

Stockschießen

1.0 Unfallschutz / Sicherheitsregeln

Unfälle beim Stocksport lassen sich in 2 Kategorien einteilen:

Unfälle auf dem Eis allgemein und Unfälle durch die Sportausübung.

Zur ersten Kategorie zählen das Einbrechen (nur auf Natureis, sehr selten, aber lebensgefährlich) und das Verlieren des Gleichgewichtes durch falsches, vor allem zu schnelles Gehen/Gleiten.

Unfälle beim Stocksport selbst sind Straucheln oder Fallen bei der Abspielbewegung durch falsche Technik, ungeeignetes Schuhwerk und fehlende/ falsche

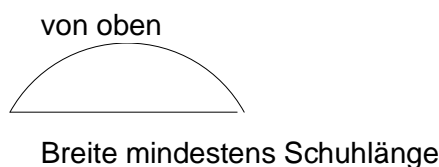
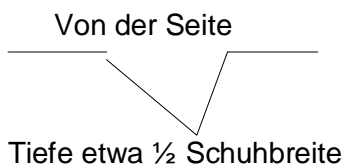
Standvorrichtung und der Sturz als Folge eines „Treffers“ durch das Sportgerät.

Die meisten dieser Unfälle lassen sich durch die richtige Technik und die Befolgung elementarer Regeln leicht vermeiden (s. 1.1 – 4.1).

1.1 Verhalten auf dem Eis

1.1.1 Natureis

- Freigabe der Eisfläche
- Abgesicherter Betretungsweg
- Abstand von den Uferzonen (Naturschutz, Einbruchgefahr)
- Belastung verteilen, auch in Gruppen Abstand zueinander halten
- Rücksicht auf Andere (Eisläufer etc.)
- Vorsicht bei Schnee auf dem Eis (am Vortag räumen)
- Standritze mit scharfem Messer einschneiden, Vorderseite bogenförmig im 45°-Winkel, Rückseite senkrecht bis 20° gegen die Senkrechte, nach dem Spiel wieder (mit Schnee) auffüllen, da sonst Unfallgefahr für Eisläufer besteht.



TIPP: Am günstigsten ist eine dünn auf ebenem Boden aufgespritzte Fläche: Mehrere Tage jeweils dünne Schichten gefrieren lassen, mit lauwarmem Wasser als letzter Schicht.

1.1.2 Kunsteis (Stadion / Halle)

- Anfangs nur jede zweite Bahn benutzen (Sicherheitsabstand), ev. Prallschläuche zwischen den Bahnen
- Warteposition zwischen den Bahnen, Blickrichtung nach vorne
- Benutzung der vorhandenen Standvorrichtung (Vorsicht beim Abklappen !)

1.1.3 Für alle Sportoberflächen

- Niemand steht vor oder hinter dem Schützen!
- Der Schütze achtet auf mögliche Gefährdungen durch seinen Versuch
- Erst nachdem alle ihren Versuch durchgeführt haben, werden die Bahnseiten gewechselt bzw. die Geräte geholt.
- Richtiges Gehen (Schlurfen) auf dem Eis (s. 3.2)

TIPP: Fallübungen finden Sie unter Eislaufen oder in der Broschüre „ Inline-Skating in der Schule

1.2 Kleidung

- Zwiebelprinzip
- Kopfbedeckung / Ohrenschutz
- Feste, möglichst rutschsichere Schuhe, gefüttert (keine Gummistiefel = Auskühlung von unten!)

2.0 Material

2.1 Sportgeräte

nach Körpergröße abgestuft: Wichtig ist vor allem der Durchmesser, der Stock sollte bei gerader Oberkörperhaltung nicht am Bein streifen

- bis 1,20 m Körpergröße Holzscheibe mit Stiel (Pedalo- Räder)
- bis 1,40 m Körpergröße Kinderstock
- ab 1,25 m Körpergröße Schülerstock

TIPP: Von zu Hause mitgebrachte Stöcke auf jeden Fall auf Gewicht, Durchmesser und festen Sitz aller Teile prüfen.

