los entscheidet

**Wie?** Partnerübung. Jedes Paar zieht einen Loszettel aus einem Behälter. Gemeinsam löst es die vermerkte Aufgabe (durch einen Slalom fahren, die Partnerin übers Eis schieben oder ziehen, eine grosse Runde laufen etc.). Das Spiel dauert so lange, bis alle Lose gezogen sind.



**Wozu?** Aufwärmen, Eisangewöhnung und Begegnung.

**Varianten:** Die Aufgaben können alleine oder in Gruppen zu drei bis vier Personen gelöst werden. Die Aufträge müssen entsprechend angepasst werden.

- 4. Dez. 2006

**Lotto-Lauf**

**Was?** Vier bis fünf Schülerinnen bilden eine Gruppe und erhalten einen Lottoschein mit sechs Zahlen. Ein Gruppenmitglied würfelt und streicht die gewürfelte Zahl, sofern sie auf dem Lottoschein steht. Darauf absolviert die ganze Gruppe eine vorgegebene Runde. Es wird weiter gewürfelt und gelauen, wobei nach jedem Würfeln ein Lauf absolviert werden soll, auch wenn keine Zahl gestrichen werden konnte. Hat die Gruppe alle Zahlen auf dem Schein «erwürfelt» und ist auch die letzte geforderte Runde dazu gelaufen, ruft diese «Lotto» und gewinnt das Spiel.

**Wozu?** Aufwärmen, Fahren vorwärts und Bremsen repetieren.

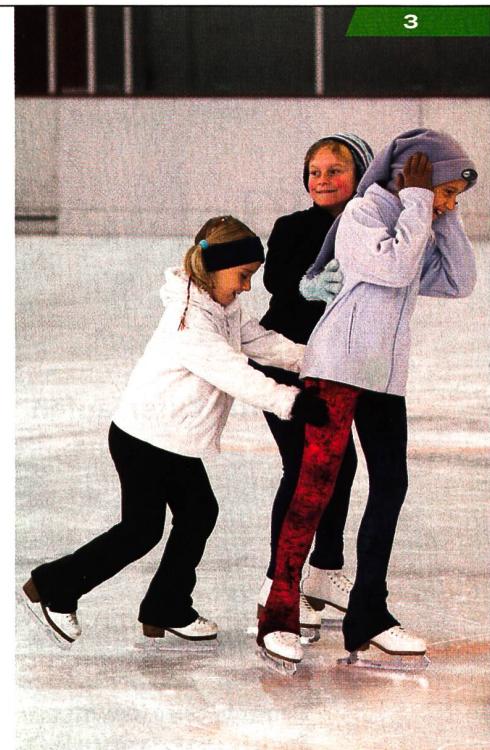
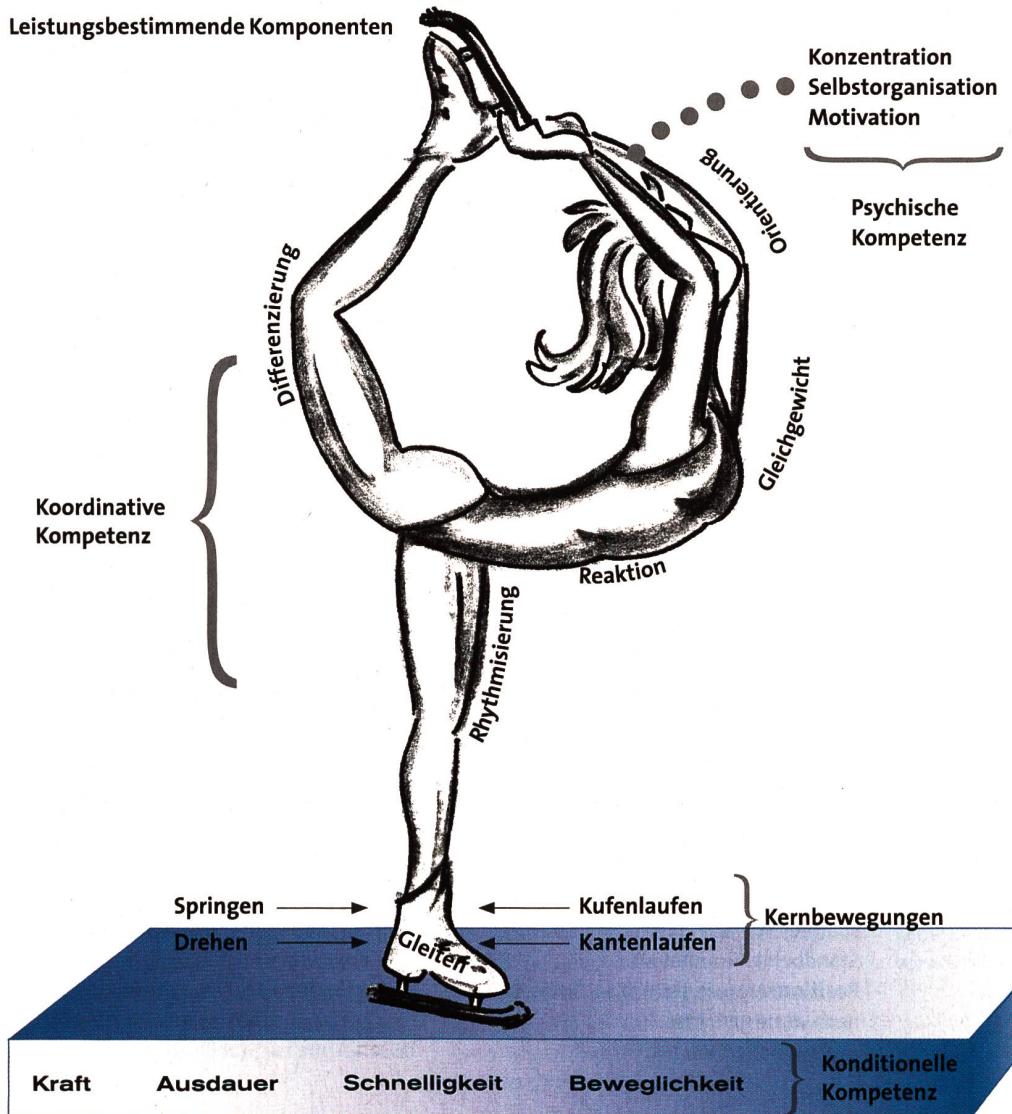
**Variante:** Wechsel von Laufart (wie zum Beispiel «Eierlegen») oder je nach gewürfelter Zahl ein bestimmtes Element fordern.

**Statuen****BIBLIOTHEK**

**Was?** Drei Schülerinnen bilden eine Gruppe. Zwei Bildhauerinnen formen die dritte Schülerin zu einer Statue und schieben diese über eine gegebene Strecke. Dort werden die Rollen getauscht.

