

# Eislauf: Meine erste Kür

Für die grossen nationalen und internationalen Wettkämpfe braucht es zwei Programme. Ein Kurzprogramm, das aus vorgeschriebenen Elementen besteht und eine Kür, während der man freier gestalten kann, was man wo und wie zeigt. Die folgende Lektion zeigt auf, wie mit fortgeschrittenen Einsteigern eine einfache Kür (Bewegungsfolge) erworben werden kann.



## Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 Minuten
- Schulstufe: 1. - 4. Klasse
- Niveau: fortgeschrittene Einsteiger

## Lernziele

- Erworbene Elemente in einer zusammenhängenden Abfolge laufen.
- Sich eine einfache Bewegungsfolge merken können.

**Bemerkungen:** Darauf achten, dass genügend Platz ist und keine Hindernisse im Weg stehen. Je nach Alter ist es für die Kinder schwierig, sich nebst der Bewegungsfolge zusätzlich auf andere Personen auf dem Eis zu konzentrieren. Eine einfache Musik mit einem gut hörbaren Rhythmus und einem einfachen Tempo ist zu bevorzugen.

## Variationen

### einfach

- Bekannte und gefestigte Elemente in einfachen Abfolge ohne Armbewegungen und ohne Musik laufen.

### mittel

- Bekannte Elemente in einer einfachen Abfolge mit einfachen Armbewegungen ergänzen und zu Musik laufen.

### schwierig

- Bekannte Elemente, ergänzt durch Eigenkreationen in einer anspruchsvollen Abfolge mit komplexen Armbewegungen, einer Start- und Schlusspose zur Musik laufen.

Lektion: Im Team eislaufen (pdf)

## Techniken

→ Grundelemente (Bewegungsabläufe mit Reihenbildern)

---

Quelle: Ina Jegher, cheffe de sport J+S Patinage sur glace; Lea Seiler, monitrice J+S Patinage artistique



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**