

Eislaufen I



Ziel: Erste Schritte auf dem Eis und Umfallen lernen. Ängste abbauen.

- ◆ Einstieg:
 - Alle Kinder gehen der Bande entlang in unsere Ecke. Wir begrüßen unsere Füße, wer spürt die Zehen? Stampfen mit einem und mit beiden Beinen, Zehen bewegen etc.
 - Aufwärmen mit dem Pferderennen-Spiel.
- ◆ Hauptteil:

Vorsichtsmassnahmen, Regeln erklären (alle beisammen, nicht auf Eis sitzen bleiben, nicht hacken etc.)

3 Gruppen à je 5 Kinder:

 - Wir lernen das Umfallen: Ich zeige es einmal vor, dann dürfen die Kinder der Reihe nach auch üben: ein paar Schritte auf dem Eis bis zum Tennisball, dann umfallen und wieder zurück laufen (2-3 x).
 - Einführung vom Pinguinschritt: Gewichtsverlagerung, Hände auf die Seite und Vorlage. Wieder bis zum Tennisball, dann umkehren (2-3 x).
 - Auf der einen Seite liegen Tennisbälle. Jedes Kind darf sich einen holen: Hin fahren und ihn holen.
 - Wir spielen „Plätze tauschen“: Kreis
ich rufe zwei Namen. Diese Kinder müssen die Plätze tauschen ohne sich zu berühren. Ev. Als Steigerung ein Kind in der Mitte = Fänger.
- ◆ Abschluss:

Törli mit Eltern: alle unten durch