



Anfänger - 1. Stunde

- Materialien:** Hütchen
 1 Hürde
 2 Schwimmnudeln
 ev. Pinguin

Zielübung	Aufbau/Inhalt/Ordnungsrahmen	Spiele/Varianten
Gewöhnung an das Gerät	<ul style="list-style-type: none"> - OK drehen - auf Schuhe greifen - Zwergerl/Riese - Innenkanten, Außenkanten - Schuhe heben - Schrittstellung - springen - drehen 	
Technik: V- Schritt- Gleiten	<p>- 2 Reihen, um Markierung und zurück</p>	<p>Varianten: Gleiten auf 1 Bein Hocke - auf Standwaage Schrittstellung Springen OK drehen</p> <p>Spiele: Hase sitz- Hase lauf Versteinern (mit Schwimmnudel) Fangen (mit Schwimmnudel) Bratkartoffel</p>
Technik: Antritt und Pflugbremse	<ul style="list-style-type: none"> - zu zweit hintereinander: A schiebt B an anderes Ende, B bremst dabei in Pflugstellung - 2 Reihen: anlaufen - gleiten - Pflugbremse - Zielbremsen zu Hütchen/Trainer/Pinguin 	<p>Spiele: Donner- Wetter- Blitz Schattenlauf</p>
Parcours	<p>- Antritt über Schläger - Gleiten- Hütchen aufheben- ablegen - unter Hürde durch - Zielbremsen</p> <p>STOP </p>	
Fußball mit dem Puck	<p>Über die Breite des Eislaufplatzes, mit den Hütchen werden 2 Tore gebildet</p>	<p>ev. Zuhilfenahme der Pinguine - Pinguinfußball</p>