

# Eislauf – Kleine Spiele: «10-erle»

Die SuS spielen im Team und üben gemeinsam Technikelemente. Diese Übung fördert die Selbstorganisation.

Partnerübung. Gelingt es dem Trainingspaar die zehn Aufgaben fehlerfrei zu lösen? Das Lerntempo des Schwächeren bestimmt den Spielrhythmus, wobei die leistungsstärkere Eisläuferin jederzeit Hilfe anbieten kann.



- 10 × zwei Schritte v fahren
- 9 × mit **Chassé v** abstossen
- 8 × durch einen Slalom fahren
- 7 × einen Pylon umkreisen
- 6 × während dem Fahren v in die Hocke gehen
- 5 × einen Zweibeinsprung ausführen
- 4 × um die eigene Achse drehen
- 3 × **Schwan** über eine gegebene Distanz
- 2 × **Storch** über eine gegebene Distanz
- 1 × eine ganze Runde drehen

## Variationen

- Nur «5-erle» spielen.
- Die Aufgabenstellung ändern, resp. dem Niveau der SuS anpassen.

Quelle: Ina Jegher, J+S-Fachleiterin Eislauf, Lea Seiler, J+S-Leiterin Eiskunstlauf



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**