

Voraussetzungen und Lerninhalte der Eislaufkurse

Anfänger	Fortgeschrittene	Experten
<p>Voraussetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mindestalter: 3 ½– 4 Jahre • Schlittschuhverleih ab Größe 23 • Helm und Handschuhe bitte mitbringen 	<p>Voraussetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vorwärts Bewegungen/Laufen • Slalomlaufen • Bremsen • Spaß haben 	<p>Voraussetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gute Lauf- und Gleittechnik • aus der Bewegung in die Hocke gehen • auf einem Bein fahren können (abwechselnd) • einfache Rückwärtsbewegungen • mit Geschwindigkeit nach rechts und nach links Bremsen
<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitsmaßnahmen lernen (Hinfallen und Aufstehen von dem Eis mit/ohne Hilfe der Hände • in die Hocke gehen und aufstehen ohne Geschwindigkeit • einfache Vorwärtsbewegungen • einfacher Slalom • Bremsen 	<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserte Lauf- und Gleittechnik • aus der Bewegung in die Hocke gehen • einfache Rückwärtsbewegungen • Verbesserung der Bremstechnik - nach rechts und nach links bremsen - aus höheren Laufgeschwindigkeiten • bewusste Schwerpunktverlagerung - Übersetzen - abwechselnd auf einem Bein fahren 	<p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perfektionierung der Vorwärts- und Rückwärtslauftechnik • sehr schnelle Richtungswechsel • Slalom mit geringem Abstand • über kleine Hindernisse springen • Aufbau der Rückwärtslauftechnik durch Übersetzung der Füße