

Waltraud Witte

EISKUNSTLAUF BASICS

- ★ Vom Anfänger zum Profi
- ★ Grundlegende Techniken
- ★ Alle wichtigen Kürelemente



INHALT

VORWORT	11
1 KURZER GESCHICHTLICHER ÜBERBLICK	13
2 AUSTRÜSTUNG.....	21
2.1 Kleidung	21
2.2 Schlittschuhe	23
2.2.1 Eiskunstlaufstiefel	24
2.2.2 Das Eisen	24
2.2.3 Wie werden Schlittschuhe und Eisen gepflegt?	25
2.2.4 Wie schnürt man seine Schlittschuhe richtig?	25
3 BETRACHTUNGEN ZUR EIGENART VON SPORTART UND GERÄT	27
3.1 Das Eis	27
3.2 Der Kunstlaufschlittschuh	28
3.3 Der Schlittschuh und seine Bewegungsmöglichkeiten auf dem Eis	29
3.4 Was unterscheidet Eiskunstlaufen von anderen Sportarten?	30
4 DIE ERSTEN SCHRITTE AUF DEM EIS	33
4.1 Erfühlen des richtigen Standes	33
4.2 Erstes Erfühlen der Kante	36
4.3 Die Hocke	37
4.4 Der Storch	37
4.5 Der erste Sprung	38
4.6 Beschleunigen im beidbeinigen Slalomlauf	40
4.7 Bremsen	41
4.8 Stürzen und Aufstehen	42

5	DER LANGE WEG ZUM MEISTERLÄUFER	45
5.1	Vereinsinterne Prüfungen	45
5.2	Wettbewerbe für Läufer, die noch keine Prüfungen abgelegt haben.	47
5.3	Die Vorprüfungen der Deutschen Eislauf-Union (DEU).	47
5.3.1	Der Freiläufer	49
5.3.2	Der Figurenläufer	53
5.3.3	Der Kunstläufer.	56
5.4	Die Kürklassen beim Einzellaufen	69
6	GRUNDLEGENDE LAUFTECHNIKEN	73
6.1	Vorwärtslaufen.	73
6.1.1	Laufschritt vorwärts	75
6.1.2	Übersetzen vorwärts.	75
6.2	Rückwärtslaufen	80
6.2.1	Schlittschuhschritt rückwärts.	80
6.2.2	Übersetzen rückwärts.	82
6.3	Richtungswechsel	85
6.3.1	Drehen von vorwärts auf rückwärts	85
6.3.2	Drehen von rückwärts auf vorwärts	86
6.4	Bremsen	88
6.4.1	Bremsen mit einem Bein bei beidbeinigem Stand	88
6.4.2	Einbeiniges Bremsen	90
7	INHALTE EINES EISKUNSTLAUFPROGRAMMS.	93
7.1	Schritte und Drehungen	93
7.1.1	Schritte	95
7.1.1.1	Chassée	95
7.1.1.2	Mohawk	96
7.1.1.3	Choctaw	99
7.1.1.4	Cross-Roll	101

7.1.1.5 Schwungbogen	107
7.1.1.6 Schlangenbogen	107
7.1.1.7 Spitzenschritte	109
7.1.2 Drehungen	110
7.1.2.1 Dreier	110
7.1.2.1.1 Dreierschritt vorwärts auswärts	110
7.1.2.1.2 Dreierschritt rückwärts auswärts	114
7.1.2.1.3 Doppeldreier	116
7.1.2.1.4 Gegendreier	116
7.1.2.2 Wende und Gegenwende	116
7.1.2.3 Twizzles	117
7.1.2.4 Schlingen	117
7.2 Pirouetten	118
7.2.1 Gemeinsame Technikmerkmale aller Pirouetten	119
7.2.2 Die beidbeinige Standpirouette	124
7.2.3 Die einbeinige Standpirouette	125
7.2.4 Himmelspirouetten	129
7.2.5 Waagepirouette	130
7.2.6 Sitzpirouette	131
7.2.7 Eingesprungene Pirouetten	132
7.3 Sprünge	133
7.3.1 Sprünge, die zur Vorbereitung auf die in der Scale of Value gelisteten Sprünge dienen	133
7.3.1.1 Beidbeinig gesprungene und gelandete Sprünge	133
7.3.1.2 Einbeinig gesprungene und gelandete Sprünge	135
7.3.1.2.1 Pferdchen	135
7.3.1.2.2 Dreiersprung	136
7.3.2 In der Scale of Value gelistete Sprünge	137
7.3.2.1 Gemeinsamkeiten der Technik bei allen Sprüngen	138
7.3.2.2 Gemeinsamkeiten beim Erlernen der Technik von Sprüngen	146