**Wozu?** Aufwärmen, Körperspannung aufbauen und Vertrauen gewinnen.

**Variante:** Die Bildhauerinnen formen ihre Statue zu einem Tier oder zu einer Sportlerin. Eine zweite Gruppe muss erraten, was für ein Tier oder welche Sportart die Statue darstellt.

**Leistungsbestimmende Komponenten****Darauf kann gebaut werden**

► Bekanntlich führen viele Wege zum Erfolg. Dieses Anforderungsprofil soll gleichzeitig Orientierungssicherheit vermitteln und Räume für die Gestaltungsfreiheit öffnen:

«Im Ziel konstant – im Weg variant!»

(Arturo Hotz)

# Kleines Eis-ABC

## Richtig Kufenlaufen



**Element:** Fahren vorwärts

**Start:** Fersen zusammen, Füsse ausge-  
dreht, Knie gebeugt, Arme in Seithalte.

**Abstoss:** Stoss ab Innenkante mit gleich-  
zeitiger Gewichtsverlagerung auf Stand-  
bein.

**Gleiten:** Leichte Streckung des Standbein-  
knies, Fersen wieder schliessen, vor neuem  
Abstoss Standbein beugen.



**Hilfs-Element:** Eierlegen vorwärts

**Start:** Füsse parallel.

**Abstoss:** Füsse und Knie mit Impuls nach  
aussen drücken, eine «Ei-Form» aufs Eis  
zeichnen.

**Schliessbewegung:** Füsse aktiv in die  
Startposition zurückziehen.

## Richtig Gleiten



**Element:** Päckli

**Position:** Hände nach vorne strecken, Füsse  
hüftbreit.



**Element:** Storch

**Start:** Aus paralleler Fahrt Gewicht auf  
späteres Standbein verlagern, Spielfuss bis  
Standbeinknie anheben.

**Position:** Arme in stabiler Seithalte, Blick  
nach vorne gerichtet.



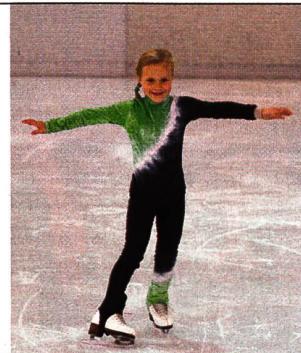
**Element:** Schwan

**Start:** Spielbein ausgedreht hinten über  
Fahrspur halten, Standbeinknie beugen,  
Hüfte nach vorne schieben.

**Position:** Oberkörper bleibt aufrecht, Spiel-  
fuss auf Innenseite über das Eis rutschen  
lassen, Arme zur Stabilisation in Seithalte.

## Richtig Bremsen

**Element:** Halber Pflugstopp  
**Start:** Aus paralleler Fahrt kurz hoch entlasten durch beidseitige leichte Beinstreckung.  
**Bremsphase:** Knie energisch beugen und dabei einen Fuß leicht eindrehen und nach vorne wegschieben, Gewicht bleibt über hinterem Fuß, Rücklage vermeiden.



## Richtig Kantenlaufen



**Element:** Übersetzen vorwärts

**Abstoss:** Parallele, geschlossene Fussstellung, Knie gebeugt, mit dem Fuß, der sich auf der Aussenseite des Kreises befindet

(kreisäußerer Fuß) schräg nach hinten abstoßen, Arme zum Kreiszentrum geöffnet, Blick der Kreislinie voraus.

**Kreuzen:** Spielfuß leicht anheben und

vorne um Standfuss führen, im Kreis abstellen und Gewicht darauf verlagern.

**Endposition:** Überkreuzten Fuß abheben und parallel zum Standfuss stellen.

## Richtig Springen



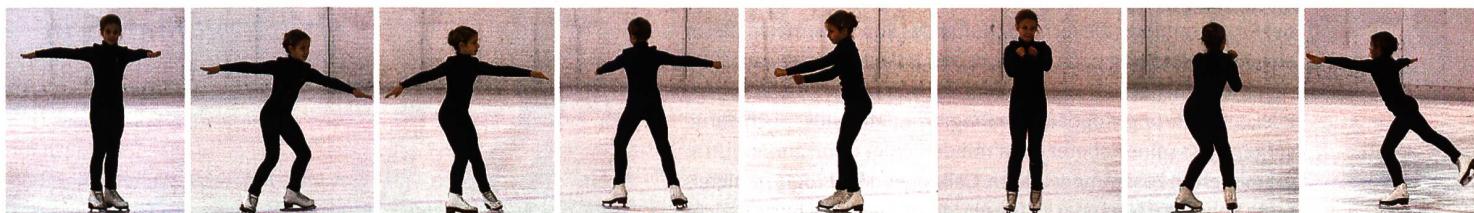
**Element:** Zweibeinsprung mit Partnerhilfe

**Vorbereitung:** Fahren vorwärts auf Kreislinie, Füsse hüftbreit, Knie gebeugt, Arme halten Partner, der im Kreis steht.

**Absprung:** Streckung von Fuß-, Knie- und Hüftgelenk sowie Rotation auf Kreislinie um 180 Grad, Rumpfmuskulatur aktiviert halten.

**Landung:** Knie beugen, Rumpfmuskulatur bleibt aktiviert.

## Richtig Drehen



**Element:** Zweifusspirouette (Drehung nach links)

**Einlauf:** Hilfselement Eierlegen ausführen, linken Arm vorwärts und rechten Arm seitwärts halten, danach durch leichtes Ausscheren des rechten Beines den Drehimpuls einleiten.

**Einlauf-Variante:** Ohne Hilfselement Eierlegen aus leichter Grätschstellung, Arme rechts seitwärts gehalten, Knie gebeugt, Drehimpuls einleiten.

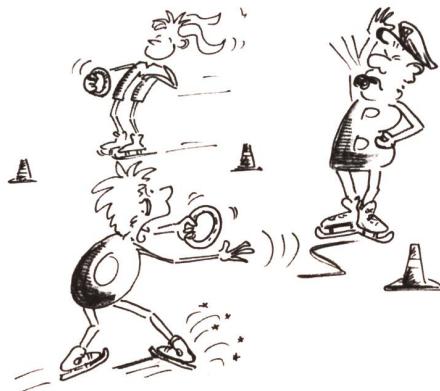
**Drehimpuls:** Gleichzeitig energische Beinstreckung mit kontrolliertem Armschwung nach links seitwärts, danach Arme gekreuzt an Oberkörper ziehen.

**Drehung:** Drehpunkt im mittleren bis vorderen Kufenbereich (leicht auf der Innenkante), rotieren mit leichter Beckenkippung vorwärts (Hohlkreuzhaltung vermeiden!).



