



EISKUNSTLAUF CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – das Kantensystem verstehen, Rotation vor dem Absprung aufbauen und Landungen sicher abfangen.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Boot	Hoch	Nicht zu steif kaufen (Overbooting) – passend zu heutigem Level und Gewicht, nicht zum Zukunftsziel.
Kufe & Zackenreihe	Hoch	Die vordere Zackenreihe ist dein Sprung-Werkzeug – bei Freizeitkufen fehlt sie komplett.
Hohlschliff	Mittel	Größerer Radius (3/4–1 Zoll) gibt dir als Einsteiger mehr Gleiten und Stabilität.

2. SPRÜNGE: ZACKE, KANTE, AXEL

Wichtigkeit: **Mittel**

SPRUNGTYP	KURZ ERKLÄRT
Zackensprünge	Toeloop → Flip → Lutz, in dieser Lernreihenfolge – die Zackenreihe hilft beim Absprung.
Kantensprünge	Salchow → Rittberger, rein aus der Kante, ohne Zackenimpuls.
Axel	Sonderfall mit Vorwärtsabsprung – rund 17 % mehr Rotation als andere Sprünge derselben Stufe.

3. REALISTISCH EINSTEIGEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- Vier bis acht Wochen bis sicher:** Erwachsene Einsteiger brauchen 4–8 Wochen bis zur Sicherheit auf dem Eis und 8–12 Wochen bis zu echten Grundlagen.
- Klar von den Nachbarn abgegrenzt:** Eistanz setzt auf Schrittfolgen statt Sprünge, Eisschnelllauf/Shorttrack laufen auf geraden Kufen ohne Zacken.
- Stufensystem als Etappenziel:** Die DEU-Tests von Bronze bis Gold geben dir greifbare Zwischenziele statt am Wettkampf-Ideal zu messen.

4. SICHER AN DIE SPRÜNGE

Wichtigkeit: **Hoch**

- Überlastung, nicht der Sturz:** 50–70 % aller Verletzungen im Einzellauf sind Überlastungsschäden – Stressfrakturen sind die häufigste Einzeldiagnose.
- Drei Zonen fangen die Landung ab:** Fuß/Sprunggelenk, Knie und unterer Rücken tragen die Landekräfte – gezieltes Aufwärmen und Kraftaufbau schützen sie.
- Energie an den Trainingsaufwand anpassen:** Sprunganzahl dokumentieren und die Energiezufuhr entsprechend steigern – so beugst du RED-S vor.
- Off-Eis macht Eiszeit effizient:** Harness- und Spinner-Training übt Rotation ohne Sturzrisiko – 2–3 Einheiten pro Woche reichen für Hobby-Läufer:innen.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: DAS KANTENSYSTEM IST DEINE SPRACHE Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Jeder Sprung startet auf einer festen Absprangkante – das Vier-Buchstaben-System (z. B. LFO, RBI) beschreibt Richtung, Fuß und Kantentyp.

Tipp: Übe Dreier (Kanten- und Richtungswechsel auf einem Fuß) und Mohawk (Richtungswechsel mit Fußwechsel) auf großen, langsamen Kreisen, bevor du an Sprünge denkst.

FAKTOR 2: ROTATION ENTSTEHT VOR DEM ABSPRUNG Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Der Drehimpuls kommt aus Bein- und Armarbeit vor dem Absprung – in der Luft macht nur das enge Anziehen die Geschwindigkeit.

Tipp: Zieh Arme und Beine erst nach sicherem Einstieg eng an – je kompakter die Position, desto schneller die Rotation, bei Sprüngen wie bei Pirouetten.

FAKTOR 3: LANDUNG KOSTET DAS 5- BIS 8-FACHE DEINES GEWICHTS Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Landungen belasten deinen Körper mit dem 5- bis 8-Fachen des Körpergewichts – vergleichbar mit einem Sturz aus fast zwei Metern.

Tipp: Dokumentiere deine Sprunganzahl pro Training und bau Erholungspausen zwischen Sprungserien ein – Wiederholung, nicht der einzelne Sturz, ist die Hauptgefahr.



PRO-TIPP: Miss deine Rotation, statt sie zu errahnen: Filme Sprung oder Pirouette einmal im Monat aus demselben Winkel und vergleiche nur eine Zahl – wie eng die Position, wie zentriert die Drehung. Die DEU-Stufentests geben dir dafür feste Etappenziele.