7.3.2.3 Kantensprünge	148
7.3.2.3.1 Axel Paulsen	148
7.3.2.3.2 Rittberger	149
7.3.2.3.3 Salchow	150
7.3.2.4 Zackensprünge	153
7.3.2.4.1 Toeloop	153
7.3.2.4.2 Flip	156
7.3.2.4.3 Lutz	158
7.3.2.5 Verbindungssprünge	160
7.3.2.5.1 Spreizsprung	160
7.3.2.5.2 Oppacher	161
7.3.2.5.3 Walley	161
7.3.2.5.4 Jeté	161
7.3.2.5.5 Euler oder Thoren	161
7.3.2.6 Sprungfolgen	162
7.3.2.7 Sprungkombinationen	162
7.4 Verbindende Elemente	168
7.4.1 Fechter	168
7.4.2 Pistole	169
7.4.3 Zirkel	170
7.4.4 Flieger und Spirale	171
7.4.5 Der Mond	173
7.4.6 Ina Bauer	175

8 TRAINING	177
8.1 Welche Eigenschaften und Fähigkeiten braucht ein Eiskunstläufer?	178
8.2 Die Periodisierung des Eiskunstlauftrainings	181
8.3 Die einzelne Trainingseinheit	183
8.4 Psychologische Gesichtspunkte	184
8.5 Ernährung	185
8.6 Die häufigsten Verletzungen beim Eiskunstlauf	186
9 DEUTSCHE EISKUNSTLAUFBESTIMMUNGEN (DKB)	189
9.1 Die Leistungsklassen	189
9.2 Das Programm	195
9.2.1 Das Kurzprogramm	195
9.2.2 Die Kür	196
9.3 Die Bewertung	198
9.3.1 Funktionäre und Preisrichter	198
9.3.2 Technischer Wert eines Programms	199
9.3.3 Die Programmkomponenten	200
9.3.4 Endergebnis	202
9.3.5 Erfahrungen mit dem neuen Wertungssystem	202
FACHBEGRIFFE UND ABKÜRZUNGEN	204
LITERATUR	208
Bildnachweis	209
Mitwirkende	210



VORWORT

Eiskunstlauf umfasst die Disziplinen Einzellauf, Paarlauf, Eistanz und Formationslauf. Im Einzellauf werden die Basistechniken erlernt und Grundlagen für eine eventuelle spätere Spezialisierung auf die verschiedenen Disziplinen gelegt. „*Eiskunstlauf Basics*“ hat zum Ziel, diese Grundlagen anschaulich darzustellen.

Das Buch richtet sich

- * an alle, die gern Eislaufen und dabei ästhetisch-schönes, artistisch-tänzerisches Bewegen bevorzugen,
- * an Personen, die auch schwierigere sportliche Elemente, wie Sprünge oder Pirouetten, erlernen möchten,
- * an solche, die auch an Wettbewerben teilnehmen wollen.

Das Buch beansprucht aber nicht, einen Trainer zu ersetzen. Um wirkliches Können zu erreichen, ist die Anleitung eines ausgebildeten Eiskunstlauftrainers unverzichtbar.

Danken möchte ich

- * Marion Sobottka, Eislauflehrerin des Staatlichen Schulamtes der Stadt Nürnberg, die mir für die Fotoaufnahmen bereitwillig einen Teil der von ihr angemieteten Eisfläche abtrat,
- * der ARENA NÜRNBERGER VERSICHERUNG und deren Eismeistern für die gute Beleuchtung,
- * den Trainerinnen des EC Nürnberg, Carolin Meister-Goschy, Verena Diebold und Siglinde Rappel, die mir als fachliche Beraterinnen zur Seite standen, und ihre Schüler für die Aufnahmen freistellten.

Mein ganz besonderer Dank aber gilt den begabten und sich begeistert einsetzenden Eiskunstläufern Victoria Bauer, Esther Herzog, Saskia, Sören, und Svenja Koenen, Jenny Kussmann, Ronja Nickel, Steffi Sobottka und Julia Tillmanns.



04

4 DIE ERSTEN SCHRITTE AUF DEM EIS

Die ersten Gehversuche können schon **vor** dem Gang aufs Eis gemacht werden, z. B. kann man auf den mit Schonern geschützten Schlittschuhen in der Wohnung herumstapfen. Man gewöhnt sich an die schmale Unterstützungsfläche und lernt die wesentlichsten Grundlagen, nämlich

- * das Gleichgewicht auf der schmalen Kufe halten,
- * den Fuß immer als Ganzes aufsetzen: kaum abrollen, d. h. nicht wie gewohnt gehen, sondern stapfen!, sowie
- * die Fußgelenke fixieren. Immer senkrecht auf den Kufen stehen, nicht nach innen oder außen kippen.