## Spielen im Team

### Let's drive



**Wie?** Mit Verkehrshüten werden Kurven, Strassenkreuzungen, Kreisel, Parkplätze, Autowerkstätten oder Ähnliches «gebaut». Die Schüler fahren zu zweit oder zu viert mit ihrem «Auto» herum (als Steuerrad dient zum Beispiel ein Tauchringli). Der Fahrer bestimmt Richtung und Geschwindigkeit. Auf dem Areal befinden sich auch Polizisten, die Strafzettel verteilen. Um eine Busse abzuzahlen, muss eine Aufgabe erfüllt werden (Runde laufen), bevor das Auto wieder im Straßenverkehr zugelassen ist. Es können auch Taxis, Krankenwagen oder Busse eingesetzt werden.

**Wozu?** Fahrtechnik variabel anwenden, Orientierungs- und Rhythmisierungsfähigkeit entwickeln.



### Atom – Spiel

**Wie?** Spiel in der Grossgruppe. Alle Mädchen und Knaben bewegen sich frei innerhalb eines Feldes. Der Spielleiter ruft eine Zahl zwischen eins und fünf. Diese Ziffer bestimmt die Anzahl Knaben und Mädchen, die sofort einen Kreis bilden und sich an den Händen fassen. Die gebildeten Teams drehen einige Runden gemeinsam (Gesicht und Oberkörper zum Kreiszentrum gerichtet) und trennen sich dann wieder. Sie fahren frei weiter, bis der Spielleiter die nächste Nummer ruft.

**Wozu?** Reaktionsfähigkeit fördern, Begegnung.

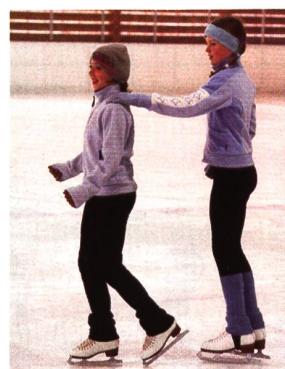
**Variante:** Der Spielleiter gibt vor, wie zwischen den Kreisformationen gefahren werden soll (zum Beispiel: übersetzen vorwärts). Hinweis: Dieses Spiel eignet sich gut zur Gruppenbildung.

### Roboterlis

**Wie?** Ein Programmierer dirigiert zwei Roboter, die zu Beginn Rücken an Rücken stehen. Durch Tippen auf den Kopf werden die Roboter aktiviert und laufen «roboterhaft» geradeaus. Berührt der Programmierer die rechte Schulter des Roboters, macht dieser eine Vierteldrehung nach rechts, bei der linken Schulter nach links. Bei einer Bauchberührung fährt der Roboter rückwärts, bei einer Rückenberührung stoppt er. Der Programmierer muss auch dafür sorgen, dass seine Roboter nicht mit denjenigen von anderen Programmierern zusammenstoßen. Gelingt es dem Programmierer, seine Roboter zueinander zu führen, damit sie am Schluss Bauch an Bauch stehen?

**Wozu?** Orientierungsfähigkeit und Schnelligkeit anwenden.

**Variante:** Ein Saboteur kann die Roboter frei dirigieren, mit dem Ziel, den Programmierern die Arbeit zu erschweren.



### Spielbox, da steckt Sinn drin

- Die Sportart Eislauen bietet viele Spielwelten. Wir haben unsere Spielbox in folgende drei Welten eingeteilt:
  - Spielen im Team (kooperative Spielformen)
  - Wetteifern mit Fairness (kompetitive Spielformen)
  - Agieren mit Köpfchen (kognitiv-emotionale Spielformen)



### «10-erle»

**Wie?** Partnerübung. Gelingt es dem Trainingspaar die zehn Aufgaben fehlerfrei zu lösen? Das Lerntempo des Schwächeren bestimmt den Spielrhythmus, wobei die leistungsstärkere Eisläuferin jederzeit Hilfe anbieten kann.

**Beispiel eines 10-erle:**

- 10 mal «Eierlegen» vorwärts;
- 9 mal Trottinettschritt pro Bein;
- 8 mal «Eierlegen» rückwärts;
- 7 mal durch einen Slalom fahren;
- 6 mal halber Pflugstopp vor Verkehrshütten;
- 5 mal Päckli über eine gegebene Distanz;

- 4 mal Storch (links und rechts) über eine gegebene Distanz;
- 3 mal Zweifusspirouette mit zwei bis drei Drehungen;
- 2 mal Schwan (rechts und links) über eine gegebene Distanz;
- 1 mal Zweibeinsprung (ohne oder mit halber Drehung).

**Wozu?** Technikelemente gemeinsam üben, Selbstorganisation.

**Varianten:** Als Paarwettkampf: A startet während B Runden läuft. Sobald A ein Element nicht auf Anhieb gelingt, darf B «10-erle» und A läuft Runden. Wer schafft zuerst alle geforderten Aufgaben des 10-erle?



### Telefonalarm

**Wie?** Drei bis vier Schülerinnen stehen in einer Reihe und geben sich die Hand. A flüstert B den Namen eines Technikelementes ins Ohr. B leitet diesen an C weiter. C nennt den Begriff laut und alle üben gemeinsam dieses Element bis A wieder alle zusammenruft. Rollentausch.

**Wozu?** Technikelemente gemeinsam üben, Konzentration.



### Blindenführer

**Wie?** Die Blindenführerin hält ihre blinde Gefährtin an Hand und Oberarm und begleitet sie bei verschiedenen Bewegungen auf dem Eis.

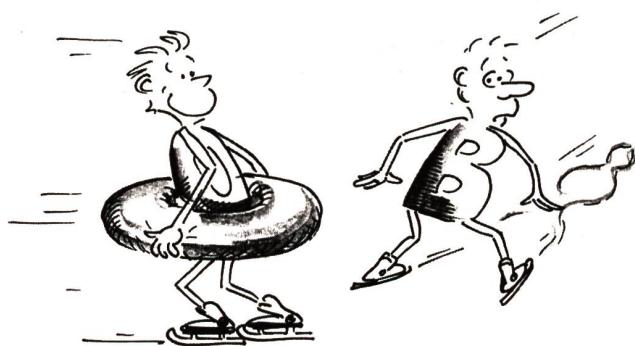
**Wozu?** Vertrauen aufbauen, Gleichgewichtsfähigkeit und Bewegungsgefühl erarbeiten.

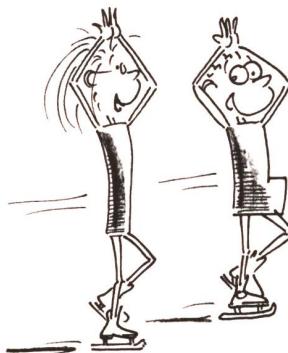
### Putschautobahn

**Wie?** Alle Kinder fahren auf einem vorgegebenen Feld rückwärts. Gibt es einen Zusammenstoß (berühren sich die Schüler/innen) müssen die zwei Fahrerinnen eine Spezialaufgabe lösen (zum Beispiel bei der Lehrperson eine Theoriefrage lösen oder einen Slalom ausserhalb des Feldes durchlaufen). Danach dürfen sie wieder mitspielen.

