



Schlittschuh fahren- Spielerisches Lernen (Impliziertes Lernen)

Sicherheitsmassnahmen der LP:

- Anlage bekannt
- Helm (Velo oder Skihelm) und Handschuhe für alle Schüler
- Wechselkleider
- Lange Hosen (Skihosen) mit dicken Socken

Motto: Das Spielen steht im Vordergrund, das Technik lernen passiert implizit und wird wenn nötig in kurzen Sequenzen separat vertieft!

Übungsabfolgen, mögliche Spiele und Themen

1. Kurzes Einfahren EA
2. Herr und Hund in PA = Sicherheit und 1. Standortbestimmung

3. Fangis mit Handschuhübergabe (besser mit Plüschtier oder Bändeli); mehrer Fänger

3.1 im Grossfeld

3.2 im Kleinfeld

Analytische Teil: Wie kann man schnell und flink ausweichen, bzw. GegenerIn täuschen?

1. Kurze, kleine seitwärts Bewegungen („Stacato“) Laufen auf Kante, nicht fahren
2. Übung: Spiegel verkehrt (Herr und Hund)
3. Wieder Fangis im Kleinfeld als LK

4. Schnappball A: Heterogene Gruppen auf Kleinfeld (Spielobjekt auf Boden = Gegner bekommt das Objekt, kein Kampf, Sicherheit Hände!!)

5. Schnappball B: Homogene Gruppen auf Kleinfeld

Analytischer Teil: 1. Täuschen und am Gegner vorbei fahren. 2. Bremsen, bzw. Richtungswechsel.

1. Gegner aus dem Gleichgewicht bringen durch Rhythmuswechsel
2. Antäuschen, Körperschwerpunkt verlagern

6. Wandball (Bandenball) mit Plüschtier, Handschuh, oder weichem Gegenstand
Homogene Spielgruppen 4:4 mit 2-4 AuswechselspielerInnen (fliessender Wechsel oder Bocktausch)

4 Sekunden Regel (nach vier Sekunden muss abgespielt werden, ohne Körperkontakt)

- 6.1 Wandball mit Berühren (Touchwandball). Bei Berührung des Gegners muss dieser den Spielgegenstand abgeben
- 6.2 Dito, nur muss beim Berühren der Pass rückwärts erfolgen. Man darf ein Zuspiel zusätzlich nicht über die Mittellinie machen. „Man muss in die Zone rein fahren“
- 6.3 Blockwandball: Man darf den Gegner mit den Armen blocken (Umarmen). Der Blocksteller ruft Block, der Gegner muss das Spielgerät abspielen.

Analytischer Teil: Wie, bzw. nach welcher Art wird verteidigt? Wie geschieht das Positionsspiel? Wie und wann macht man am Besten einen Blockwechsel? Wie macht man ein gutes Angriffsspiel- Raumaufteilung?