

ESCR Ravensburg - Die Ausrüstung beim Eislaufen

SCHLITTSCHUHE

Beim Kauf gibt es einige Grundregeln zu beachten:

Auf keinen Fall darf der Stiefelschaft zu weich sein, vielmehr muss er spürbar stützen, um die Sprunggelenke zu entlasten. Es zahlt sich nicht aus, wenn bei der Anschaffung gespart wird, da schlechtes Schuhwerk beim Eislaufen schwere Schädigungen der Füße (z.B. Einsinken des Quer-/Längsgewölbes) und Sprunggelenke (Bänderrisse oder schlimmstenfalls sogar Knöchelfrakturen) zur Folge haben kann. Zudem verläuft der Lernprozess viel langsamer, da der Eisläufer oft die für eine bestimmte Bewegung erforderliche Fußhaltung gar nicht einnehmen kann.

Kleiner Anhaltspunkt:

Bei einigermaßen entspanntem Stehen im durchgehend fest geschnürten Schuh sollte man mit dem Knöchel weder nach außen noch nach innen kippen.

Die Größe der Stiefel sollte so bemessen sein, dass die Zehen vorne nicht anstoßen und noch etwas bewegt werden können. Bei Kindern empfiehlt es sich, die Füße vorher zu messen, da durch die Härte der Schlittschuhe die Zehen nicht ertastet werden können.

Test, ob der Stiefel richtig sitzt:

Im Sitzen wird ein Fuß angehoben und mehrmals die Fußspitze im Wechsel in Richtung Boden, dann in Richtung Himmel bewegt; hierbei dürfen die Stiefel weder an der Ferse noch an der Achillessehne rutschen, denn das würde auf einen Spielraum hindeuten, der dort nicht hingehört.

Auf jeden Fall sollte der Stiefel **geschnürt** werden können. Nur so kann sich der Schuh am Fuß an jeder Stelle „anschiegen“, so dass die Stütze von Knöchel und Spann gewährleistet ist. Schnallenschuhe können diese Anforderung nicht erfüllen.

Die Kufen sollten gut geschliffen sein, um ein Rutschen auf dem Eis zu verhindern. Die Kanten sollten scharf sein und keine Scharten oder Grate aufweisen. Dies ist leicht zu überprüfen, indem man mit dem Daumnagel an der Kante herunterfährt. Bleiben durchgehend Abschabungen hängen, ist noch genügend Schliff vorhanden. Um die Kufen zu schonen, müssen außerhalb des Eises Schoner getragen werden; um Rosten zu vermeiden, nach jedem Lauf **vollständig trocknen lassen**, das heißt in der Tasche keine Schoner aufziehen (nur Stoffschoner).

KLEIDUNG

Für Kinder am besten geeignet sind **wasserdichte Schneeanzüge**. Wichtig ist, dass die Nierengegend warm bleibt.

Schutzhelme (entweder Eishockey-, aber auch Fahrradhelme) sind bei kleinen Kindern günstig, da ihre Nackenmuskulatur noch nicht stark genug entwickelt ist, um bei einem Sturz nach hinten den Kopf auf der Brust zu halten.

Auf jeden Fall müssen **Handschuhe** getragen werden. Ein Anfänger kann oft einem Gestürzten nicht schnell genug ausweichen und die scharfen Kufen können zu schlimmen Schnittwunden an Händen und Fingern führen, die durch die Handschuhe verhindert oder zumindest gemindert werden.