Hinweis: Die Spielform ist eher für Einsteigerinnen geeignet. Für solche, die schon schnell rückwärts fahren können, kann es gefährlich sein.

**Wozu?** Fahren rückwärts, Orientierungsfähigkeit fördern.





### Spieglein, Spieglein...

**Wie?** Schülerin A bewegt sich frei. Schülerin B ist deren Spiegelbild und ahmt die Fahrweise und Bewegungen von A nach.

**Wozu?** Fahrtechniken variabel anwenden, Konzentration nach aussen.

**Variante:** Die Schüler müssen immer in Fahrt sein. Die Schüler dürfen sich nur rückwärts fortbewegen.

### Rollenspiel

**Wie?** A spielt die Lehrperson und versucht sein Lieblingselement oder ein selbst erfundenes Kunststück B beizubringen.

**Wozu?** Bewegungsvorstellung optimieren und Bewegungsrepertoire erweitern. Bewegungsabläufe verbalisieren lernen.



### Dirigent

**Wie?** Ein Dirigent bewegt sich mit seinem ganzen Orchester in einem vorgegebenen Feld und leitet seine Musiker mittels Dirigentensprache. Vor und nach dem geforderten Einsatz seines Orchesters erfolgt ein akustisches Signal durch den Dirigenten oder die Lehrperson. Danach übernimmt ein neuer Dirigent das Orchester.

#### Mögliche «Dirigentensprache»:

- beide Fäuste hoch: Element Storch;
- beide Fäuste tief: Element Päckli;
- Arme in Seithalte: Zweibeinsprung (Froschhupf);

■ Hände eingestützt: Zweifüsspirouette;

■ Arme verschränkt: Fahren rückwärts.

**Wozu?** Orientierungsfähigkeit entwickeln und Elemente variabel anwenden.

**Erschwerung:** Das Orchester ist in vier Register eingeteilt. Jedem Register wird eine Aufgabe zugeteilt (Register eins übt die Zweifüsspirouette, Register zwei übersetzt vorwärts...). Der Dirigent gibt den Registern ein Zeichen für ihren Einsatz (gegebene Aufgabe üben) oder für ihre Pausen (Runden laufen).

### Tipp-Kiste

#### Damit es eine glatte Sache wird!

**Reservation:** Melden Sie Gruppen immer im Voraus an. Je nach Eisbahn müssen auch die Mietschuhe reserviert werden. Ebenso können Sie sich telefonisch über die Platzverhältnisse informieren. Eventuell bietet sich die Möglichkeit, einen Teil der Eisfläche für die Gruppe zu reservieren.

**Eisbahnregeln:** Diese sind zu beachten und einzuhalten. Auf gewissen Eisbahnen sind zum Beispiel Fangisformen verboten. Disziplinierte Gruppen sind gern gesehene Gäste und ihnen wird oft auch der eine oder andere Spezialwunsch erfüllt.

**Schülerinformation:** Informieren Sie die Schüler rechtzeitig hinsichtlich passender Ausrüstung (Kleidung und sonstigem Material).

**Begleitperson:** Mit Kindern auf der Unterstufe sowie Anfängergruppen ist eine weitere Begleitperson, die beim Schnüren der Schuhe und bei den ersten «Gehversuchen» auf dem Eis helfen kann, sicher sinnvoll.

#### Obacht bei der Materialschlacht!

**Unterrichtshilfen:** Geeignet sind zum Beispiel Pucks, Gymnastikstäbe, Hockeystöcke, Verkehrshüte und Softbälle. Einige Lernhilfen und Unterrichtsmaterialien werden oft auch von der Eisbahn zur Verfügung gestellt. Informieren Sie sich, was bereits vor Ort ist.

**Achtung Gefahr:** Gefährlich sind Gegenstände, welche auf der Eisfläche «kleben», wie zum Beispiel Mützen und Handschuhe. Die verwendeten Materialien sollten bei Berührung wegrutschen.

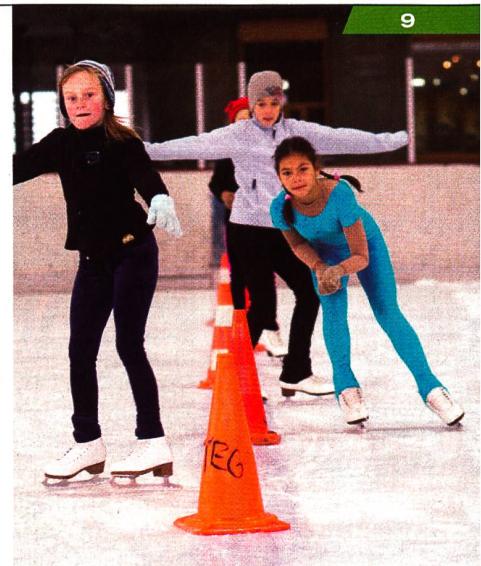
# Wetteifern mit Fairness

## Ski heil

**Wie?** Jeder gegen jeden. Sportler A tritt in einem Parallellauf in der Disziplin Abfahrt (Kurven mit grossem Radius in Päckliposition fahren) gegen Sportler B an. Der Sieger des Laufes erhält jeweils zwei Punkte. Sind beide gleich schnell, kriegt jeder einen Punkt. Wer schummelt, bekommt zwei Punkte Abzug. Es stehen noch weitere Disziplinen auf dem Programm: Slalom (durch aufgestellte Hütchen kurven) oder Langlauf (eine grosse Runde mit Diagonal- oder Skatingtechnik zurücklegen). Für die weiteren Disziplinen werden die Paarungen jeweils neu ausgelost. Wer kann am meisten Punkte sammeln und wird Cupsieger?

**Wozu?** Kufen- und Kantenläufen variabel gestalten, Schnelligkeit.

**Varianten:** Weitere Disziplinen: Monoski (einbeinig durch einen Parcours), Super- G (es müssen kleine Hütchen auf dem Eis berührt werden). Die Paarungen werden während allen Disziplinen beibehalten (zwei gleich starke Sportler).



## En garde!

**Wie?** Zeitungsrollenfechten: A und B tragen einen Fechtkampf gegeneinander aus. Wer seinen Gegner zuerst mit der Zeitungsrolle am Rumpf berühren kann, erhält einen Punkt. Wer hat zuerst fünf Punkte?

