



KINDERKURSE

2023/2024

EISLAUF-CLUB THUN

Inhaltsverzeichnis

Auf den folgenden Seiten finden Sie nützliche Informationen, die Ihnen und Ihrem Kind die ersten Schritte im Eiskunstlauf erleichtern.

TEAM	3
ANGEBOTE	5
KURS-LEVELS	6
TIPPS & TRICKS	8
OFF-ICE	10
WIE WEITER?	11
MITGLIEDSCHAFT	12
EISLAUFTREPPE	13
TERMINÜBERSICHT	14

TEAM

Wer unterrichtet die Kinder?

Die Kinder werden von ausgebildeten Trainer:innen, J+S Leiter:innen und Monitoren unterrichtet.

Für die Kursleitung verantwortlich sind untenstehende Fachpersonen. Sie werden bei der Durchführung der Kurse von einem ausgebildeten Monitoren-Team unterstützt. Monitore sind SIS-Läufer:innen, die

eine Monitoren-Ausbildung beim Eislaufverband Bern Nordwestschweiz (EVBN) absolviert haben. Eltern und Kinder werden in der Saison Gelegenheit haben, dieses Team besser kennenzulernen.

Ansprechpersonen

Haben Sie Fragen oder müssen Sie Ihr Kind einmal abmelden?
Dann wenden Sie sich an:



JOANNA NIZNIK

**Ressort Clubfreie Angebote
Vorstand EC Thun**

→ Allgemeine Fragen, Fragen zur Rechnung,
Verlust/Wechsel der Kinderkurs-Karte

☎ +41 79 649 32 73



LARA MIERISCH

**Kinderkurs-Verantwortliche
J+S Leiterin**

→ Abmeldung im Falle von Verhinderung
(Krankheit), kurstechnische Fragen

☎ +41 79 777 04 87



FRANZISKA GAUTSCHI

Trainerin

→ Abmeldung im Falle von Verhinderung
(Krankheit), kurstechnische Fragen

☎ +41 76 282 67 25



JANA ARPAGAUS

Off-Ice*-Trainerin

→ Abmeldung im Falle von Verhinderung
(Krankheit), kurstechnische Fragen

☎ +41 78 921 49 91

* Informationen zum Off-Ice-Angebot gibt's auf Seite 10.

ANGEBOTE

Clubfreie Angebote für Kinder

Bei unseren Kursen stehen die Freude an der Bewegung und der Spass beim Erlernen der Grundtechniken im Vordergrund.

	ON-ICE EISLAUFKURS	OFF-ICE TROCKENTRAINING
	Ohne Mitgliedschaft im EC Thun	Ohne Mitgliedschaft im EC Thun
	CHF 120.- / Kurs	CHF 90.- / Kurs
Kursumfang	10 Lektionen à 60 Min. (1.Q) 8 Lektionen à 60 Min. (2.Q)	10 Lektionen à 60 Min. (1.Q) 8 Lektionen à 60 Min. (2.Q)
Kursstart	Mi 18.10.2023 (1.Q) Sa 21.10.2023 (1.Q) Mi 10.01.2024 (2.Q) Sa 13.01.2024 (2.Q)	Mi 18.10.2024 (1.Q) Mi 10.01.2024 (2.Q)
Kursvarianten	Mittwochkurs Samstagskurs	Nur mittwochs
Stärkegruppen	6 Levels	1 Kurs für alle Levels
Durchführungsort	Aussenfeld KEBT	Pinte KEBT (beim Aussenfeld)
Eisbahneintritt	Nicht einbegriffen	Nicht einbegriffen
Versicherung	Ist Sache der Eltern	Ist Sache der Eltern
Detailinformationen	→ Seite 6	→ Seite 10

KURS-LEVELS



ERSTE SCHRITTE AUF DEM EIS

- Sicherheit auf dem Eis erlangen
- Lernen umzufallen
- Vorwärtsfahren



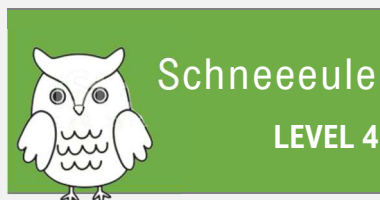
ERSTE ELEMENTE

- Bremsen
- Vorwärts- und Rückwärtsfahren
- Elemente: Störchli / Päckli / Hasenhupf



LEICHTE MITTELSTUFE

- Gerade Haltung bei Abstossen und Störchli
- Störchli auf beiden Beinen
- Springen auf zwei Beinen mit und ohne Schwung



MITTELSTUFE

- Mehr Sicherheit und Tempo
- Trottinett-/Slalom fahren
- Kufen richtig spüren



MITTELSTUFE⁺

- Vor-/rückwärts gleiten (länger auf einem Bein)
- Zusätzliche Elemente: Flugi, zweibeinige Pirouette
- Vorwärts übersetzen
- Kurven fahren, Kufen spüren
- 2-Fusssprung mit halber Drehung



TESTREIFE

- Sauber vor-/rückwärtsfahren, bremsen
- Eine Eisfeldbreite lang Päckli
- Rechts und links Störchli
- 360° umkreisen von Pylonen
- Hoher Hasenhupf, 2-Fusssprung mit halber Drehung
- Vorwärts übersetzen rechts und links



Wie werden die Gruppen eingeteilt?

Am ersten Kurstag werden alle neuen Teilnehmer:innen von einer Trainerin angeschaut und anhand ihrer Fähigkeiten in eine Gruppe eingeteilt.

Ist ein Gruppenwechsel während des Kurses möglich?

Je nach Fortschritt des Kindes kann ein Level bereits während des Kurses gewechselt werden. Nach einem [Gruppenwechsel](#) bitte immer bei Joanna Niznik ein [neues Kärtchen bestellen](#).

Warum braucht mein Kind ein Kärtchen?

Das Kind findet seine Gruppe so einfacher auf dem Eis. Dank des Farbcodes erkennen die Trainerinnen und Monitore auch aus einiger Distanz zu welcher Gruppe ein Kind gehört.

Pingu	→ BLAU	Eule	→ GRÜN
Hase	→ GELB	Fuchs	→ LILA
Reh	→ WEISS	Eisbär	→ ROT

Eltern-info



OHNE VORANMELDUNG

Am ersten Kurstag gibt es jeweils eine Info-Runde für Eltern. Bitte warm anziehen, da die Info in der Regel draussen stattfindet.

Es werden in etwa die gleichen Informationen vermittelt wie auf den hier folgenden Seiten. Wir zeigen Ihnen bspw. auch, wie Schlittschuhe richtig gebunden werden und beantworten gerne Ihre Fragen.

DATEN

18.10.2023
21.10.2023
10.01.2024
13.01.2024

TREFFPUNKT

Vor der Club-Garderobe

Damit alles glattgeht.

Auch im übertragenen Sinne soll alles möglichst «glattgehen». Was die jahrelange Erfahrung uns gelehrt hat, geben wir hier gerne weiter.

AUF DEM EIS

Ablenkung vermeiden

Bevor Ihr Kind das Eis betreten darf, schauen Sie bitte, dass es genug gegessen und getrunken hat, auf dem WC war und **keinen Kaugummi** mehr im Mund hat. Die Trainer:innen oder Moniteurs können die Gruppe nicht verlassen, um mit einem einzelnen Kind aufs WC zu gehen.

Die Eltern sind gebeten, während des Kurses nicht zu den Kindern aufs Eis zu gehen. Das Kind wird nur verwirrt, da es nicht mehr weiss, ob es auf die Eltern oder die/den Kursleiter:in hören soll. Vielen Dank fürs Verständnis.

MATERIAL

Bekleidung und Schlittschuhe

Da wir unsere Kurse auf der offenen Bahn und bei jedem Wetter durchführen, sind gute und warme Kleider wichtig. Die Kinder müssen **immer Handschuhe und eine Mütze** (Helm auf Wunsch der Eltern) tragen.

Für die Pinguine- und Schneehasengruppe eignen sich Ski- oder Regenhosen. Bei diesen Gruppen werden das Umfallen und Aufstehen geübt. Es ist wichtig, dass sich die Kinder gut bewegen können. Jeans sind nicht geeignet.

Nicht zu unterschätzen ist die **Qualität der Schlittschuhe**. Auch die beste Technik kann einem Kind in weichen, zu grossen



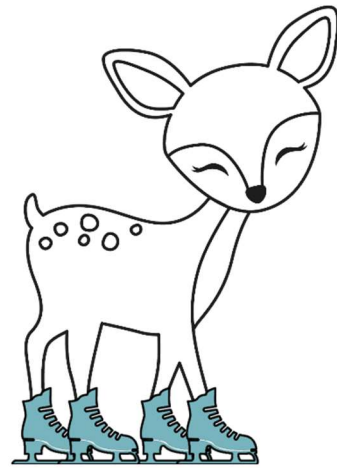
oder schlecht geschliffenen Schlittschuhen nicht viel helfen.

Um Ihnen die Wahl eines guten Schlittschuhs zu erleichtern, stehen die Trainer:innen gerne mit Rat und Tat zur Verfügung. Wichtig: keine Schlittschuhe mit Schnallen. Diese bieten keinen guten Halt.

Schlittschuhe können an der Kasse der Eisbahn gemietet werden. Oft lohnt es sich, Schlittschuhe gerade für eine Saison zu mieten. Wir empfehlen:

Rieben Sport, Frutigenstrasse 36, 3600 Thun.

Es können gute Schlittschuhe in allen Grössen für die ganze Saison gemietet werden.



Börse

In der **Börse des EC Thun** können schöne Kleidli und Schlittschuhe zu günstigen Konditionen gekauft oder auch zurückgebracht werden. Kürkleider werden meist erst ab Stufe Sternli (→ S. 11) getragen.

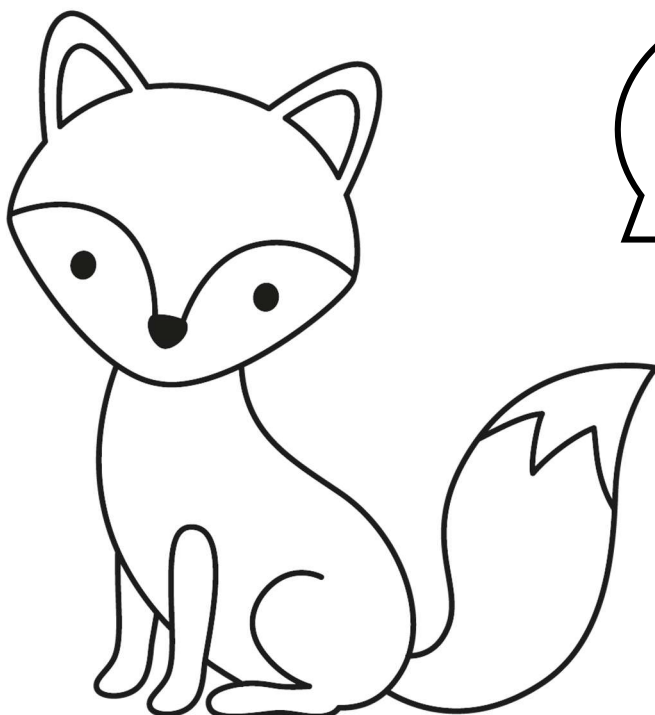
Die Börse leitet Sonia Schenk.

Besuch gemäss den Öffnungszeiten auf der Homepage oder nach Vereinbarung:

Sonia Schenk
Schulstrasse 8
3604 Thun

Tel. 079 603 01 02

sonia.schenk@bluewin.ch



Bei Fragen helfen wir gerne weiter. Kontaktinfos gibt's auf den Seiten 3-4.

OFF-ICE

Damit jede Bewegung sitzt.

Eiskunstlauf erfordert konsequentes Training – auch neben dem Eis.

Das Off-Ice-Training, auch Trockentraining genannt, findet abseits vom Eis statt. Das Off-Ice ist genauso wichtig wie das Training auf dem Eis. Unter fachkundiger Leitung werden die Bereiche Kraft, Sprungkraft, Körperwahrnehmung, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Die gezielten Übungen helfen den Läufer:innen, Figuren auf dem Eis präziser auszuführen.

OFF ICE 2023/2024

10 Lektionen (1.Q)

8 Lektionen (2.Q)

Mi, 16:15 – 17:15 Uhr

Kursbeginn

Herbstkurs 18.10.2023

Winterkurs 10.01.2024

Häufige Fragen



Das Off-Ice hat bereits angefangen? Kann mein Kind noch einsteigen?

Nach Absprache mit der Kursleiterin und je nach Platzkapazität besteht die Möglichkeit, nach Kursbeginn einzusteigen. Das Kursgeld wird pro rata angepasst.

Mein Kind kann nicht jeden Mittwoch teilnehmen. Werden Fehlstunden rückvergütet?

Es handelt sich um eine Kurspauschale. Der Platz in der Gruppe bleibt reserviert. Eine Teilerstattung des Kursgeldes ist nicht möglich.



*Show your
happiness in art*

WIE WEITER?

Greife nach den Sternen!

Nebst dem Spass am Sport kann das Kind auch messbare Leistungen anstreben – mit Sternli-Testen.

Nach den Kinderkursen kann der erste Sternli-Test absolviert werden. Interessierte Kinder aus der Eisfuchs- und Eisbären-gruppe (Level 5-6) haben die Möglichkeit, ihr Können zu zeigen und von Preisrichtern beurteilen zu lassen.

Die **Sternli-Teste** finden am 9. März 2024 statt.

Ist mein Kind bereit?

Ein absehbarer Misserfolg soll vermieden werden. Aus diesem Grund gehen die Trainer:innen mit dem Testangebot nur auf die Läufer:innen zu, die über das nötige Können verfügen.

Nach dem bestandenen ersten Sternli-Test können normalerweise Sternli-Kurse besucht werden. Die Mitgliedschaft beim Eislaufclub Thun ist für Sternlikurs-Besucher:innen obligatorisch.

Aufnahmestopp

Obwohl ein Aufnahmestopp gilt, können Kinderkurskinder dem Club nach bestandenen 1*-Test beitreten.

Inhalt des 1. Sternli-Tests

- Vorwärtsfahren, bremsen und Rückwärtsfahren, bremsen
- Päckli, eine Breite lang
- Störchli rechts und links
- 360° umkreisen von Pylonen
- 2-Fusssprung auf Gerade (Hasenhupf) oder 2-Fusssprung mit halber Drehung auf Kreis
- Vorwärts Übersetzen rechts und links

TERMINE 2023/2024

Im Dezember 2023 finden keine Sternliteste statt. Nächste Durchführung:

Sa, 09.03.2024

08:00 – 12:30 Uhr

Die 1*-Testgebühr inkl. Trainerbetreuung beträgt CHF 40.-

Änderungen vorbehalten

MITGLIEDSCHAFT

Vortritt beim Beitritt

Kinderkurskinder mit bestandenem 1*-Test geniessen ein Vortrittsrecht.

Bis auf Weiteres gilt ein Aufnahmestopp für Neumitglieder inklusive Gastläufer:innen. Für Kinder aus den clubeigenen Kinderkursen gilt aber eine Sonderregelung. Sie können dem Club nach bestandenem 1*-Test beitreten.

Vorteile der Mitgliedschaft

Mit dem 1*-Test und dem Beitritt in den Eislauf-Club Thun ist der erste Aufstieg auf der Eislauf-treppe (S. 13) geschafft!

Die Mitgliedschaft eröffnet dem Kind viele neue Möglichkeiten.



VORTEILE *

- Mit dem Mitgliederausweis kann an der Kasse der KEBT ein Saison-Abo zum Vorzugspreis von CHF 20.- bezogen werden.
- Vergünstigter Bezug von Parkkarten/Parkjetons für die Parkhäuser der Parkhaus Thun AG
- Benützung der Clubgarderobe
- Am Freitagnachmittag gibt es ausschliesslich für Sternli reserviertes Trainings-Eis.
- Teilnahme und Wahlrecht an der Generalversammlung
- Teilnahmeberechtigung am Sternli-Cup
- Kostenlose Stickerei EC Thun beim Erwerb einer Clubjacke

*Saison 2023/2024

EISLAUFTREPPE



Bei den Sternli-Kursen (Mitgliedschaft erforderlich) gibt es vier verschiedene Teststufen. Wer von einem Niveau ins andere wechseln möchte, muss immer zuerst den jeweiligen Test bestanden haben.

Nach den clubinternen Sternli-Testen können die SIS-Teste ([Swiss Ice Skating](#)) in Angriff genommen werden.

Privatlektionen

Auf jedem Niveau sind Privatlektionen eine wichtige Ergänzung zu den Gruppenkursen.

Während den Privatlektionen bekommt das Kind individuelle Hilfe, die das Erlernen des Eiskunstlaufs beschleunigt. Spätestens ab dem bestandenen 3*-Test sind Privatlektionen notwendig, da für die Teilnahme am 4*-Test eine individuelle Kür zu Musik einstudiert werden muss.

Preis: 30 Min à CHF 45.00.

Privatlektionen dürfen ausschliesslich von Trainer:innen (Telefonliste für Kinderkurs Teilnehmer:innen auf S. 4) unterrichtet werden.

Trainerteam

Antoine Dorsaz

Franziska Gautschi

Tammy Guggisberg

Anina Knuchel

Lara Mierisch

Anais Morand

Monika Schneider

Franziska Steffen

Leistungssport

Wer einmal an einer Schweizermeisterschaft teilnehmen möchte, muss vor dem 12. Lebensjahr den «Intersilber-Advanced» Kürtest bestanden haben.

TERMINÜBERSICHT

HERBSTKURSE 2023

Mittwoch

15:00 – 16:00 Uhr (alle Levels)

Oktober	18.	25.			
November	1.	8.	15.	22.	29.
Dezember	6.	13.	20.		

Samstag

10:30 – 11:30 Pingu/Hase/Reh

11:30 – 12:30 Eule/Fuchs/Bär

Oktober	21.	28.		
November	4.	11.	18.	25.
Dezember	2.	9.	16.	23.

WINTERKURSE 2024

Mittwoch

15:00 – 16:00 Uhr (alle Levels)

Januar	10.	17.	24.	31.
Februar	7.	14.		28.
März	6.			

Samstag

10:30 – 11:30 Pingu/Hase/Reh

11:30 – 12:30 Eule/Fuchs/Bär

Januar	13.	20.	27.	
Februar	3.	10.	17.	
März	2.	9.		

ACHTUNG

Leider ist es nicht möglich, verpasste Kurstage nachzuholen. Vielen Dank fürs Verständnis.

SONDERDATEN

Eltern-Info	Mi	18.10.2023	15:10 – 15:40 Uhr
Eltern-Info	Sa	21.10.2023	10:40 – 11:10 Uhr
Eltern-Info	Mi	10.01.2024	15:10 – 15:40 Uhr
Eltern-Info	Sa	13.01.2024	10:40 – 11:10 Uhr
Sternli-Teste	So	09.03.2024	08:00 – 12:30 Uhr
*Kür-Vorlaufen	Sa	16.03.2024	

Änderungen vorbehalten — Änderungen werden auf der Homepage in der Rubrik «News» bekannt gegeben.



Eislaufclub Thun
3600 Thun

☎ +41 33 222 00 19

info@eislauf-club-thun.ch
www.eislauf-club-thun.ch