



EISLAUFVEREIN

ULM | NEU-ULM

Liebe Eltern der künftigen Kufenflitzer!

Wir freuen uns, dass Sie sich entschieden haben, Ihrem Kind einige Grundtechniken des Eislaufens beibringen zu lassen.

Der mehrtägige **Eislaufkurs** bietet Anfängern die Möglichkeit, sich an das Eis zu gewöhnen und erste Erfahrungen mit dem Eiskunstlaufen zu sammeln. Diese sind unabhängig von der Vereinszugehörigkeit und dem Vereinstraining und finden meist in den Ferien statt. Die Kurse werden von einem unserer Trainer geleitet, wobei sie von 2-3 unserer Leistungsläufer unterstützt werden, sodass man sich auf die Bedürfnisse und Kenntnisse eines jeden einstellen kann.

Sollten wir bei Ihrem Kind das "Eislauffieber" geweckt haben, kann es gerne unverbindlich an einer **Schnupperstunde** während des Trainings teilnehmen, um den Verein besser kennenzulernen. Nach einer zweiten Schnupperstunde besteht dann die Möglichkeit, in den Verein einzutreten. Wer sich hierfür entscheidet, wird von unseren engagierten Trainern vorbereitet, um Wettkämpfe und Prüfungen im Eiskunstlaufen zu absolvieren.

Für weitere Fragen stehen wir, der Eislaufverein Ulm/Neu-Ulm e.V., Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Beim Kauf der **Schlittschuhe** gibt es einige Grundregeln zu beachten:

- Auf keinen Fall darf der Stiefelschaft zu weich sein, vielmehr muss er spürbar stützen, um die Sprunggelenke zu entlasten. Es zahlt sich nicht aus, wenn bei der Anschaffung gespart wird, da schlechtes Schuhwerk beim Eislaufen schwere Schädigungen der Füße (z.B. Einsinken des Quer-/Längsgewölbes) und Sprunggelenke (Bänderrisse oder schlimmstenfalls sogar Knöchelfrakturen) zur Folge haben kann. Zudem verläuft der Lernprozess viel langsamer, da der Eisläufer oft die für eine bestimmte Bewegung erforderliche Fußhaltung gar nicht einnehmen kann.
→ Bei einigermaßen entspanntem Stehen im durchgehend fest geschnürten Schuh sollte man mit dem Knöchel weder nach außen noch nach innen kippen.

- Die Größe der Stiefel sollte so bemessen sein, dass die Zehen vorne nicht anstoßen und noch etwas bewegt werden können. Bei Kindern empfiehlt es sich, die Füße vorher zu messen, da durch die Härte der Schlittschuhe die Zehen nicht ertastet werden können.
- Am geeignetsten sind Schlittschuhe, die geschnürt werden können. Nur so kann sich der Schuh am Fuß an jeder Stelle "ansmiegen", so dass die Stütze von Knöchel und Spann gewährleistet ist. Schnallenschuhe können diese Anforderung nicht erfüllen.
- Die Kufen sollten gut geschliffen sein, um ein Rutschen auf dem Eis zu verhindern. Die Kanten sollten scharf sein und keine Scharten oder Grate aufweisen. Dies ist leicht zu überprüfen, indem man mit dem Daumnagel an der Kanteherunterfährt. Bleiben durchgehend Abschabungen hängen, ist noch genügend Schliff vorhanden.
- Um die Kufen zu schonen, sollten außerhalb des Eises Kunststoffschoner getragen werden. Um ein Rosten zu vermeiden, sollten die Kufen nach jedem Lauf vollständig abgetrocknet und in der Tasche keine Kunststoffschoner aufgezogen werden (Ausnahme: Stoffschoner).

Bei der **Kleidung** beachten Sie bitte:

- Für kleine Kinder am besten geeignet sind wasserdichte Schneeanzüge. Wichtig ist, dass die Nierengegend warm bleibt.
- Schutzhelme (Eishockey-, Ski- oder Fahrradhelme) sind bei kleinen Kindern günstig, da ihre Nackenmuskulatur noch nicht stark genug entwickelt ist, um bei einem Sturz nach hinten den Kopf auf der Brust zu halten.
- Auf jeden Fall müssen Handschuhe getragen werden. Ein Anfänger kann oft einem Gestürzten nicht schnell genug ausweichen und die scharfen Kufen können zu schlimmen Schnittwunden an Händen und Fingern führen, die durch die Handschuhe verhindert oder zumindest gemindert werden.

Wir wünschen Ihrem Kind viel Freude beim Eislaufen!

Ihr Eislaufverein Ulm/Neu-Ulm e.V.

