

# Was brauche ich für das Eiskunstlauftraining?

Förderverein  
Eiskunstlaufnachwuchs e.V. Grafing  
c/o Constanze Mentz  
Heimgarten 3  
83565 Heimgarten  
Tel: 0171/4877898  
constanzementz@gmx.de  
[www.eiskunstlaufgrafing.de](http://www.eiskunstlaufgrafing.de)



## Grundvoraussetzung:

Das Wichtigste, was du brauchst, ist die **Lust am Eislaufen**. Du kannst jederzeit in unserer **Anfängergruppe** die Grundlagen erlernen und je nach Lernfortschritt in die nächsthöheren Gruppen der Frei-, Figuren- und Kunstläufer aufsteigen. (Dafür gibt es keine festen Termine). Die ersten drei Stunden sind kostenlos zum „Schnuppern“. Hier kannst du unverbindlich ausprobieren, wie dir der Sport auf dem kalten Oval gefällt.

Trainingszeiten für die Gruppen: **Mo** 14:30 -15:30 und / oder **Do** 14:00-15:00h und / oder **Sa** 08:00-08:40h

## Pünktlichkeit:

In den ersten 10 min laufen sich die Kinder „warm“ und gewöhnen sich ans Eis. Wenn man diese Zeit versäumt, erhöht sich die Verletzungsgefahr erheblich, da die Muskeln des Kindes „kalt“ sind, wenn die richtigen Übungen anfangen. Bitte versuchen sie, ihr Kind von Anfang an pünktlich zum Training zu bringen.

## Bekleidung:

Was man zum Training braucht, hast du sicher zu Hause. Eine **leichte Wintersportbekleidung**, in der man sich gut bewegen kann, ist ideal. Du brauchst **keinen Schneeanzug** (Ausnahme ggf. bei den Anfängern ganz am Anfang des Trainings), **keine dicke Winterjacke** und auch **keine Jeans**. Da ist eher der sog. "Zwiebellook" angesagt, d.h. eine warme, eng anliegende Leggings (evtl. Skiunterwäsche drunter) + Fleecepulli + Fleecejacke **ohne Kapuzen** o.ä., dass man ggf. „Schichten“ ausziehen kann, wenn einem beim Training auf dem Eis warm wird (und das wird kommen ;-). Diese Kleidung engt nicht ein und man kann sich erheblich besser darin bewegen. Ein Stirnband (ggf. eng anliegende Mütze) und auf jeden Fall **Handschuhe** sind wichtig. Bitte mache dir auch einen Zopf, wenn du längere Haare hast und gehe nicht mit einem wehenden Schal oder Tuch um den Hals aufs Eis. (Strangulationsgefahr!).

## Schlittschuhe:

Eiskunstlaufschlittschuhe sind keine Spiel- sondern Sportgeräte! Sie haben *keine Klettverschlüsse*, sie sind zum Schnüren, die Kufen haben vorne Zacken. Das ist wichtig, damit du ein gutes Gefühl in den Schuhen hast und auch alle Übungen gut hinbekommst. Wenn du solche Schlittschuhe nicht hast, dann besteht die Möglichkeit, in unserer **Schlittschuhbörse** geeignete gute Eiskunstlaufschuhe in fast allen Größen auszuleihen. Wir haben auch immer wieder gute Eiskunstlaufschuhe + Kufen in der Börse zum Verkauf, aus denen andere Läufer des Vereines herausgewachsen sind.

Es ist wichtig, richtige EK Schlittschuhe zu haben, die besonders am Knöchel *guten Halt* geben und *nicht umknicken*. Leider wird das bei Anfängern oft unterschätzt. Was viele nicht wahrnehmen ist, dass man mit guten Schuhen (und Kufen) natürlich viel besser laufen kann. Auch ein Anfänger, der erst kurze Zeit läuft, wird den Unterschied sofort spüren und Elemente funktionieren gleich besser, man lernt schneller.

Leider sind gute EK Schlittschuhe nicht billig und man muss zwischen 150€ und 250€ ausgeben. (Da ist es nachvollziehbar, dass man diese Ausgabe scheut und bei den billigen „Kaufhausschlittschuhen“ bleibt... Irgendwann gibt man aber frustriert auf, weil es nicht so geht, wie man sich das vorstellt).

Nur Marken-Schlittschuhe (z.B. Risport, Wifa, Graf usw.) von *guter Qualität und Festigkeit* sind geeignet, um Eiskunstlaufen leicht zu erlernen, leider bekommt man diese *nicht* im normalen Sportgeschäft.

Zudem ist es so, dass Schlittschuh-Größen nicht mit Straßenschuh-Größen zu vergleichen sind und der Schlittschuh optimal am Fuß passen muss, weil jeglicher Spielraum im Schuh dazu führt, dass man Elemente nicht sicher ausführen kann, dazu braucht es eine ausführliche Beratung, was bei z.B. bei Bestellung in Onlineshops nicht möglich ist.

## Wettkämpfe - Darf mein Kind schon an auswärtigen Wettkämpfe teilnehmen?

Wir richten alljährlich den Grafinger Stadtpokal aus, wo auch jedes unserer Kinder teilnehmen darf, vorausgesetzt natürlich, dass es sich schon alleine durch einen Hindernisparcours (einfachste Gruppe) bewegen kann. Unsere Kinder sind hier von der Meldegebühr ausgenommen, diese ist nur von den auswärtigen Vereinen zu zahlen. Über die Teilnahme unserer Läufer/Innen an auswärtigen Wettkämpfen entscheiden die Trainerinnen, da sie die Übersicht über das Können der einzelnen Kinder haben.

Hierfür ist dann jeweils die **Meldegebühr** zu zahlen (s. Ausschreibung) + die **Betreuungsgebühr** der Trainerin, die zum WK mitfährt.

## Förderverein:

Für Gruppenkinder, deren Eltern Mitglieder im **FöV** sind, übernimmt der FöV bei Bedarf jeweils einen auswärtigen WK Start pro Kind, ebenso verringert sich die monatliche Gebühr für das Ballett-Training durch diese Mitgliedschaft erheblich.

Falls ihr weitere Tipps braucht oder Fragen dazu habt, wendet euch einfach an uns oder an die zuständigen Trainerinnen ;-)  
Wir wünschen Euch viel Spaß und Erfolg beim Eiskunstlauftraining!