2.2 Sonstiges

- Daube: Originaldaube oder Holzquader je nach Stockgröße (zwischen 5x5x3 und 10x10x10)
- PET-Flaschen, Plastik-/ Holzkegel oder Blechbüchsen als Ziele
- Besenstiele / Plastikrohre oder Ähnliches
- Wurfriuge aus Gummi
- Schnüre, Klebeband, Einmachgummis und ähnliches Befestigungsmaterial, Haargummis zur Stockmarkierung

3.0 Aufwärmen / Vorübungen

3.1 Aufwärmen

Leichtes Warmlaufen, Hüpfen im Schnee (Buchstaben oder Figuren zeichnen), „Schüttelrock“ o.ä.

3.2 Vorübungen

3.2.1 Gehen auf dem Eis

Rutschendes, schlurfendes Gleiten, die Sohlen bleiben auf dem Eis

- Demonstration
- Übung
- Kleine Spiele mit Hindernissen (PET-Flaschen etc.), Slalom gehen usw.
- Abbremsen („Wer gleitet möglichst nahe an das Ziel?“)
- Sicherheit ist wichtiger als Schnelligkeit

TIPP: Sie können bei diesen Übungen feststellen, wer ungeeignetes (zu rutschiges) Schuhwerk trägt. Ein paar Einmachgummis über die Kappe eines Schuhs (Rechtshänder rechts, Linkshänder links) gestreift beheben das Problem.

3.2.2 Vorübung der Abspielbewegung

- Standfuß an/in Standvorrichtung, leicht gebeugt, Spielbein in Zielrichtung, Abdrücken mit Standbein, Gleiten auf dem Spielbein
- Dann Unterstützung durch Vorschwung des Spielarmes und Vorwärts-aufwärts-Bewegung des Oberkörpers
- Beim nächsten Versuch nachziehen des Standbeines
- Wichtig ist die Richtung und das sichere Gleiten, nicht die erzielte Weite!



TIPP: Übungen wiederholen, beim Abstoßen Augen schließen lassen; so zeigt sich die Anfangsrichtung noch besser.

4.0 Handhabung des Sportgerätes

Die harmonische Abspiehbewegung ist die Grundlage des Stocksportes, vermeidet Unfälle und minimiert die Verletzungsgefahr. Sie ist in den Grundzügen auch für unbewegliche Schüler schnell erlernbar.

Die folgende Anleitung beschreibt kurz die wichtigsten Punkte, die für erste Spielformen durchaus reichen. Wenn Sie mit Ihren Kindern öfters üben wollen, finden Sie eine ausführliche Darstellung im Anhang

TIPP: Falls Sie noch nie oder schon lange nicht mehr Eisstock geschossen haben, am Abend vorher üben.

4.1 Zusammenfassung (das sollten die Schüler können)

- Ruhiger Stand, richtige Ausrichtung des Körpers
- Beibehaltung der Fußstellung beim Schwingen (kein Anlauf oder Tänzeln)
- Weiche Abspiehbewegung mit Nachgleiten / Nachgehen

Die Einzelheiten sehen Sie in den Bilder.



Ausgangsstellung
Beginnender Schwung



Vorschwung
Abdrücken mit Standbein



Nachgleiten
mit Nachziehen des Standbeins





TIPP: Nach Demonstration parallel auf mehreren Bahnen üben, Mitschüler beobachten seitwärts.

Wichtig ist die runde, fließende Bewegung, nicht der Krafteinsatz. Die erzielte Weite ist erst einmal unwichtig, es kommt auf die ruhige Auflage und die Zielrichtung an. Wildes, ungestümes Herumprobieren verhindert eine gezielte Versuchsabgabe, dadurch fehlt bei den Spielen ein Erfolgserlebnis und der Spaß und die Freude lassen schnell nach.

