

WAS BRINGT DIESES LEHRBUCH NEUES

- **Anfänger sollten als Lernhilfe** die Vorübungen an der Bande (S.20) zuerst auf dem Laufsteg machen. Anschliessend auf dem Eis, immer noch an der Bande, bevor mit dem kurzen Gleiten begonnen wird.
- **Eine neue Gleittechnik** auf gleichem Niveau, leicht im Knie und die Vorverlagerung des Körpergewichtes in die neue Laufrichtung, bewirken ein sicheres und ruhiges Gleiten (S. 11).

Für eine aufrechte Körperhaltung sollten die Fussspitze und die Nase gleichzeitig mit dem Knie nach vorn bewegt werden.
- **Eine neue einfache und risikolose Kantentechnik**, ohne Neigung des Oberkörpers in den Kreis, ermöglicht allen das Kantenlaufen problemlos zu erlernen (S. 11 und 32).
- **Für Kinder** sind die Storch-Stellung und der Flieger leichter erlernbar, wenn zuerst auf beiden Schlittschuhen geradeaus gefahren wird, dann ein Fuss belastet und die Arme seitwärts angehoben und weggestreckt werden. Erst jetzt wird die gewünschte Körperhaltung eingenommen (S. 29.).
- **Das Übersetzen** vorwärts linksherum wird sicherer, wenn der linke Arm angehoben und die Hüften in den Kreis abgewinkelt werden. Das Übersetzen des rechten Fusses wird erleichtert durch einen einleitenden Schritt des linken Schlittschuhs, auf die Aussen-Kante und in den Kreis.
- **Die aktuelle Sprungtechnik** mit ganzseitiger Körperbewegung und dem Angriff der rechten Körperseite, unter optimalem Einsatz des ganzen Körpers, für hohe und mühelos wirkende Sprünge (S. 69).
- **Vorübung für die Landehaltung** nach den Sprüngen. Landeübung für die Landung auf dem richtigen Fuss und weich im Knie (S. 67 / S. 68).
- **Weiche Landungen und ein grosser Auslaufbogen** entstehen, wenn bei der Landung die Kniebeuge mit dem nach vorn Entspannen des Fussgelenkes eingeleitet wird und nach der Landung die Hüften in den Kreis abgewinkelt werden (S. 73).
- **Beim Lutz** kann ein Kantenwechsel auf die Innen-Kante vermieden werden, wenn während der Verstärkung der Kniebeuge und dem nach hinten Strecken des Spielbeines die **Aussen-Kante verstärkt** wird.
- **Bei den Pirouetten** wird, ohne Neigung des Oberkörpers in den Kreis, durch das, mit abgewinkelten Hüften, gefühlsmässig gegen die Laufrichtung quer auf die Aussen-Kante Hinstellen des Schlittschuhs, der Ansatzbogen kürzer und die Anfangsdrehgeschwindigkeit grösser (S.110).

EISLAUFEN LEICHTER ERLERNBAR AUF EINE ANDERE ART

Eine mühelose Gleittechnik und eine neue Kantentechnik sind der Grund für einen **fast unglaublichen Fortschritt für die Sicherheit beim Eislaufen**.

Mit der neuen Gleittechnik

gleiten Sie auf dem gleichen Niveau, immer leicht im Knie. Der Standfusswechsel wird ohne Änderung des Niveaus, mit einer Vorverlagerung des Körpergewichtes in die neue Laufrichtung eingeleitet und gibt Ihnen, nach einem wirkungsvollen Abstoss, ein **Gefühl der Sicherheit**.



Mit der neuen Kantentechnik

entsteht eine stärkere Kante, durch die mit dem Abwinkeln der Hüften automatisch verbundene Schrägstellung des Schlittschuhs. Das Eis schmilzt rascher und der Schlittschuh gleitet schneller. Ohne grössere Anstrengung schneller Gleiten spart Kraft, auch für gute EiskunstläuferInnen. Als AnfängerInnen haben Sie auch mit wenig Tempo ein Gefühl der Sicherheit, weil die neue Kantentechnik unabhängig von der Laufgeschwindigkeit ist und sich der Körper im natürlichen Gleichgewicht befindet.



Todd Eldrege

USA

Mit der neuen Kantentechnik können ALLE, ohne besondere Begabung, das Kantenlaufen erlernen oder sofort verbessern.