

# Eislaufen

## EISHOCKEY

### 1. Allgemeines

**Eishockey** ist eine Mannschaftssportart, die mit fünf Feldspielern und einem Torwart auf einer etwa 60 m langen und 30 m breiten Eisfläche gespielt wird. Ziel des Spiels ist es, das Spielgerät, den Puck, eine kleine Hartgummischeibe, in das gegnerische Tor zu befördern.

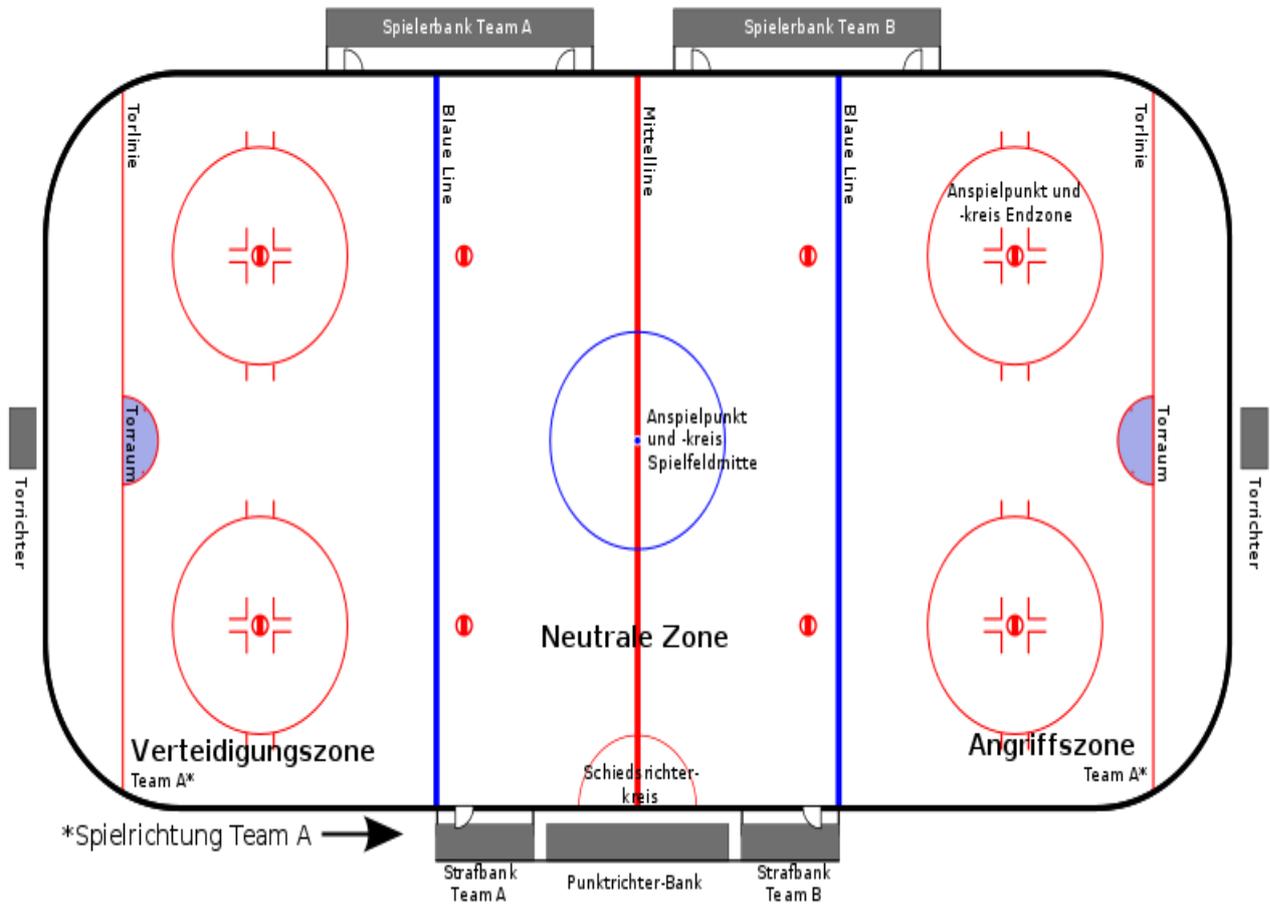
Der Eishockeysport entstand zwischen 1840 und 1875 in Kanada, wo britische Soldaten das schottische Shinney auf Schnee und Eis spielten. Die Bezeichnung *Hockey* kommt aus dem Französischen und bedeutet etwa „krummer Stock“.