4.1 ERFÜHLEN DES RICHTIGEN STANDES

Der Stand ist dann sicher, wenn die ganze Fußsohle gleichmäßig belastet ist. Keinesfalls darf auf Ferse oder Ballen ein stärkerer Druck spürbar sein!

Der Fuß ist immer genau unter dem Körper aufzusetzen. Anfangs kräftig stapfend, dann, mit fortschreitendem Können, weniger stark, aber mit deutlichem Vorwärtsschieben des Standbeinfußes, Knie voran, und damit des Körpers. Stärker als beim Gehen an Land wird das Gewicht von einem auf das andere Bein verlagert.

Bei kleinen Kindern hilft die Vorstellung, den Nikolaus nachzuahmen:

- * Dieser stapft durch den Wald
= vier Schritte vorwärts stapfen.
- * Er setzt sich in seinem Rentierschlitten hin
= Knie beugen zum Hockstand, dadurch wird verstärkter Druck aufs Eis ausgeübt, die Schlittschuhe gleiten vorwärts.

- * Mit den Händen hält er dabei die Zügel fest
= Hände und Arme bleiben vor dem Körper, das unterstützt die Erhaltung des Gleichgewichts.

Erst in einem späteren Lernstadium werden die Arme richtig gehalten: Wie ein Seiltänzer hält der Eiskunstläufer sie balancierend etwas unter Schulterhöhe seitwärts.

Der Anfänger sollte sich möglichst ohne Hilfe eines anderen auf dem Eis bewegen, denn Gleichgewicht und richtigen Stand kann man nur erfühlen, wenn man auf den eigenen Beinen steht. Falls ein Kind bei den ersten Schritten aber doch unterstützt werden will/muss, läuft man am besten neben ihm und hält, wie auf Seite 35 abgebildet: Eine Hand greift von hinten unter den näheren Oberarm, die andere hält am Handgelenk.

Anders als beim Gehen an Land, bewegt man sich beim Eislaufen – gleichgültig in welcher Disziplin – nie geradeaus, sondern mit jedem Schritt ca. im 45°-Winkel schräg vorwärts. Man beginnt aus der sogenannten V-Stellung der Füße. Der quer stehende Fuß drückt sich vom Eis ab, auf dem in Fahrtrichtung stehenden Fuß gleitet man (s. S. 35).

DIE ERSTEN SCHRITTE AUF DEM EIS



Nikolausstapfen



V-Stellung der Füße



Aktive Unterstützung eines Anfängers

4.2 ERSTES ERFÜHLEN DER KANTE

Ein erstes Erfühlen der Innenkante erlebt der Anfänger beim sogenannten „Osterei“ oder „Zitrone (auspressen)“.

Technik: Aus dem Stand mit V-Stellung der Füße tief ins Knie gehen, die Füße auseinanderverschieben und dann unter leichtem Aufrichten des Körpers wieder aktiv zusammenziehen, die Zehen sind nach innen gedreht. Die Innenkanten drücken sich so fest ins Eis, dass man sich davon abstoßen und Tempo gewinnen kann. Auf dem Eis bleibt eine der Form eines Eis/einer Zitrone ähnelnde Spur.

Nun können die bisher geübten Techniken kombiniert werden:

4 x Stapfen, beidbeiniges Gleiten, „Osterei“. Dabei immer, anknüpfend an die Vorstellung, Nikolaus auf seinem Schlitten, „die Zügel festhalten“, also die Arme leicht nach seitlich vorne anheben.

Abwechslung bringen Variationen, wie

- * Kombination mit verschiedenen leichten Armbewegungen, z. B. Arme nach unten zusammen beim Tiefgehen zum „Osterei“, Arme wieder zur Seite beim Aufrichten.
- * Klatschen beim Tiefgehen zum Osterei.
- * Paarweise synchron neben- oder hintereinander laufen.
- * „Eierlauf“ über in entsprechendem Abstand (2-3 m) ausgelegte halbierte Tennisbälle, Handschuhe oder andere kleine Gegenstände.



„Osterei“, Zusammenziehen der Füße

4.3 DIE HOCKE



Das Gleichgewicht zu halten muss in allen fürs Eiskunstlaufen typischen Körperstellungen geübt sein, so auch im Hockstand.

