



SPEEDSKATING CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – tiefe Grundposition, sauberer Abdruck und Kurventechnik für Bahn, Straße und Marathon.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Schaft	Hoch	Niedriger Carbon- oder Fiberglas-Boot gibt dem Sprunggelenk Freiheit für den seitlichen Abdruck.
Rollen	Hoch	100–110 mm Standard, 125 mm nur für bestimmte Marathon-Klassen seit 2016 – reglementiert.
Härtegrad	Mittel	Hart (88–97A) für die Halle, weich (82–87A) für draußen – falsche Wahl kostet Grip oder Tempo.

2. WETTKAMPFFORMATE

Wichtigkeit: **Mittel**

FORMAT	WAS ZÄHLT
Scratch Race	Gemeinsamer Start, keine Zwischenwertung – wer zuerst durchs Ziel fährt, gewinnt.
Punkterennen	Zwischensprints vergeben Punkte, der letzte zählt mehrfach – höchste Punktzahl gewinnt.
Eliminationsrennen	Letzter einer Zwischenwertung scheidet aus – hochtaktisch bis zum Schluss.
Marathon	42,195 km wie beim Laufen – größere 125-mm-Rollen meist nur für bestimmte Klassen freigegeben.

3. SPEEDSKATING VERSTEHEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- Reine Tempo-Disziplin:** Bahn (100 m Halle, 200 m draußen), Straße oder Marathon über 42,195 km – anders als Aggressive, Slalom oder Fitness & Urban.
- Echte Speedskates Pflicht:** Fitness-Skates mit hohem Schaft bremsen die Technik spürbar aus.
- Über Verein oder Kurs starten:** Ein Schnupperkurs zeigt in einer Stunde, was Video-Tutorials wochenlang nicht vermitteln.

4. SICHERHEIT IM PACK

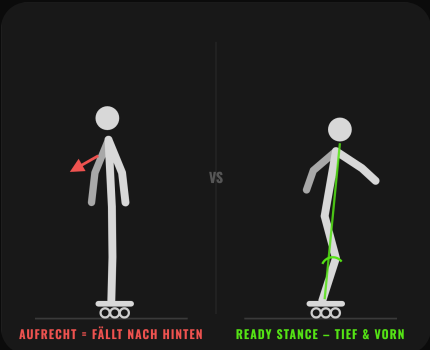
Wichtigkeit: **Hoch**

- Risikolage kennen:** 1,65 Verletzungen pro 1000 Stunden bei junger Elite – meist muskulär statt dramatisch.
- Unterkörper gezielt schützen:** 79 % aller Verletzungen betreffen den Unterkörper, vor allem Oberschenkel (25 %) und Fuß (19 %).
- Kontrolliert fallen üben:** Abrollen statt Abstützen bei niedrigem Tempo trainieren, bevor es im Ernstfall zählt.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: TIEFE HOCKE SCHLÄGT WIND UND FERSEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Durchgestreckte Beine bremsen dich doppelt aus: Ab 30 km/h frisst Luftwiderstand rund 80 % deiner Kraft, bei 40 km/h fast 95 % – und der Schwerpunkt rutscht auf die Fersen.

Tipp: Ready Stance tief und vorn halten: Knie und Hüfte tief beugen, Rücken gerade, Gewicht zentriert über den Skates.

FAKTOR 2: SEITLICH ABDRÜCKEN, NICHT NACH HINTEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Der Grundschrift drückt seitlich weg vom Körper, nicht nach hinten wie beim Gehen – die Basis für den späteren Double-Push.

Tipp: Antrieb aus der Streckung von Hüfte, Knie und Sprunggelenk diagonal nach außen holen, danach kurz auf dem Standbein gleiten.

FAKTOR 3: GEWICHT FRÜH IN DIE KURVE VERLAGERN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Spätes Verlagern ist die häufigste Sturzursache in der Kurve – der Crossover ersetzt dort den seitlichen Abdruck.

Tipp: Schon vor der Kurveneinfahrt Gewicht aufs innere Bein bringen, mit dem Unterkörper nach innen lehnen, Kopf ruhig halten.



PRO-TIPP: Vergleich dich nicht mit dem 47-km/h-Weltrekord über 1000 m, sondern mit deiner eigenen Zeit von letzter Woche. Speedskating-Fortschritt entsteht in Zehntelsekunden, nicht in Quantensprüngen.