**Wozu?** Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit kombiniert anwenden.

**Variante:** Die drei Musketiere. Es stehen zu Beginn drei Musketiere als Fänger im Einsatz. Sie versuchen die Bösewichte (Rest der Gruppe) in einem eingegrenzten Feld zu fangen. Wer am Rumpf berührt wird, erhält ebenfalls einen «Degen» und unterstützt die Musketiere.



## Guten Tag Herr Eismeister

**Wie?** Die Spielerinnen bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. Eine Spielerin fährt um den Kreis herum und tippt einer anderen auf den Rücken. Diese startet sofort in Gegenrichtung. Sobald sich die Spielerinnen treffen, begrüßen sie sich dreimal mit den Worten «Guten Tag Herr Eismeister» und versuchen dann möglichst schnell in die Lücke zu gelangen. Wer zuerst in der Lücke ist, hat gewonnen. Die Verliererin fährt erneut um den Kreis und tippt einer Mitspielerin auf den Rücken.

**Wozu?** Schnelligkeit und Bremstechnik anwenden.

**Erschwerung:** Die Kreisspielerinnen fahren langsam, was die Geschwindigkeit des ganzen Spiels erhöht.

## Würfel-Glück

**Wie?** Stafette durch einen Slalomparcours aus Verkehrshüten. Es werden Teams à drei bis fünf Schüler gebildet. Jeder Schüler würfelt vor seinem Lauf. Die Augenzahl bestimmt die Laufart.

**Beispiel:**

- 1 = fahren vorwärts;
- 2 = fahren rückwärts;
- 3 = einbeinig rechts;
- 4 = einbeinig links;
- 5 = Eierlegen um Hüte;
- 6 = «Freestyle» (der Schüler bestimmt die Laufart selbst).

**Wozu?** Verschiedene Fortbewegungsarten vorwärts und rückwärts üben, Schnelligkeit.

**Varianten:** Die Schüler sind in Leistungsgruppen unterteilt und erhalten unterschiedliche Bewegungsaufgaben für die Würfelzahlen eins bis sechs.





## Menschencurling

**Wie?** Der Skip (A) stösst den «Curlingstein» (B) in der «Päckliposition» nach einem festgelegten Anlauf auf die Curlingbahn. Erreicht B die erste Linie, erhält A einen Punkt. Erreicht B die zweite Linie, ergibt dies zwei Punkte für A. Die Linien werden mit Verkehrshüten markiert. Wer sammelt in drei Durchgängen die meisten Punkte?

**Wozu?** Kraft dosieren lernen, Gleichgewichtsfähigkeit und Kooperation fördern.

**Variante:** Zwei gegen zwei. Es treten jeweils zwei Paare gegeneinander an.

---

## Farbenspiel

**Wie?** Alle Kinder fahren frei im Feld. Ein zuvor bestimmter «Hellseher» sagt plötzlich: «Ich sehe was, das ihr nicht seht und das ist grün!» Darauf müssen alle Mitspieler möglichst schnell einen grünen Gegenstand berühren. Wer als Letzter die jeweils genannte Farbe berührt, verliert einen Punkt von seinem «Startkapital». Er wird in der Folgerunde zum Hellseher. Wer hat bei Spielende am meisten Punkte?

**Wozu?** Reaktions- und Orientierungsfähigkeit anwenden, Schnelligkeit.

---

## Smiley

**Wie?** Die Schüler führen einen Puck am Eishockeystock oder am Schlittschuh durch einen Parcours. Jeder Spieler versucht mit seinem Puck ein gegebenes Ziel (Kegel, Verkehrshütchen) zu treffen. Gelingt es einem Spieler, das Ziel mit dem Puck zu berühren, darf er auf einem Zettel den Kopf eines Smileys zeichnen. Beim nächsten Treffer kann er den Mund zeichnen. Wer hat zuerst ein komplettes Smiley?

**Wozu?** Orientierungsfähigkeit verbessern. Kantenlaufen und Bremsen kombinieren.

---

## Brandy

**Wie?** Spiel vier gegen vier bis sechs gegen sechs. Es wird ein Feld mit zwei Toren (Gymnastikreifen) markiert. Die Teams versuchen einen Softball mit ihren Eishockeystöcken in das gegnerische Tor zu rollen. Es wird ohne Torhüter gespielt.

**Wozu?** Fahrtechnik in Kombination mit Passen, Dribbeln, Schiessen.

**Variante:** Es wird mit Softpucks und Verkehrshüten als Tore gespielt. Das Tor ist bewacht. Schüsse über Kniehöhe sind nicht erlaubt.

---

## Memory

**Wie?** Die Gruppe wird in Teams zu drei bis fünf Personen unterteilt. Alle Spieler starten gemeinsam eine Laufrunde. In der Mitte der Laufrunde können alle Läufer eine Memorykarte aus einem Sack ziehen. Diese wird im jeweiligen Mannschafts-Ring deponiert. Die Spieler laufen solange bis alle Karten weg sind. Gewonnen hat das Team, welches am Schluss die meisten Paare hat (bei gleicher Anzahl Paare zählen die Restkarten).

**Wozu?** Ausdauer sportartspezifisch entwickeln.

**Variante:** In den Laufrunden wird die Fortbewegungsform vorgeben (wie zum Beispiel: eine Länge «Eierlegen» vorwärts, eine Breite rückwärts fahren, eine Länge durch einen Slalom kurven etc.).





## Hexenfangis

**Wie?** Spiel mit der ganzen Klasse. Drei bis vier Hexen (Fängerinnen) fahren mit einem Eishockeystock oder einem Gymnastikstab zwischen den Beinen im «Hexenritt» umher. Wenn die Hexe einen Menschen (Mitspielerin) berühren kann, geht der Zauber von der Hexe auf den Menschen über. Die Hexe ist erlöst und wieder ein «normaler» Mensch, die gefangene Spielerin bekommt den Besen und wird zur Hexe.

**Wozu?** Schnelligkeit und Orientierungsfähigkeit anwenden.

**Variante:** Die Fortbewegungsart für Hexen und Gejagte vorgeben (So kann das Tempo angepasst werden).

## Wäscheeklammerjagd

**Wie?** Spiel in der Grossgruppe. Jede Spielerin fixiert zwei Wäscheklammern an den Schultern. Nun versucht jede Spielerin ihren Gegnerinnen die Klammer zu entziehen, ohne sich die eigenen zu stehlen zu lassen. Wer mehr als zwei Klammer hat, muss immer zwei davon auf seinen Schultern tragen. Diejenigen Spielerinnen, die beide Klammer verloren haben, müssen drei Runden ums Spielfeld drehen. Danach kriegen sie aus dem «Depot» eine neue Klammer. Welche Spielerin sammelt in einer vorgegebenen Zeit die meisten Klammer?