5.0 Spiele

Für alle Spielvorschläge gilt:

- Die Bahnlänge sollte grundsätzlich auf die Leistungsfähigkeit der Schüler und das Sportgerät abgestimmt sein, Grundregel: lieber zu kurz als zu lang
 - Schneehindernisse/ Schneebälle sind nur auf Natureis möglich und müssen später wieder entfernt werden.
 - Abspiegel immer von der Standvorrichtung aus (Ausnahmen werden erwähnt)
 - Deutliche Trennung der Spielbahnen (s. auch 1.2)
 - Folgende Abkürzungen und Symbole werden verwendet:
-  Einzelspiel;  Mannschaftsspiel; T = Teilnehmerzahl; M = Material

5.1 für alle Stocktypen

- Mannschaftsspiel



T: 2x 2-4; M: 1 Stock pro T, Daube

Ziel ist es, den eigenen Stock möglichst nahe an der Daube zu platzieren. Nach dem ersten Versuch spielt immer die Mannschaft nach, deren Stock nicht die Bestlage erreicht hat. Verdrängen anderer Stöcke und verschieben der Daube ist erlaubt.

Wertung: Nur die Mannschaft mit Bestlage erzielt Punkte (etwa 1 Punkt pro Stock oder die Zählung 3-5-7-9). Nächster Gang in Gegenrichtung, 3-mal hin und her. Die Mannschaft mit dem höchsten Punktestand gewinnt.

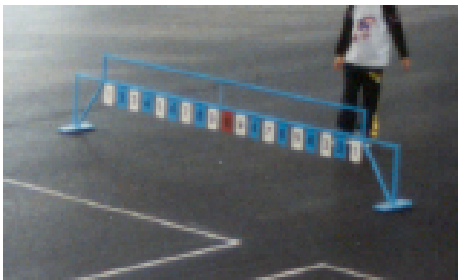
Variationen: Zielfeld markieren, nur Stöcke innerhalb zählen

Vordere / hintere Linie als Gültigkeitsbereich usw.

- Lattlschießen



T: beliebig; M : 1-3 Stöcke, Lattlgestell o.ä.



5 Versuche pro Schüler, erreichte Punkte addieren

Es sind immer mehrere Schüler beschäftigt: Der erste schießt, der zweite addiert / schreibt, der dritte schießt den Stock zurück.

TIPP: Es muss kein „professionelles“ Gestell sein: Eine lange Stange über 2 Schneeblöcke, Plastikflaschen mit Nummern versehen an Schnüren in der richtigen Höhe befestigen, fertig. Vor allem für den Spielstock kann man damit die richtige Höhe leicht einstellen.

- Kegeln



T: beliebig; M: mehrere Stöcke, Ziele wie PET-Flaschen oder Plastikkegel

Ziele aufstellen wie beim Kegeln oder Bowling, abräumen mit 3 Versuchen oder ähnliche Spielformen aus dem Kegelsport

- Domino



T: beliebig; M: mehrere Stöcke, Ziele wie PET-Flaschen oder Plastikkegel
Ziele in Schussrichtung hintereinander aufstellen, Abstand ausprobieren für den Dominoeffekt, mit einem Versuch alle Ziele umwerfen

- Stockjagd



T: beliebig; M: Stöcke für eine Mannschaft, Wurfringe für die zweite.
Eine Mannschaft schießt ihre Stöcke von der Abspielvorrichtung nach vorne, die andere wirft anschließend ihre Ringe nach den Stöcken. Stock berührt: 1 Punkt, Ring über Stil: 5 Punkte o.ä. Dann Wechsel.

Ev. Abstand variieren, d.h. die werfende Gruppe darf bis zu einer Abwurflinie nach vorne gehen.

TIPP: Geht auch mit Schneebällen, aber dann Bahn immer wieder kehren (lassen).

- Zielschießen auf Zielkreise



T: beliebig ;M: 2 – 3 Stöcke, Zielkreise auf Bahn eingezeichnet, Daube; Stock in die Zielringe platzieren.

Ein Schüler schießt, einer schreibt, einer schießt den Stock zurück.

TIPP: Latte mit Nägeln in gleichmäßigen Abständen (etwa Stockdurchmesser), Endnagel ins Eis schlagen, Kreise ziehen.

