

## Ausrüstung - An alle Kursbeginner – bitte genau lesen!

Auch beim Eislaufen ist die richtige Ausrüstung wichtig, um Spaß und Erfolg zu haben. Dazu einige Tipps:

Unter keinen Umständen sollte der Schuh zu groß oder zu klein sein, da sonst schnell Blasen die Freude am Eislaufen trüben könnten. Auch größenverstellbare Schuhe sind nicht zu empfehlen, da bei der Veränderung der Schuhgröße die Länge des Eisens nicht mehr passt.

Schuhe aus Leder eignen sich am besten für große und kleine Eislauffreunde. Sie passen sich an den Fuß an und gewährleisten die nötige Bewegungsfreiheit.

Richtiges Schnüren ist natürlich auch wichtig. Vor dem Rist braucht der Fuß besonderen Halt, daher sollte hier auch fester geschnürt werden als oben.

Üben und Erlernen des Eislaufens werden durch Eisen mit Zacken sehr erleichtert. Vor allem Anfängern empfehlen wir, keine abgerundeten Hockeyschalen zu verwenden, da es mit diesen schwieriger ist, das Gleichgewicht auf dem rutschigen Untergrund zu halten.

Sind die Schuhe zu weich, besteht Verletzungsgefahr im Knöchelbereich. Man sollte daher gerade auf den Eisen stehen können, ohne nach innen oder außen zu kippen.

Tragen Sie die Eislaufschuhe hin und wieder zu einem Fachmann, der Ihren Eisen „den richtigen Schliff verpasst“.

Unebenheiten am Eisen, sogenannte Scharten, werden beseitigt und ein seitliches Wegrutschen am Eis wird verhindert.

Natürlich üben wir gerne in der frischen Luft am Freieis. Hier ist die passende Bekleidung wetterabhängig. An kalten Tagen empfiehlt sich ein Schianzug, und mit einer Fettcreme im Gesicht trotz jeder Eisläufer der Kälte. Nicht verzichten sollte man allerdings auf Handschuhe, Stirnband oder Haube, da sie Verletzungen verhindern können. Anfänger können auch einen Schihelm tragen. Wichtig ist aber in jeder Kleidung immer eine optimale Bewegungsfreiheit.

Bei wärmerem Wetter sollten kleine Eislaufflöhe allerdings nicht zu warm „verpackt“ werden, weil sie sonst durch die Bewegung schnell ins Schwitzen kommen.

Gute Laune sollte bei der richtigen Ausrüstung natürlich nie fehlen. Und jetzt kann's los gehen. Viel Spaß!!!

Ihr Eislaufteam