**Wozu?** Schnelligkeit und Orientierungsfähigkeit fördern.

**Variante:** Die Spielerinnen werden in zwei Teams aufgeteilt und sammeln Klammer für ihr Team.

## Eisprinzessin

**Wie?** Auf einer Seite des eingegrenzten Feldes steht die Eisprinzessin, auf der anderen Seite sind die Schneehasen (restliche Spielerinnen) platziert. Die Gruppe fragt: «Eisprinzessin, wie sollen wir das Eisfeld überqueren?» Die Eisprinzessin antwortet: «Ihr dürft nur mit einem Fuß abstossen, los.» Nun müssen sich alle (auch die Eisprinzessin) mit «Trottinetgleiten» fortbewegen. Die Eisprinzessin versucht nun, möglichst viele Schneehasen, die auf dem Weg zur Höhle (=andere Eisfeldseite) sind, zu fangen. Die gefangenen Schneehasen müssen der Eisprinzessin helfen, die restlichen Schneehasen zu fangen. Bei der nächsten Runde befiehlt die Eisprinzessin eine andere Fortbewegungsart.

**Wozu?** Differenzierungs- sowie Orientierungsfähigkeit trainieren, Schnelligkeit verbessern.

## Tipp-Kiste

### Kleider machen Champions!

**Kleidung:** Die Kleidung soll warm halten. Eisläufer sind aber keine Eskimos! Wer sich intensiv bewegt, friert kaum. Enge Jeans, lange Mäntel und flatternde Hals tücher eignen sich nicht.

**Verletzungsgefahr:** Das Tragen von Handschuhen, Mütze oder Skihelm schützt vor Verletzungen.

**Schlittschuhgrösse:** Diese sollte der normalen Schuhgrösse entsprechen oder maximal eine Nummer grösser gewählt werden.

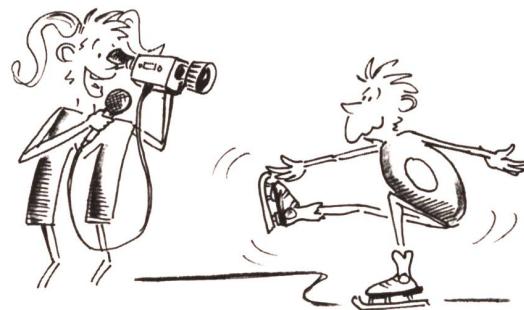
**Passform:** Ein Schlittschuh muss passen und soll vor allem um die Knöchelpartie guten Halt und Stabilität bieten. Über den Rist und oberhalb der Knöchel soll der Schuh weniger eng geschnürt werden.

**Eisen:** Ein guter Schliff sorgt für den nötigen Halt auf dem Glatteis.





# Agieren mit Köpfchen



## Sportschau

**Wie?** Spielform zu zweit. Der Reporter (A) filmt einen Sportler (B) und kommentiert dessen Bewegungen. B zeigt ein vorgegebenes Element. Das Bewegungstempo (schnell, Slow Motion...) und die Bewegungsausführung (verkrampft, locker, eckig etc.) muss er jeweils den Wünschen von A anpassen.

**Wozu?** Eine Bewegungsvorstellung entwickeln und Bewegungsausführungen verbalisieren lernen.



## Blindenschrift

**Wie?** Ein Mädchen schreibt einer Mitschülerin einen «Code» (Buchstabe oder Zahl, welche zuvor vereinbart wurde) auf den Rücken. Diese muss nun den «Code» entziffern und die dazugehörige Aufgabe lösen. Mögliche «Codes»:

P = Päckli

RW = Fahren rückwärts

S = Storch

**Wozu?** Technikelemente üben, Konzentration und taktile Wahrnehmung anwenden.

**Variante:** Die Lehrperson kann ganz viele «Codes» und deren Bedeutung auf einem Blatt notieren. Um der Mitschülerin einen bestehenden Code auf den Rücken schreiben zu können, muss «die Codeschreiberin» durch einen Parcours laufen und sich auf dem Blatt einen «Code» auswählen. Bevor ihre Kollegin die Bewegungsaufgabe ausführen kann, muss auch sie den Parcours durchlaufen, um den «erspürten Code» zu entziffern.

## Schere-Stein-Papier

**Wie?** Schüler A und B stehen sich mit zwei Metern Abstand gegenüber. Zusammen sagen sie den Vers «Schere-Stein-Papier» und zeigen danach mit der Hand eines der drei Zeichen. Der mit dem unterlegenen Zeichen (Schere schlägt Papier, Papier schlägt Stein, Stein schlägt Schere) muss flüchten. Kann der Flüchtende von seinem Mitspieler noch eingeholt werden, schreibt der Jagende einen Punkt für sich. Ansonsten schreibt der erfolgreich Geflüchtete einen Punkt. Wer hat zuerst drei Punkte?

**Wozu?** Reaktionsfähigkeit, Konzentration und Schnelligkeit üben.



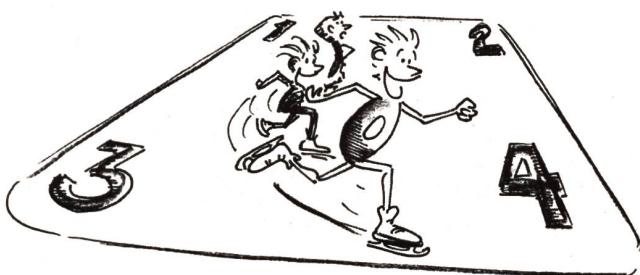
## Eistheater

**Wie?** Die Kinder sollen für einzelne Elemente «tierische Vorbilder» suchen und versuchen das Element «typengerecht» (vorwärts fahren wie ein Kamel, übersetzen wie ein Affe) auszuführen.

**Wozu?** Bewegungsvorstellung stärken und Differenzierungsfähigkeit anwenden.

**Variante:** Verschiedene Menschen (Greis, König, Kleinkind) werden nachgeahmt.





## Zahlenspiel

**Wie?** Ein viereckiges Spielfeld wird abgesteckt (wenn möglich das ganze Hockeyfeld). Die Ecken werden mit den Zahlen von eins bis vier markiert. Die Eisläuferinnen fahren in der Mitte des Feldes in einem Kreis frei herum. Sobald der Spielleiter pfeift und eine Zahl zwischen eins und vier genannt hat, fahren die Eisläuferinnen so rasch wie möglich in die entsprechende Ecke. In der nächsten Spielrunde darf die Schnellste die nächste Zahl ausrufen.

**Wozu?** Schnelligkeit sowie Reaktions- und Orientierungsfähigkeit anwenden.

**Varianten:** Der Spielleiter ruft eine zwei-, drei- oder vierstellige Zahl (zum Beispiel 132). Nun müssen alle Ecken, die in der Zahlenfolge vorkommen, angelaufen werden (in der Abfolge 1-3-2). Die Zahlen werden in einer Fremdsprache genannt. Die Ecken werden durcheinander nummeriert.