Vier Nikolausstapfer als Anlauf, Blick geradeaus, Kopf hoch, Arme vorn, dann langsam möglichst tief in die Hocke gehen und so vorwärts gleiten.

Gleiten im Hockstand

4.4 DER STORCH



Über die bildliche Vorstellung, einen Storch nachzuahmen, gelingt das erste längere Gleiten auf einem Bein.

Aus dem beidbeinigen Stand wird ein Bein gebeugt entlang der Standbeinwade hochgezogen, bis sich dessen Innenknöchel gerade unterhalb des Standbeinknies befindet.

Storch

Der erste Versuch, diesen „Storch“ auszuführen, erfolgt im ruhigen Stand, am besten mit Handfassung einem besseren Läufer/dem Trainer gegenüber.

Dann im Vorwärtsgleiten:

Vier Nikolausstapfer als Anlauf, kurzes beidbeiniges Gleiten, Storch.

Spaß macht es über kleine Hindernisse, z. B. eine Reihe halbiertes Tennisbälle oder kleiner Spielhütchen:

Dicht am Tennisball oder Spielhütchen vorbeifahrend, wird jeweils mit einem Bein darübergestiegen, also kurzzeitig angedeuteter „Storch“ links und rechts im Wechsel.

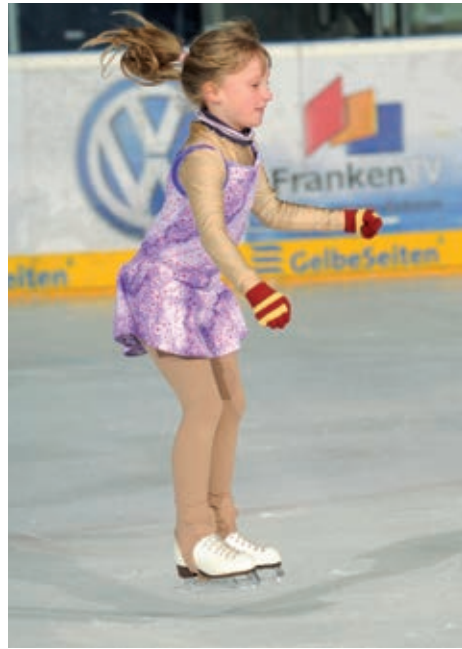
Aus höherem Tempo ist alles Eislaufen, und auch der „Storch“, leichter. Daher die Variation:

Vier Nikolausstapfer als Anlauf, kurzes Gleiten, zur Tempobeschleunigung ein oder zwei „Ostereier“, „Storch“.

4.5 DER ERSTE SPRUNG

Sobald der sichere mittige Stand erfüllt und gefestigt ist, kann der erste kleine Sprung gewagt werden. Hier hilft wieder die Vorstellung: „Der Nikolaus fährt mit seinem Schlitten durch den Wald. Der Waldweg ist aber sehr uneben. Beim Fahren über eine Bodenerhebung schleudert es den Nikolaus aus seinem Sitz so in die Höhe, dass er quasi einen Sprung macht!“

Technik: Ausgangsstellung wie oben beim Nikolausstapfen, Knie- und Hüftgelenke werden gebeugt und so bleiben sie auch während des Sprungs: Anfangs sollte nur ein „Froschhüpfer“ ohne Gelenkstreckung gemacht werden. So besteht keine Gefahr, dass der Anfänger in eine gefährliche Rücklage fällt und nach hinten stürzt (Gehirnerschütterung!). Gelandet wird beidbeinig tief im Knie und, wegen der Zacken (Sturzgefahr!), unbedingt auf dem hinteren Teil der Füße.



Froschhüpfer

Eingeübt wird dieser Sprung aus dem ruhigen Stand am Ort, ein Partner (Eltern, Trainer) steht gegenüber und hält an den Händen. Schließlich allein, aus der langsamen, dann immer schneller werdenden Bewegung.

Eine spielerische Übung hierzu ist das „Linienspringen“: Alle auf dem Eis aufgezeichneten Linien werden in Wassergräben verzaubert. Diese sollen beliebig überwunden werden: Man kann sie übersteigen oder ein- bzw. beidbeinig auf die verschiedenste Art überspringen.

4.6 BESCHLEUNIGEN IM BEIDBEINIGEN SLALOMLAUF



Slalomlauf

Beim beidbeinigen Slalomlauf wird erstmals auch die Außenkante erföhlt.

