

# ESC River Rats Geretsried e.V.

## Eiskunstlauf

### Trainingshinweise für unsere Eislaufschule



#### Hinweise für unsere Anfänger

Wir bieten Ihnen in unserer Eislaufschule die Möglichkeit spielerisch Eislaufen zu erlernen bzw. zu vertiefen.

Inhalte des **Anfängerkurses ohne Vorkenntnisse** sind der erste Kontakt mit dem Eis, dem Gleiten auf dem Eis ohne Hilfe.

In den **Anfängerkursen mit wenig Vorkenntnissen** wird das Vorwärtslaufen, Bremsen und Slalom fahren erlernt.

Wir trainieren in Gruppen auf unterschiedlichem Niveau und je nach Alter und Können ist es möglich diese Grundlagen auszubauen, um dann bei uns Eiskunstlauf zu erlernen.

Zum Training geeignete Kleidung anziehen, warm aber bequem, Mütze oder Stirnband und Handschuhe sind wichtig. Keine Jeans, keine dicken Anoraks oder keine dicken Skihosen!

Größen verstellbaren Schlittschuhe oder Schalenschuhe sind ungeeignet. Diese schränken die läuferischen Fähigkeiten stark ein.

#### Hinweise für unsere fortgeschrittenen Eisläufer

##### Für unsere Eiskunstlauf Vereinsmitglieder gilt:

- Aufwärmen:** Seid mindestens eine halbe Stunde vor Trainingsbeginn da, damit ihr genügend Zeit zum Aufwärmen habt.
- Benötigte Ausrüstung:** Geeignete Sportbekleidung und Turnschuhe. Eiskunstlauf-Schlittschuhe (nur erhältlich in Eiskunstlauf Fachgeschäften)
- Vereinskleidung:** Bei Veranstaltungen oder Wettbewerben ist die Vereinskleidung zu tragen!
- No Go's auf dem Eis:** Nicht erlaubt auf dem Eis sind Jeans oder dicke Handschuhe, Winterjacken, Kaugummi und offene Haare.
- Prüfungen:** Fortgeschrittene Eisläufer können die internen Sternchen, Frei-, Figuren- und Kunstläuferprüfungen sowie Kürklassen Prüfungen (BEV) ablegen.
- Kommunikation:** Wichtige Informationen werden per E-Mail versendet und gegebenenfalls ist dann eine Rückmeldung erforderlich.