## «Wir kommen aus dem Morgenland...»

**Wie?** Die Grossgruppe wird in zwei Teams (A und B) unterteilt. Ein Spielfeld wird festgelegt. Team A und B stellen sich je auf einer der Grundlinien der Längsseiten auf. Team A nähert sich B auf drei bis vier Meter und sagt: «Wir kommen aus dem Morgenland und haben schwarze Ohren, Herr Meister gib uns Arbeit, sonst gehen wir verloren». Darauf B: «Was für eine?» A erwidert: «Eine sehr gute feine» B fordert A auf: «Dann macht sie einmal vor». A stellt nun pantomimisch einen zuvor im Team vereinbarten Beruf dar. B versucht diesen zu erraten. Sobald die richtige Antwort fällt, dürfen alle von B versuchen, die Mädchen und Knaben aus Team A zu fangen, solange diese sich noch nicht hinter die eigene Grundlinie retten konnten. Wie viele Fangpunkte gelingen Team B? Danach werden die Rollen getauscht.

**Wozu?** Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Schnelligkeit trainieren.

**Variante:** Die Laufart vorgeben.



## Schreibende Körper

**Wie?** Die Eisläuferinnen und Eisläufer sollen sich zu verschiedenen Musikstücken frei bewegen und versuchen, mit den Armen, den Beinen, oder dem Körper vorgegebene Zahlen oder Wörter in die Luft zu schreiben.

**Wozu?** Kreativität und Rhythmisierungsfähigkeit fördern.

**Varianten:** Die Kinder «laufen» die Zahlen oder Wörter auf dem Eis. Bei Musikstopp müssen die Kinder in einer Position «einfrieren».



## Mutprobe

**Wie?** Die Mädchen und Jungen schreiben auf einen Zettel ihren Namen und ein Element, vor welchem sie Respekt oder gar Angst haben. Die Zettel werden eingesammelt und in Folgelektionen werden jeweils einige Zettel gezogen. Die gesamte Gruppe übt diese «Angstelemente» mit Lernhilfen, mit Partnerhilfe oder alleine.

**Wozu?** An den Schwächen arbeiten, das Selbstvertrauen stärken.

## Fallen ist lernbar

► Das kunstvolle Balancieren auf dem Eis will gelernt sein, der Weg dazu ist rutschig und eisglatt. Diese Tatsache führt den Einsteiger und Könner wohl kaum an der Thematik «Fallen» vorbei. Doch gute Eislauftechnik allein schützt vor Stürzen nicht. Zudem drängt sich die Frage auf, wo das Abenteuer bliebe, wenn jegliches kalkulierbares Risiko ausgeschlossen wäre?

Zwar liegt in den Stürzen nicht die Würze des Eislaufens, doch kann eine gute Falltechnik vieles optimieren.



### Falltechnik:

- Kinn zur Brust ziehen;
- Rücken krümmen («Katzenbuckel»);
- Hände kurz hinter dem Gesäß aufstützen, dann zum Oberkörper führen (damit andere Eisläufer/innen nicht über die Hände fahren).
- Beine leicht grätschen.



## «mobile» mit Spezialrabatt

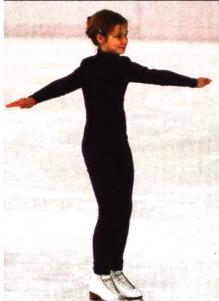
### Vereint sparen Sie!

Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:

- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren:  
Fr. 37.–/Abonnement  
→ bei Lieferung an eine einzige Adresse
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren:  
Fr. 38.50/Abonnement  
→ bei Lieferung an verschiedene Adressen

Abopreis «normal» = Fr. 42.–  
→ ein gutes Geschäft.

**Informationen und Bestellungen**  
unter: [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)



## So bleibe ich standfest

► Standfestigkeit, wie sie das Leben oft fordert, ist auch auf dem Eis eine gefragte Eigenschaft. Der Weg dazu führt über die korrekte Grundposition.

### Grundposition:

- Die Knie sind stets leicht gebeugt.
- Das Becken wird leicht nach vorne gekippt (Hohlkreuz vermeiden).
- Die Bauchmuskulatur aktivieren (den Bauch leicht zusammen ziehen).
- Während die Knie Unebenheiten ausgleichen, bleibt der Oberkörper als Block (Schultern über Hüften) stabil.
- Reaktion bei drohendem Gleichgewichtsverlust: Knie beugen, leichter «Katzenbuckel».

## Der Zauberlehrling

**Wie?** Der Zauberer berührt mit seinem Zauberstab (Schoner oder Finger) verschiedene Körperteile (Bauch, Hand, Oberschenkel) des Zauberlehrlings. Die betroffenen Gliedmassen werden je nach Zauber versteinert (anspannen), gelähmt (entspannen) oder elektrisiert (zucken).

**Wozu?** Körperwahrnehmung und Differenzierungsfähigkeit verbessern.

**Variante:** Der Zauberlehrling wird in ein Tier verwandelt, dessen Körperspannung er nachempfinden und nachahmen soll.



## Fallobstfangis

**Wie?** Zwei bis drei Obstbäuerinnen (Fängerinnen) bewegen sich in vorgegebener Laufart. Das Fallobst (alle anderen Kinder) fahren im Päckli und versuchen, vor den Obstbäuerinnen zu flüchten. Wer von der Bäuerin am Kopf berührt wird, fällt vom Baum (fällt – mit korrekter Falltechnik – um) und wird in der Folge selbst Fängerin. Wie lange dauert es, bis alles Obst geerntet ist?

Hinweis: Falltechnik vgl. Kasten S.13.

**Wozu?** Falltechnik anwenden, Mut erproben.



## Risikospiel

**Wie?** Die Lernenden sollen unterschiedlich grosse Risiken eingehen, wenn sie einen vorgegebenen Bewegungsablauf ausführen:

- mit 0 Prozent Risiko. Die Bewegung wird mit zurückhaltender Dynamik ausgeführt.
- mit 50 Prozent Risiko. Die Bewegung wird mit gesteigerter Dynamik ausgeführt.

■ mit 99 Prozent Risiko. Die Bewegung wird mit maximaler Dynamik ausgeführt.

**Wozu?** Selbsteinschätzung und Selbstvertrauen fördern. Selbstorganisation optimieren.



### Pantomime

**Wie?** Es werden Gruppen à fünf bis sechs Schülerinnen gebildet. Jede Gruppe erhält von der Lehrperson einen Begriff, den sie pantomisch und in Fortbewegung auf dem Eis darstellen soll. Nach der vereinbarten Zeit führt jede Gruppe vor der Klasse ihren Begriff vor. Alle andern Schülerinnen versuchen den dargestellten Begriff zu erraten.

