



EISLAUFEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Schlittschuh-Fit, tiefe Knie und der Weg von Pinguinschritten zu sauberen Kanten.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Schlittschuhe	Hoch	Müssen den Knöchel fest umschließen – lockere Schuhe bedeuten Umknicken.
Handschuhe	Hoch	Pflicht auf dem Eis – schützen die Finger bei Stürzen vor Kufen-Schnitten.
Kleidung	Mittel	Zwiebelprinzip: warm, aber volle Bewegungsfreiheit.
Helm	Mittel	Für die ersten Stunden eine kluge Versicherung.

2. TECHNIK-AUFBAU

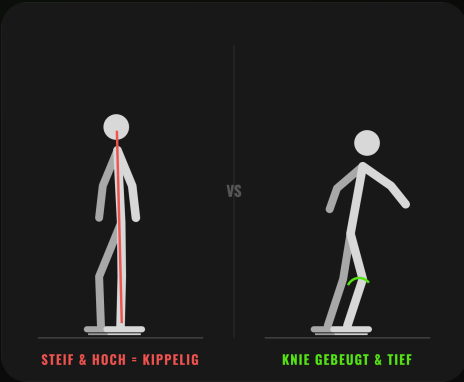
Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Kanten verstehen:** Innen- und Außenkante unterscheiden lernen – die Grundlage für präzise Manöver.
-  **Einbein-Balance:** Auf einem Fuß gleiten ist das Tor zu jeder fortgeschrittenen Technik.
-  **Rhythmus finden:** Arm- und Beinbewegung koordinieren – so wird dein Laufstil ökonomisch.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: KNIE AKTIV BEUGEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Steife Beine heben den Schwerpunkt – und du liegst auf dem Eis.
Tipp: Tiefe Position, Gewicht mittig über den Kufen – die Knie sind deine Stoßdämpfer.

FAKTOR 2: SCHNEEPFLUG-STOPP

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Wer nicht bremsen kann, fährt nur so schnell, wie die Bande erlaubt.
Tipp: Kufen in die V-Stellung drücken – die wichtigste Basistechnik für Kontrolle.

FAKTOR 3: BLICK ZUM HORIZONT

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Der Blick auf die Füße kippt die Balance nach vorn.
Tipp: Nach vorn schauen – Gleichgewicht und Orientierung folgen der Blickrichtung.



PRO-TIPP: Lerne zuerst bewusst hinzufallen und aufzustehen: Wer den Boden nicht fürchtet, beugt die Knie tiefer – und lernt doppelt so schnell.

4. ERSTE SCHRITTE

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Pinguinschritte:** Kurze, abgehackte Schritte geben dir das erste Gefühl für Eis und Balance.
-  **Gleiten üben:** Nach dem Abstoß möglichst lange stabil auf beiden Kufen stehen.
-  **Fallen & Aufstehen:** Bewusst üben: klein machen, über den Kniestand hoch – nimmt die Angst.

5. DISZIPLINEN-KOMPASS

Wichtigkeit: **Niedrig**

DISZIPLIN	DAS ERWARTET DICH
Eiskunstlauf	Zacken-Schlittschuhe, Basis vor Sprüngen – der Weg führt über den Vereinskurs.
Eisschnelllauf	Klappschlittschuhe und tiefe Haltung – Training im Verein auf dem Oval.
Eistanz	Schrittfolgen und Rhythmus statt Sprünge – ideal auch für den späten Einstieg.
Shorttrack	Normale Eishalle, extreme Kurvenlage – Schutzausrüstung ab Tag eins.