Technik: Beide Beine laufen Schlangenlinien übers Eis. Dadurch erfolgt ein ständiger Belastungswechsel von der Innen- auf die Außenkante und umgekehrt.

Die Belastung der Außenkante gelingt, wenn die Beine parallel stehen, während die Knie seitlich wegkippen wie beim Slalom auf Skiern. Das auf der Innenkante gleitende äußere Bein drückt sich vom Eis ab und wird aktiv vorwärts gezogen. Mit dem Anreiz einer optischen Hilfe – Lauf durch eine Reihe Hütchen, halbierte Tennisbälle, o. Ä. – macht der beidbeinige Slalomlauf besonders viel Spaß.

Leider ist aber der Lauf auf der Außenkante nicht ganz einfach. Grund ist, dass der menschliche Außenknöchel mit stützenden Bändern nicht so gut versorgt ist wie der Innenknöchel. Damit sich Eislaufenanfänger trotzdem gut in die Kurve legen, hilft die Vorstellung, die Kurven mit einem Fahrrad zu durchfahren: Die Hände halten den Fahrradlenker und nun wird durch die Hütchenreihe gekurvt.

4.7 BREMSSEN



Bremsen kann man z. B. durch den einbeinigen Schneepflug. Dabei wird eine Ferse ausgedreht, d. h. ein Bein bremsst in Pflugstellung auf dem vorderen Teil der Kufe, während das andere weitergleitet. Das Hauptgewicht ruht auf dem rückwärtigen, stark gebeugten Bein. In der Zielform haben die Arme Gegenhaltung, d. h. der Standbeinarm ist vorn, der andere wird zur Seite gehalten.

Zum Erlernen dieses Bremsens schiebt man zunächst Schneehäufchen mit dem Schlittschuh zusammen. Beim Training in der Gruppe wird versucht, einen Schneemann zu bauen! Dann wird im langsamen Lauf gebremst. Dabei hilft es, beide Hände auf dem gebeugten Standbein abzustützen. Dies macht klar: Dieses Bein soll ich beugen. Das andere strecke ich nach vorn, es schabt bremsend übers Eis.



Bremsen durch den einbeinigen Schneepflug

4.8 STÜRZEN UND AUFSTEHEN



Sturz vorwärts

Meist kündigt sich ein Sturz rechtzeitig an. In der Regel bleibt noch genügend Zeit, den Körper unter Kontrolle zu bringen. Jetzt heißt es, locker und entspannt bleiben, nicht verkrampfen und, wenn es nicht mehr anders geht, den Sturz geschehen lassen. Also: klein machen, locker in sich zusammensinken und versuchen, auf dem Eis zu rutschen, bzw. sich abzurollen. Nach dem Sturz Hände und Beine sofort an den Körper herannehmen und möglichst schnell wieder aufstehen; beim Eiskunstlaufen wichtig, da im Wettbewerb

die Musik weiterläuft. Beim Hobbylauf: Auf keinen Fall auf dem Eis liegen bleiben! Nachfolgende Läufer könnten evtl. nicht rechtzeitig ausweichen!

Schmerzhaft sind vor allem Stürze, die aus wenig Tempo, aber mit voller Wucht quasi senkrecht abwärts erfolgen! Aus höherer Geschwindigkeit ist das Fallen dagegen relativ ungefährlich, auch wenn das für den Zuschauer oft äußerst eklatant aussieht. Grund: Der Aufprallwinkel ist klein, man **rutscht** dann nur mit viel Tempo übers Eis.

Besonders gefährlich ist ein unerwarteter **Sturz nach hinten**. Hier unbedingt den Kopf schützen, indem man ihn nach vorne nimmt. Das macht den Rücken rund, man rollt weich ab. Andernfalls fällt der Kopf unkontrolliert nach hinten, die Gefahr der Gehirnerschütterung droht!

Beim **Sturz nach vorn** fängt man sich mit den Händen ab, streckt zum Schutz der Ellbogen die Arme nach vorn, drückt die Beine zurück und lässt sich auf den Bauch rutschen. Keine Sorge um den Kopf, er bleibt durch den Kopfstellreflex automatisch oben! Dieser Reflex hilft, beim Sturz nach vorn, das Gesicht eines Menschen zu schützen.

Beim Üben des Sturzes nach vorn ist es empfehlenswert, anfangs Knie- und Ellbogenschoner (vom Inlineskaten) zu verwenden.

Beim **Sturz zur Seite** fängt man sich mit einer Hand ab, dreht sich nach vorn in den Kniestand und versucht, möglichst schnell wieder aufzustehen.



Schneller aufstehen nach einem Sturz