### 2. Das Spielfeld

Das Spielfeld ist eine rechteckige Eisfläche von 61 m Länge und 30 m Breite mit abgerundeten Ecken. Es ist von einer ca. 1,20 m hohen Holz- oder Hartplastikbande umgeben, über der aus Sicherheitsgründen Schutzglasscheiben oder Fangnetze angebracht sind, und reicht um die Tore herum. Gegliedert wird es durch fünf Querlinien:

- Die rote *Mittellinie* halbiert das Spielfeld; mittig auf ihr befindet sich der Anspielpunkt (Bullypunkt)
- Zwei *Blaue Linien* teilen es in drei gleich große Zonen: die *Angriffs-*, die *Neutrale* und die *Abwehrzone*
- Zwei rote Torlinien

Die Tore haben eine Höhe von 1,22 m und eine Breite von 1,83 m: Pfosten und Latte sind rot gefärbt. Vor dem Tor ist ein halbkreisförmiger Torraum markiert. Insgesamt gibt es neun Anspiel- oder Bullypunkte: neben dem in der Mitte des Feldes jeweils zwei in den Verteidigungszonen und vier in der neutralen Zone. Gegenüber den Spielerbänken gibt es weitere Bänke für Zeitnehmung und Strafzeiten.



### 3. Die Mannschaft

Eine Mannschaft besteht für gewöhnlich aus bis zu 22 Spielern. Während eines Spiels dürfen sich höchstens sechs Spieler gleichzeitig auf dem Eis befinden. In der Regel bestehen diese aus fünf Feldspielern und einem Torwart.

In besonderen Situationen wird der Torwart aber auch durch einen sechsten Feldspieler ersetzt.

# EISKUNSTLAUF

## 1. Allgemeines

Beim Eiskunstlauf geht es um das Erlernen einfacher Tricks und Kunststücke. Einfache Figuren sind z.B. „Hocke und Storch“ und „Flieger“

Bewegungsabläufe:

Hocke und Storch: in der Hocke anfahren, ein Bein nach vorne strecken, Gleitphase;

dann Bein, bzw. Knie nach oben ziehen -> Storch, Gleitphase;

Flieger: Oberkörper bis zur Waagerechten abgesenkt; Linie zwischen Spielbein und Oberkörper

Kopf in Vor-Hochhalte, Arme in Seit-Hochhalte

Stand- und Spielbein sollten möglichst gestreckt sein

## 2. Erlernen der verschiedenen Eislauftechniken

### Vorwärts Übersetzen

Einige Übungen zum vorwärts Übersetzen sind in der Gruppe, mit dem Partner oder auch alleine durchzuführen.

Alleine: + Rollerfahren um eine Pylone

+ Gesicht zur Bande, mit beiden Händen festhalten, ein Bein über das andere setzen und sich seitlich parallel zur Bande bewegen

Partner: +Schüler 1 steht 90° gedreht vor Schüler 2, Schüler 2 hält Schüler 1 an der Hand, Schüler 1 übersetzt seitlich in Blickrichtung von Schüler 2

Gruppe: im Kreis aufstellen, Blickrichtung zur Kreismitte

Schüler legen Arm auf die Schultern der benachbarten Schüler

Alle übersetzen seitlich in die gleiche Richtung (SIRTAKI)

## **Rückwärts-Gleiten**

Beim Rückwärts-Gleiten ist besonders zu beachten:

- breite Stellung der Schlittschuhe
- starke Beugung der Kniegelenke
- der Oberkörper ist fast aufrecht (sitzähnliche Haltung)
- der Kopf dreht in Laufrichtung

Verschiedene Übungen hierzu sind:

- C schreiben: abwechselnd in der Rückwärtsbewegung mit dem rechten und linken Bein ein C ins Eis schreiben
- Zitrone, Knackwurst oder Eierlaufen rückwärts (Öffnen und Schließen der Beine)
- Twist tanzen: abwechselnd mit dem rechten und linken Bein abstoßen und die Hüfte in die entgegengesetzte Richtung drehen

## **Bremsen**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten zu bremsen: mit dem Schneepflug und dem Hockeystopp, wobei der Schneepflug etwas für Anfänger ist.

Schneepflug: die Füße stehen schulterbreit auseinander; Körpergewicht auf die Innenkanten verlagert; durch Tiefgehen kommt Druck auf die Kante und man bremst;

Übung: „Pferdchen brems“: ein Schüler mit Sprungseil um den Bauch zieht einen zweiten Schüler hinterher

„Schneehaufen bauen“: an der Bande festhalten und im 45° Winkel mit einem Bein einen Schneehaufen bauen

Hockeystopp: Anlauf, Beinstellung parallel, Beugung der Kniegelenke, Drehung der Körperachse um 90°, bremsen auf den Kanten beider Schlittschuhe

Übung: „Ochs am Berg“

## Eisregeln

- Die Eisfläche darf nur mit Schlittschuhen betreten werden.
- Sollte die Eismaschine noch auf der Eisfläche arbeiten, darf sich dort kein Schüler befinden.
- Beachten der Laufrichtung.
- Das Sitzen auf der Bande ist verboten.
- Den Anweisungen des Eismeisters ist Folge zu leisten.
- Mit Schlittschuhen darf kein Beton betreten werden.
- Kein Papier oder ähnliches auf das Eis werfen.
- Warme, luftdurchlässige Kleidung, die Bewegungsfreiheit gewährt.
- Handschuhe und Mütze verhindern Platz- und Schnittwunden und sind daher Pflicht.
- Knieschoner und Helm sind für Anfänger sehr nützlich.

