



EISSCHNELLAUF CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die tiefe Hocke aufbauen, seitlich statt nach hinten schieben und im Verein mit festen Kufen starten.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Feste Kufen	Hoch	Einstieg mit festen Kufen – der Klappschlittschuh kommt erst nach den ersten Lernstufen.
Klappschlittschuh	Hoch	Scharnier erlaubt volle Sprunggelenk-Streckung am Abstoß – seit 1997/98 Standard.
Kufenlänge	Mittel	40–55 cm, deutlich länger als im Shorttrack – verteilt dein Gewicht für ruhiges Gleiten in weiten Kurven.

2. DISTANZEN & FORMATE

Wichtigkeit: **Mittel**

FORMAT	WAS ZÄHLT
500 m	Weltrekord 33,61 Sek. (über 53 km/h) – maximale Anfangsbeschleunigung entscheidet.
5.000/10.000 m	Nahezu konstantes Tempo über die gesamte Distanz statt Sprint-Start.
Mass Start	Taktisches Pack-Rennen ohne feste Spuren.
Team Pursuit	Windschatten-Teamarbeit statt Solo-Zeitfahren.

3. FORMAT & EINSTIEG

Wichtigkeit: **Hoch**

- Zeitfahren, nicht Duell:** Du fährst in Paaren auf zwei Spuren gegen die Uhr, mit Spurwechsel jede Runde – kein direktes Kopf-an-Kopf-Rennen wie im Shorttrack.
- Verein mit Ovalbahn finden:** Echte 400-Meter-Bahnen sind selten – der Einstieg läuft fast immer über einen Verein mit Anbindung ans Oval.
- Sommer für Inlineskaten nutzen:** Inlineskaten überbrückt die eisfreie Zeit und trainiert dieselben Bewegungsmuster – viele Weltklasse-Läufer:innen kamen genau von dort.

4. ATHLETIK & SICHERHEIT

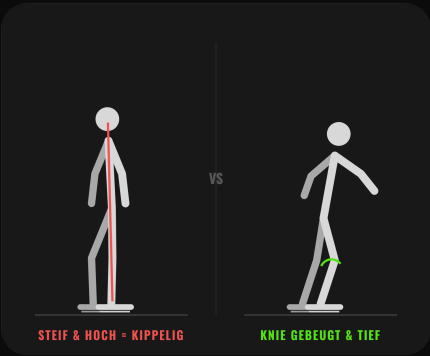
Wichtigkeit: **Hoch**

- Elite-Ausdauer wie im Langlauf:** Allrounder erreichen VO2max-Werte von 70–80 ml/kg/min – vergleichbar mit Spitzen-Langläufer:innen.
- Slide Board für den Seitschub:** Simuliert die seitliche Gleit- und Schubbewegung ohne Eis – trainiert genau das, was klassisches Beintraining übersieht.
- Rücken und Leiste im Blick behalten:** Bis zu 84 % berichten über die Saison von Rückenschmerzen – der seitliche Schub belastet die Adduktoren spezifisch.
- Mobility nach jedem Training:** Direkte Sturzverletzungen liegen nur bei 2–18 % – schleichende Überlastung durch die Haltung ist das größere Risiko.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: DIE TIEFE HOCKE IST DEIN FUNDAMENT

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Elite-Läufer:innen halten während des Schritts einen Kniewinkel von 90–110° – deutlich tiefer als beim Skifahren, mit Abstoßkräften bis 140 % des Körpergewichts.

Tipp: Steigere die Haltezeit in der tiefen Position schrittweise: Oberkörper fast waagrecht, Gewicht mittig über den Kufen, nicht nach jedem Schub aufrichten.

FAKTOR 2: KRAFT KOMMT VON DER SEITE, NICHT VON HINTEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Der zentrale Unterschied zum Freizeit-Eislaufen: Die Kraft kommt seitlich unter dem Körperschwerpunkt, nicht aus einem Schub nach hinten.

Tipp: Verlager dein Gewicht seitlich unter den Schwerpunkt statt nach hinten zu drücken – genau das trainiert das Slide Board gezielt.

FAKTOR 3: RHYTHMUS SCHLÄGT KRAFT IN DER KURVE

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Der weite Kurvenradius der 400-Meter-Bahn verlangt Rhythmus statt Kraft – genau umgekehrt zu den engen Shorttrack-Kurven.

Tipp: Lern den Crossover-Schritt (äußeres Bein kreuzt übers innere) und wechsele bei hohem Tempo auf einen ruhigen Arm, um Energie zu sparen.



PRO-TIPP: Trainiere die Hocke wie einen Muskel, nicht wie eine Pose: Steigere die Haltezeit in der tiefen Position Woche für Woche, bis 90–110° Kniewinkel sich automatisch anfühlen. Erst dann bringt mehr Tempo auch mehr Ergebnis.