



EISTANZ CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die vier Tanzhaltungen sicher laufen, tiefe Kanten trainieren und die Schulterhöhen-Grenze bei Hebungen respektieren.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Freestyle-Kufen	Hoch	Normale Freestyle-Kufen reichen am Anfang – erst wechseln, wenn enge Haltungen zum Standard werden.
Eistanz-Kufen	Mittel	Rund 2,5 cm kürzer mit kleinerer Ferse – kein Metall am Partner beim schnellen Fußwechsel.
Kleidung	Mittel	Eng anliegend senkt das Kollisionsrisiko im Partnertraining spürbar.

2. DIE VIER TANZHALTUNGEN

Wichtigkeit: **Mittel**

HALTUNG	MERKMAL
Waltz	Frontal zueinander, eine Person vorwärts, die andere rückwärts – die klassische Einstiegshaltung.
Kilian	Seit an Seit mit Hüftkontakt – engster Dauerkontakt, Millimeter entscheiden über den Kufenabstand.
Tango	Versetzt in Gegenrichtung – ähnlich eng wie Kilian, andere Linie.
Offen	Nur Handkontakt – choreografisch frei, aber Timing-Fehler werden sofort sichtbar.

3. WAS EISTANZ EINZIGARTIG MACHT

Wichtigkeit: **Hoch**



Keine Sprünge, dafür Partner-Timing: Pattern Dances, Twizzles, Hebefiguren und Schrittfolgen zählen – Sprünge sind kein Pflichtelement.



Die sicherste Partnerdisziplin: Trotz ständigem Körperkontakt hat Eistanz die niedrigste Akutverletzungsrate der drei Eislauf-Partnerdisziplinen.



Meist über den Einzellauf: Der Startpunkt läuft meist über den Eiskunstlauf-Einzellauf – viele Vereine bieten aber auch direkte Schnupperstunden.

4. SICHER TRAINIEREN & PARTNER FINDEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Partnersuche übers Netzwerk: Trainer, Vereine, Kurse – die meisten Paare finden sich dort, wo sie trainieren, nicht durch Zufall.



Passung objektiv prüfen: Größenverhältnis und Skating-Niveau vorab checken – moderate Unterschiede sind normal, das Ambitionsniveau muss aber passen.



Kopfschutz priorisieren: Kopfverletzungen treffen Partnerläufer:innen häufiger als im Einzellauf – Fallschule auch außerhalb geplanter Hebungen üben.



Die Basics trotzdem trainieren: Knöchelverstauchung und Patellasehnenentzündung bleiben die häufigsten Verletzungen insgesamt – Sprunggelenk und Knie nicht vernachlässigen.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: TIEFE KANTE STATT CHOREOGRAFIE

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Pflichttänze trainieren Kantenqualität isoliert von Choreografie – feste Schritte, feste Musik, festes Muster, bis es technisch sauber sitzt.

Tipp: Leg dich bewusst in die Kurve statt aufrecht zu bleiben – Kantentiefe und Fluss werden in der Wertung ausdrücklich bepunktet.

FAKTOR 2: VIER HALTUNGEN, VIER EIGENE BALANCEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Waltz, Kilian, Tango und die offene Haltung verlangen jeweils einen eigenen Körperwinkel – die meisten Kufenkollisionen passieren beim Wechsel, nicht im stabilen Zustand.

Tipp: Übe jeden Haltungswechsel einzeln und langsam, sprech Führung und Signal vorher ab – erst danach das Tempo steigern.

FAKTOR 3: SCHULTERHÖHE IST DIE GRENZE, NICHT DIE AMBITION

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Hebungen sind seit den 1970ern bewusst auf Schulterhöhe des tragenden Partners begrenzt – Fortschritt entsteht durch Position und Übergänge, nicht durch mehr Höhe.

Tipp: Baut Griff, Timing und Gewichtsübergabe erst an Land auf und übt den Ausstieg genauso oft wie das Anheben – die meisten Stürze passieren beim Herunterheben.



PRO-TIPP: Synchronität entsteht über geteiltes Timing, nicht über Berührung: Übt Twizzles erst solo bis zur sicheren Achse, dann über Zählen synchron. Videofeedback zeigt jede Abweichung gnadenlos – nutzt es, bevor der Trainer es tun muss.