

Eislauf: Im Team eislaufen

Eislaufen ist auch ein Teamsport. Die Disziplin heisst «Synchronized Skating». Dabei laufen an einem Wettkampf 16 Personen gemeinsam zu einer Musik ein Programm. Sobald die eisläuferischen Grundkenntnisse erworben sind, kann man viele Übungen auch gemeinsam als Team ausführen. Die folgende Lektion liefert Ideen dazu. Zum Schluss können die einzelnen Elemente zu einer kleinen Bewegungsfolge zusammengesetzt werden.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 Minuten
- Schulstufe: 3. – 4. Klasse
- Niveau: Fortgeschrittene



Lernziele

- Die eisläuferischen Grundkenntnisse im Team mit Hand- oder Schulterfassung anwenden / ausführen.
- Das Gelernte in Form einer kleinen Bewegungsfolge präsentieren.

Bemerkungen: Zuerst muss die Lehrperson «Handfassung» und «Schulterfassung» erklären. Ein abgegrenztes Eisfeld, welches nur für den Unterricht bestimmt ist, ist von Vorteil. Wenn die technische Möglichkeit besteht, kann diese Lektion auch mit Musik durchgeführt werden.

[Lektion: Im Team eislaufen](#) (pdf)

Techniken

→ [Grundelemente \(Bewegungsabläufe mit Reihenbildern\)](#)

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