



Anfängertraining

Dienstag, 17.30 - 18.15 Uhr

Donnerstag, 18.00 - 18.45 Uhr



Kosten:

Mitgliedschaft (Passivbeitrag): 50,00 € und Aktivbeitrag 100,00 € im Kalenderjahr

Zur Gruppeneinteilung:

Der Wechsel in die höhere Trainingsgruppe erfolgt nach einer Leistungsüberprüfung. Für jede erfolgreich absolvierte Sternschnuppen- /Sternchengruppe erhalten die Läufer eine Urkunde. Neueinsteiger werden je nach Können zugeteilt.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, Prüfungen der Deutschen Eislauf-Union abzulegen (FREIWILLIG!). Dazu ist in der Regel am Ende der Saison Gelegenheit. Wer die Prüfung besteht, bekommt einen Aufnäher und eine Urkunde vom Verband.



PINGUINGRUPPE

STERNSCHNUPPEN



- fallen und aufstehen
- „Roller“ geradeaus (auf einem Fuß fahren, der andere stößt ab)
- „Häschenhüpfer“
- Slalom fahren durch Hütchen (gleiten + anschieben)
- „Zwiebelchen“ vorwärts + rückwärts
- „Auto“ (Hocke fahren)
- Storch (auf der Geraden)
- Drehen auf 2 Beinen



STERNCHENGRUPPE 1

- in der Hocke fahren mit geschlossenen Beinen
- „Kanone“ (in der Hocke fahren und ein Bein ausstrecken)
- „Storch“ (auf einem Bein fahren), auch im Kreis
- „Roller“ im Kreis (auf einem Fuß fahren, der andere stößt ab)
- vorwärts Übersetzen im Kreis
- verschiedene Hüpfer, auch mit $\frac{1}{2}$ Drehung
- Bremsen
- Standpirouette auf zwei Füßen
- Fechter- und Fliegerposition



STERNCHENGRUPPE 2



- vorwärts und rückwärts Übersetzen
- Flieger vorwärts und rückwärts
- Dreiersprung auf beide Seiten
- Standpirouette, auch auf einem Fuß
- Fechter
- Kanone
- Dreierschritt einwärts und auswärts
- Hockeystopp (bremsen)

- Beidbeiniges Umkreisen von Hütchen L + R
- vorwärts Abstöße – Bremsen im Schneepflug – rückwärts Abstöße (gerade Linie)
- Hocke beidbeinig (Kniewinkel höchstens 90°)
- „Roller“, d.h. Abstöße (2 Runden) und Ausläufe (1 Runde) auf dem Kreis L + R
- Schwungsprünge auf dem Kreis L + R
- 6 Sprünge mit halber Drehung auf beide Seiten
- Standpirouette beidbeinig auf beide Seiten (mind. 3 Umdrehungen)



Wenn du das beherrschst,
kannst du die
FREILÄUFERPRÜFUNG
machen!



Hobbytrainings

Nach Abschluss der Sternchengruppe 2 erfolgt der Übertritt in die Hobbygruppe I (andere Trainingszeiten)!

Die Hobbygruppen I – III trainieren in Kleingruppen. Die Anzahl der Trainingseinheiten kann jeder selbst bestimmen, entsprechend variieren die Kosten.

Weitere Prüfungen der Deutschen Eislauf-Union sind möglich:

Inhalte FIGURENLÄUFER:

- Slalom auf einem Bein um 6 Hütchen L + R
- Schwungbogen vorwärts-auswärts L + R
- Schwungbogen vorwärts-einwärts L + R
- 2x Chassée vorwärts – 1x Übersetzen vorwärts, spiralförmiger Auslauf (2 Runden)
- 2x Chassée rückwärts – 1x Übersetzen rückwärts, spiralförmiger Auslauf (2 Runden)
- vorwärts-einwärts Dreierschritt
- Hockeystopp beidbeinig L + R auf dem Kreis
- Flieger auf dem Kreis, vorwärts-auswärts (8 sec) und rückwärts-auswärts (8 sec)
- 3 Drehsprünge 360° auf dem Kreis, L + R
- beidbeinige Pirouette in Hockposition (5 Umdrehungen)

Inhalte KUNSTLÄUFER:

- Halbe Bögen rückwärts-auswärts aus einem Chasséeschritt L + R
- Ausfallschritt rückwärts-einwärts aus je einem Übersetzungsschritt L + R
- Englischer Dreier
- Schlangenbogendreier
- einwärts Mohawk aus einem Übersetzungsschritt L + R
- Zirkel rückwärts-auswärts (360°) L + R
- Bremsen einbeinig auf allen vier Kanten auf dem Kreis
- Dreiersprung aus einem vorwärts-auswärts Schwungbogen L + R
- Wechselstandpirouette (4 Wechsel, jeweils 2 Umdrehungen) L + R
- Kür