**Beispiele für Begriffe:** Feuerwehr, Modeschau, Konzert, Fussballmatch, Busfahrt.

**Wozu?** Kooperation und Kreativität fördern.

## Gut ausbalanciert am Ziel



### Tierpark

**Wie?** Die Klasse wird in zwei Hälften geteilt. Die eine Hälfte stellt verschiedene, in der Gruppe vereinbarte Zootiere dar, welche sich frei auf der Eisfläche bewegen. Die Tierparkbesucher versuchen herauszufinden, welche Tiere im Park zu bewundern sind. Wie viele Tiere erkennen sie? Rollentausch.

**Wozu?** Bewegungsvorstellung und Kreativität fördern.

### Laurenzia

**Wie?** Alle stehen im Kreis mit gefassten Händen und singen «Laurenzia» (oder «mein Hut der hat drei Ecken»). Immer beim Wort «Laurenzia» und den Wochentagen (oder «Hut» und «Ecken») gehen alle in die Knie.

**Wozu?** Konzentrationsfähigkeit anwenden, einander begegnen.

**Variante:** Langsam beginnen und das Tempo stetig steigern. Wer einen Fehler macht, soll einen Teil des Materials von der Eislaufstunde wegräumen und darf danach wieder mitsingen.



► Die Autorinnen **Karin Heim-Ryser**, Sportlehrerin ETH und Eislauftrainerin SELV und **Ina Jegher**, Sportlehrerin UNI Basel und Fachleiterin J+S möchten an dieser Stelle den Kindern vom Zuger Eislauf-Verein ganz herzlich für die tolle Mitarbeit danken und alle zum Schritt aufs Glatteis motivieren.

### Chill out

**Wie?** A steht nahe hinter B, welche die Augen geschlossen hält. Nun flüstert A, welche Körperteile B entspannen soll. B versucht, die Muskeln der bezeichneten Stellen zu lockern. Am Schluss soll sich B recken und strecken wie am Morgen beim Aufstehen.

**Wozu?** Konzentration nach innen, Körperwahrnehmung.

**Variante:** A flüstert nicht, sondern berührt die Körperteile mit der Hand, die B entspannen soll. Beide bewegen sich während der Entspannungsübung ruhig auf dem Eis.



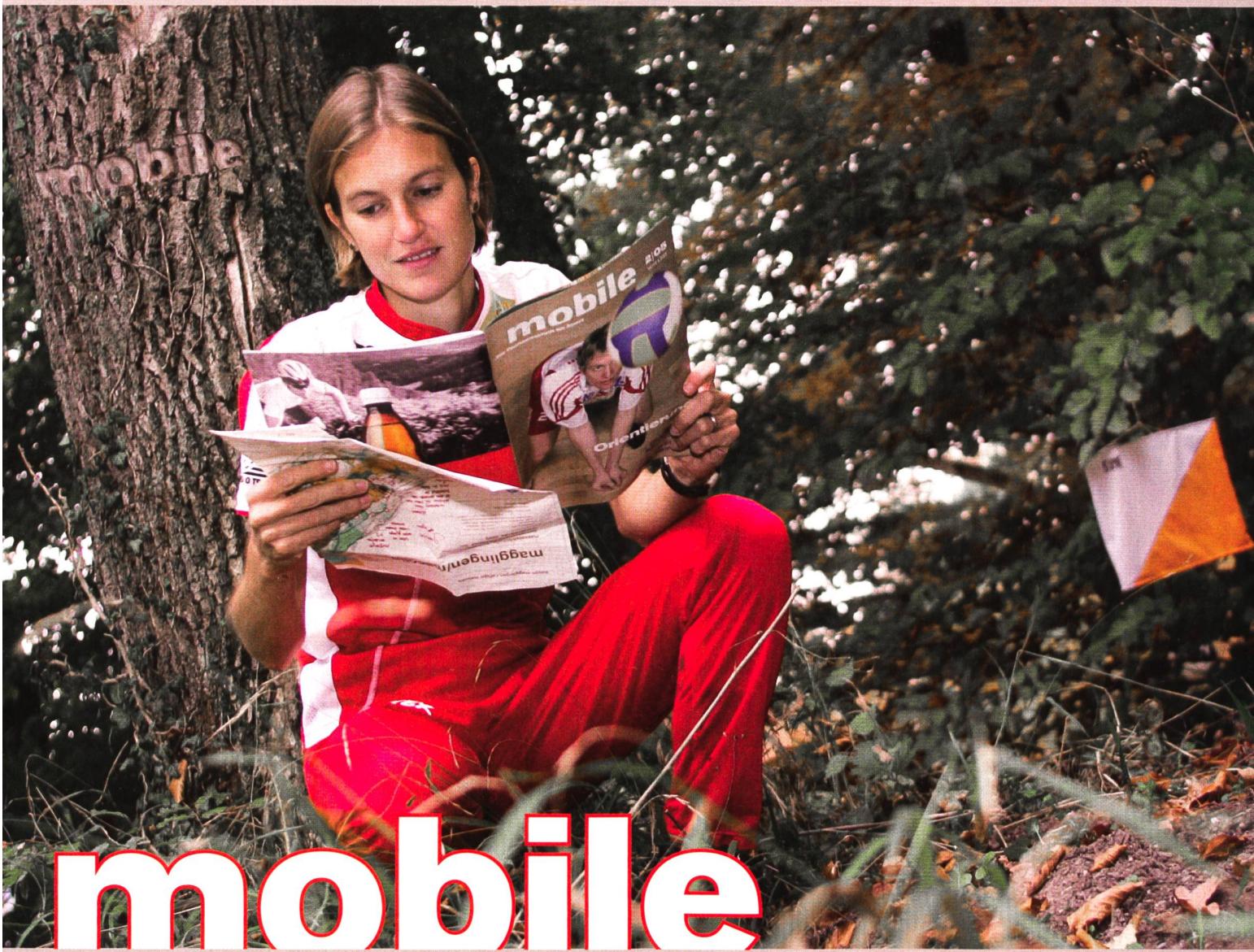
### Literatur

**Bucher W. (Hrsg.):** 1007 Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey. Schorndorf, Verlag Hofmann, 1982.

**Fluegelman A., Tembeck S.:** New Games. München, Ahorn Verlag, 1979.

**J+S Leiterhandbuch Eislauf.** BASPO / EHSM, 2002.

# wegweisend



# mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobilepraxis und mobileplus  
à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Bestellungen mobilepraxis und/oder mobileplus à Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto).  
Mindestbestellungen: 2 Exemplare. Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 57.-/Ausland: € 46.-)

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.-/€ 14.-)

deutsch

französisch

italienisch

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen,  
Fax +41(0)32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)