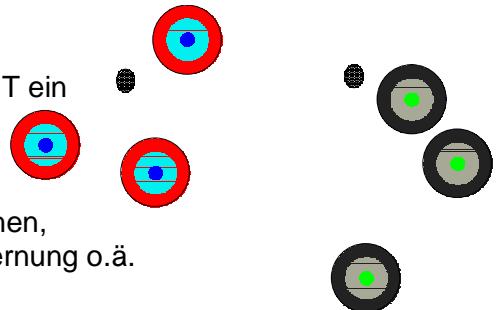
VORSICHT beim Zurückschießen (sicherer Stand!)

- Nestchen



T: beliebig in 2 oder 3 Mannschaften; M: pro T ein Stock, pro Mannschaft ein Ziel (Daube, Kegel, Schneeball);

Die Mannschaften schießen abwechseln auf ihr Ziel, die Stöcke sollen am Ende möglichst dicht am Ziel stehen, gewertet wird der entfernteste Stock / die mittlere Entfernung o.ä.



- Echo

Nur auf Natureis, funktioniert umso besser, je größer der Stock.

Schräge, gefrorene Schneeabgrenzung am Ende der Bahn, Stöcke sollen durch Rücklauf das Ziel erreichen.



Eine Spielidee von oben, z.B. Zielschießen oder Nestchen

- Bis an die Grenze



T: je nach Bahnbreite, nicht mehr als 10; M: 1 Stock pro T

Auf der Bahn wird eine Linie markiert. Ziel ist es, möglichst nahe an die Linie heranzukommen. Stöcke, die die Linie überschreiten oder andere Stöcke berühren, sind ungültig (entfernen). Berührte Stöcke werden (vom Lehrer) zurückgestellt. Eventuell mehrere Durchgänge mit vertauschter Reihenfolge

TIPP: Als Abschluss des Tages verschiedene Spiele auf mehreren Bahnen (Stationen) durchlaufen lassen.

5.2 Nur für den Spielstock

TIPP: Auch mit Laufsohle und Stiel (ohne Stockkörper) möglich

- Golf



; T: beliebig; M: 1 Stock pro Teilnehmer, Hindernisse
Der Stock soll vom Spieler mit möglichst wenig Versuchen durch eine Hindernisbahn bis zum Ziel geschossen werden. Wie beim Golf wird aus der Endlage des Versuches weitergespielt.

Vorsicht: Versuchsabgabe erfolgt teilweise ohne Standvorrichtung, Rutschgefahr!

Variante: Minigolf

Kürzere Bahnen, Einbeziehung von Schneebanden

TIPP: Minigolfbahn mit Schülern aufbauen, über Nacht durchfrieren lassen, am nächsten Tag spielen.

5.3 Nur für Kinder-/ Schülerstock

Die folgenden Spielideen führen schon zu den 2 grundlegenden Taktiken des Stocksportes, dem Zielen (Massen) und dem Verdrängen (Schießen).

Sie sind eine stark vereinfachte Form des Einzelbewerbs bzw. des Trainingsprogramms der Nationalmannschaft (ein Hinweis darauf ist sicher nicht demotivierend für die Kinder).

- Massen



T: je nach Bahnanzahl; M: 1 Stock pro T, 1 Daube pro T
Zielgebiete auf der Bahn einzeichnen (auf Kunsteis vorhandene Markierung nutzen), nacheinander Versuche auf die einzelnen Zielgebiete, Punktwertung

- Verdrängen



T: je nach Bahnanzahl; M: 2 Stöcke pro T,
Zielstock an verschiedenen Positionen aufbauen, gewertet werden die Treffer

- Aufgeben



T: je nach Bahnanzahl; M: 2 Stöcke pro T, 1 Daube pro T

Der Zielstock steht etwa 2 m vor der Daube, er soll mit dem Spielstock möglichst nahe an die Daube herangebracht werden. Gewertet wird die Endentfernung des Zielstockes von der Daube.

