

Meine erste Kür

Im Eiskunstlauf müssen die Teilnehmenden an Wettkämpfen eine Kür vorzeigen, die von Preisrichtern und einem technischen Panel bewertet wird. 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

- Lektionsdauer: 60 Minuten
- Stufe: fortgeschrittene Einsteiger, 1.–4. Klasse

Lernziele

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

Bemerkungen: Darauf achten, dass genügend Platz vorhanden 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 einer 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.



Pylon



Mensch / SuS

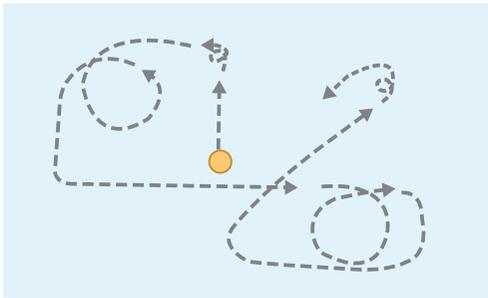


Hockeypuck



Raumweg

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10' Wachklopfunde Die Kinder stellen sich in einem Kreis mit genügend Abstand zueinander auf. Auf Kommando der Lehrperson werden alle Körperstellen in folgender Reihenfolge wachgeklopft: Arme, Kopf, Brust, Bauch, Oberschenkel, Füsse. Damit die Kinder in die Hocke gehen, wird zum Schluss das Eis berührt. Die Wachklopfunde mit jeweils steigender Geschwindigkeit wiederholen, dazu die berührten Körperteile und das Eis nennen. Variationen <ul style="list-style-type: none"> • Wer kann die Abfolge am schnellsten durchführen? • Nur ein Kind führt die Abfolge durch. Danach ist das nächste Kind an der Reihe, usw. bis alle an der Reihe waren. 		
	10' Slalom Zwei Gruppen bilden, die sich hinter einer Linie aufstellen. Auf einer Eisbahnbreite werden zwei Slaloms aufgestellt. Am Ende steht jeweils ein Pylon. Die SuS bewegen sich durch den Slalom mit einer bestimmten Aufgabe. Am Ende des Slaloms muss der Pylon umfahren werden und auf dem Rückweg, welcher neben dem Slalom durchgeht, gilt es ebenfalls eine Aufgabe zu erledigen		Pylon, Material für Slalom (Pylonen, Hockeypucks o.Ä.)

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
30'	<p>Bewegungsfolge</p> <p>Die Lehrperson zeigt die gesamte Bewegungsfolge vor. Danach wird diese in Einzelteile aufgeteilt, und die SuS erwerben Teil für Teil durch nachahmen. Es wird laufend überprüft, ob der Raumweg und die Abfolge verstanden wurden und wiederholt werden können. Sobald die Bewegungsfolge gefestigt ist, erhalten die SuS in Zweiergruppen die Aufgabe, die Kür durch Armbewegungen zu ergänzen.</p> <p>Nun wiederholen/üben alle SuS ihre Kür alleine und festigen die Abfolge der Elemente. Danach wird die Musik vorgespielt, erklärt und eingesetzt. Die SuS üben die Bewegungsfolge (Kür) zu Musik.</p> <p>Geeignete Elemente</p> <p>Fahren v/r geradeaus und/oder auf dem Kreis, Hocke, Fahrformen auf einem Bein, Chassé v/r, verschiedene Drehungen auf zwei Füßen, kleine Sprünge, Posen, auf den Zacken einmal um die eigene Achse drehen, Armbewegungen. Die Fantasie und die Ideen der SuS aufnehmen.</p>		<p>Musik</p> <p>Tonträger mit Boxen</p> <p>geplante Kür auf Papier mitnehmen</p>
Ausklang	<p>10'</p> <p>Showtime</p> <p>Die SuS zeigen sich die Kür gegenseitig vor. Die Zuschauer (die beobachtenden SuS) erhalten eine Beobachtungsaufgabe, die sie lösen müssen.</p>		<p>Beobachtungsaufgaben mitnehmen</p> <p>Musik</p>