

Praxisbeilage 23: Eislauf

Sobald wir den Schritt aufs Glatteis wagen, wird unsere Gleichgewichtskompetenz intensiv gefordert und gefördert. Diese Praxisbeilage liefert Ideen, wie wir auf schmalen Kufen das rutschige Eis beherrschen.

Die Gleichgewichtsfähigkeit ist in Sport und Alltag von zentraler Bedeutung. Dank ihr können Bewegungsabläufe schneller erworben oder bereits beherrschte Elemente dynamischer ausgeführt werden. Im Alltag schützt ein gutes Gleichgewicht vor Stürzen und erweitert dadurch auch den Handlungsspielraum jedes und jeder Einzelnen.



Für Spannung ist gesorgt

Das Eislaufen bietet Sportler/innen eine herausfordernde Mischung von intensiver Bewegungserfahrung und – als Outdoorsport erlebt – eindrucksvollem Naturerlebnis. Das Erlernen von Kernbewegungen wie Gleiten, Springen, Drehen ermöglicht Einsteigerinnen und Einsteigern viele spannende Momente.

Könnner/innen setzen auf der Suche nach der optimalen Verbindung von Kunst und Technik zusätzliche Akzente. Und wie heisst es doch im Volksmund so treffend: «Was ist das Eis ein Paradeis für den der drauf zu gleiten weiss!». Weshalb sich also nicht mal wieder mit der Schulklasse oder dem Verein aufs Eis begeben und das Gefühl von Freiheit erleben und ausleben?

Denn sie wissen, was sie tun

Die Technik spielt im Eislaufen eine zentrale Rolle. Deshalb sind in der Broschüre – passend zu den verschiedenen Spielformen – auch «Technikstenogramme» zu finden. Dank der Kombination von spielerischem und technischem Erwerben wird das eisläuferische Können über das Bewegungsgefühl und das Bewegungswissen aufgebaut.

Diese Symbiose von Motorik und Kognition führt zu einer differenzierten Bewegungsvorstellung, die im Eislaufen, im Hinblick auf die ersten gelungenen Gleiterfahrungen und die späteren spektakulären Kunststücke, von zentraler Bedeutung ist!

[Praxisbeilage 23: Eislauf \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO