



# KINDERKURSE

2024/2025

# Inhaltsverzeichnis

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

TEAM	3
ANGEBOTE	4
KURS-LEVELS	5
TIPPS & TRICKS	7
OFF-ICE	9
WIE WEITER?	10
MITGLIEDSCHAFT	11
EISLAUFTREPPE	12
TERMINÜBERSICHT	13

## 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 Eislauf-

verband Bern Nordwestschweiz (EVBN) oder den 1418coach-Kurs von Jugend&Sport 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:



Franziska Gautschi

**Kinderkurs-Verantwortliche  
Trainerin**

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

☎ +41 79 777 04 87



Enya Schenk

**TK-Kinderkurse  
J&S Leiterin, Off-Ice\*-Trainerin**

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

☎ +41 79 486 20 05



Vanessa Reber

**TK-Kinderkurse  
J&S Leiterin**

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

☎ +41 77 435 12 36

## ANGEBOTE

# Clubfreie Angebote für Kinder

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

	<b>ON-ICE EISLAUFKURS</b>	<b>OFF-ICE TROCKENTRAINING</b>
	Ohne Mitgliedschaft im EC Thun	Ohne Mitgliedschaft im EC Thun
	CHF <b>120.-</b> (1.Q) / CHF <b>100.-</b> (2.Q)	CHF <b>90.-</b> (1.Q) / CHF <b>80.-</b> (2.Q)
Kursumfang	<b>10 Lektionen à 60 Min.</b> (1.Q) <b>8 Lektionen à 60 Min.</b> (2.Q)	<b>10 Lektionen à 60 Min.</b> (1.Q) <b>8 Lektionen à 60 Min.</b> (2.Q)
Kursstart	Mi 16.10.2024 (1.Q) Sa 19.10.2024 (1.Q) Mi 08.01.2025 (2.Q) Sa 11.01.2025 (2.Q)	Mi 16.10.2024 (1.Q) Mi 08.01.2025 (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



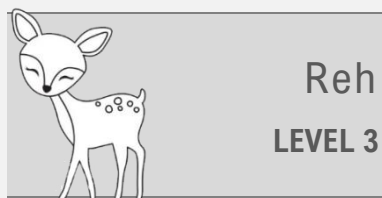
### ERSTE SCHRITTE AUF DEM EIS

- Sicherheit auf dem Eisen 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<sup>+</sup>

- Vor-/rückwärts gleiten (länger auf einem Bein)
- Zusätzliche Elemente: Flugli, 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 Enya Schenk oder Vanessa Reber 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 Moniteure auch aus einiger Distanz zu welcher Gruppe ein Kind gehört.

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

## 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



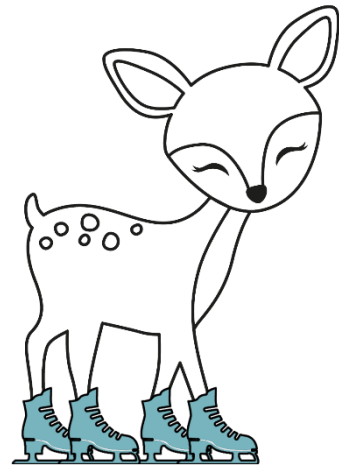
oder schlecht geschliffenen Schlittschuhen nicht viel helfen.

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. 12) getragen.

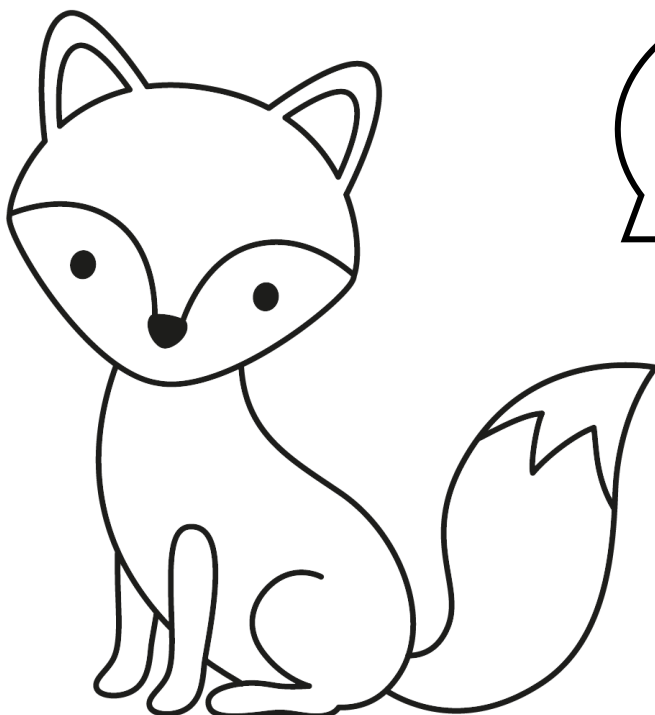
Die Börse leitet Sonia Schenk.

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](mailto: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 2024/2025

10 Lektionen (1.Q)

8 Lektionen (2.Q)

Mi, 16:15 – 17:15 Uhr

### Kursbeginn

Herbstkurs 16.10.2024

Winterkurs 08.01.2025

## 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 12. März 2025 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 2024/2025

#### 1\* Sternli-Teste

Sa, 12.03.2025  
ab 13:00 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 Eislaufstrecke (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

\*Saison 2024/2025

## 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

---

Monika Schneider

---

Franziska Steffen

---

### Leistungssport

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

## TERMINÜBERSICHT

### HERBSTKURSE 2024

#### Mittwoch

15:00 – 16:00 Uhr (alle Levels)

Oktober	16.	23.	30.	
November	6.	13.	20.	27.
Dezember	4.	11.	18.	

#### Samstag

10:30 – 11:30

Pingu/Hase/Reh

11:30 – 12:30

Eule/Fuchs/Bär

Oktober	19.	26.			
November	2.	9.	16.	23.	30.
Dezember	7.	14.	21.		

### WINTERKURSE 2025

#### Mittwoch

15:00 – 16:00 Uhr (alle Levels)

Januar	8.	15.	22.	29.
Februar	5.	12.		26.
März	5.			

#### Samstag

10:30 – 11:30

Pingu/Hase/Reh

11:30 – 12:30

Eule/Fuchs/Bär

Januar	11.	18.	25.	
Februar	1.	8.	15.	
März	1.	8.		

Während der KW 8 (Sportferien) findet kein Kinderkurs statt


### ACHTUNG

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

### SONDERDATEN

Kursstart 1. Quartal	Mi	16.10.2024	
Kursstart 1. Quartal	Sa	19.10.2024	
Kursstart 2. Quartal	Mi	08.01.2025	
Kursstart 2. Quartal	Sa	11.01.2025	
Sternli-Teste	Mi	12.03.2025	Ab 13.00 Uhr
Aufführung	Sa	15.03.2025	

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](mailto:info@eislauf-club-thun.ch)  
[www.eislauf-club-thun.ch](http://www.eislauf-club-thun.ch)