

Informationen Bekleidung / Ausrüstung



Schlittschuhe

Für Anfänger, welche das erste Mal auf dem Eis stehen, können während den regulären Öffnungszeiten der KuBa Freizeitcenter AG Schlittschuhe auf eigene Kosten gemietet werden. Sobald der Kurs jedoch effektiv besucht wird, ist der Besitz von eigenen Schlittschuhen empfehlenswert, da diese dem Fuss des Läufers angepasst werden können.

Die Schlittschuhe sollten Eiskunstlauf-Schlittschuhe sein, die gut sitzen und genügend Stabilität aufweisen. Der Fuss darf beim Laufen und Fahren nicht nach innen oder aussen abknicken.

Anfänger, welche Vorhaben in das Eishockey zu wechseln dürfen selbstverständlich auch Eishockeyschlittschuhe tragen.

Günstige Schlittschuhe mit Glitzer, welche jedoch nicht stabil sind sowie Plastischlittschuhe sind nicht zu empfehlen, da diese dem Fuss und der Haltung des Läufers schaden können.

Individuelle Fussprobleme, Fahrniveau, Alter und Gewicht sind zu berücksichtigen. Hierbei ist eine Beratung bei einem Fachmann zu empfehlen, welcher den Schlittschuh auch mittels Wärme dem Fuss anpassen kann.



Plastikschuh ohne Zacken

Die Schlittschuhe sollen vor allem der Sicherheit dienen, um Verletzungen und Fusschäden zu vermeiden. Ein gebrauchter Markenschlittschuh ist oft besser als ein neuer Schuh in billiger Ausführung.

Bei zu grossen Schuhen nützt das Ausstopfen mit dicken Socken nichts, da der erforderliche Halt verloren geht. Eine Faustregel für die ideale Grösse: Der Schlittschuh sollte höchstens eine halbe Nummer grösser sein als die Normalschuhgrösse. Für ausgewachsene Füsse sollte die Normalgrösse nicht überschritten werden.

Dünnere Socken sind für den Halt besser als dicke Socken.



alte Schuhe ohne Halt

Das Eisen

Aufgeschraubte oder genietete Eisen mit Zacken, die gut gleiten sind zu empfehlen. Die Eisen eines Eiskunstlauf Schlittschuhs unterscheiden sich nach Niveau, für Anfänger empfiehlt es sich somit weniger Zacken zu haben, mit dem Niveau steigen sodann auch die Anforderungen an das Eisen.



Schlittschuhkufe

Bei unscharfen Kufen sind die Schlittschuhe unbedingt zu Schleifen (bei Eishallen, Schlittschuh- und Sportfachgeschäften möglich).

Um Beschädigungen der Kanten zu vermeiden, sollten ausserhalb der Eisfläche immer Schoner verwendet werden. Nie mit den blanken Kufen auf Beton oder Eisengitter laufen! Nach dem Eislaufen sollten die Eisen immer mit einem Tuch abgetrocknet werden und nie in den Schonern gelagert werden (Rostbildung). Nasse Schuhe immer nur bei Raumtemperatur trocknen lassen, nie direkt an oder auf die Heizung legen. Die Kufen sollten regelmässig geschliffen werden.



Schlittschuhschoner

Die richtige Schnürung

Zuallererst werden Schnürsenkel so weit gelockert, dass man mit den Füßen bequem in die Schuhe rutschen kann. Die Zunge wird etwas nach vorne gezogen, jedoch nicht zu fest, damit diese nicht abgerissen wird.

Bevor man anfängt die Schnürsenkel festzuziehen, muss man unbedingt darauf achten, mit der Ferse wirklich bis ganz nach hinten zu rutschen. Zweitens sollte man vorm Schnüren immer darauf achten, die Zunge an die richtige Position zu rücken.

Beim Festschnüren der Senkel geht man dann wie folgt vor: Die ersten Löcher über den Zehen nur leicht; gerade so fest, dass sich der Schuh sanft an den Fuß schmiegt. Die Löcher vom Ristbereich bis zum Knöchel zieht man sehr fest, damit der Fuß stabil in der Schuhferse sitzt und sich der Schuh eng an den Fuß legen kann.

An den oberen Haken kann wieder etwas lockerer geschnürt werden, damit man ausreichend Bewegungsfreiheit hat und die Blutzirkulation nicht beeinträchtigt wird, jedoch so fest, dass die Schnürung nicht aus der Führung rutscht.



Den Abschluss wird mit einer Schleife gemacht, welche zur Sicherheit doppelt geknotet wird. Falls viel der Schnürung übrigbleibt, sollte diese unbedingt unter die Socken oder die Trainingshose gesteckt werden, damit man nicht hängen bleibt.

Zu vermeiden ist, dass die Schnürung, welche übrig bleibt nochmals um den Knöchel gebunden wird, da diese verrutschen und in die Haut einschneiden kann.

Richtige Kleidung

Die Kleidung sollte dem Wetter und den Temperaturen entsprechen. Eine warme Jacke, nicht zu dick, um sich genügend bewegen zu können. Ab einem gewissen Niveau ist hierbei eine Jacke ohne Kapuze zu empfehlen, da diese gewisse Elemente beeinträchtigen kann. Auf dem unbedeckten Eis kann eine Regen- oder Softshell-jacke hinzugezogen werden.

Eine warme Hose (dicke Leggings oder Eislauf-Trainingshose), welche enganliegend ist. Hierbei ist zu vermeiden, dass die Hose zu locker sitzt und weit ausgestellt ist, da man ansonsten mit den Kufen hängenbleibt.

Handschuhe sind immer zu tragen, dies nicht nur aufgrund der Kälte, sondern auch aufgrund des Schutzes vor Verletzungen.

Anfänger:

Bei kleinen Anfängern können auch Fäustlinge angezogen werden, da diese vermehrt umfallen und die Hände auf dem Eis haben. Zudem ist hier eine Skihose sowie eine Skijacke zu empfehlen. Zudem sind Anfänger mit einem Helm (z.B. Ski- oder Velohelm) auszurüsten, bis sich sicher auf dem Eis stehen können. Ab dem 1. Stern ist dieser nicht mehr verpflichtend.

Informationen Bekleidung / Ausrüstung



Offene Haare

Läuferinnen mit langen Haaren müssen ihre Haare mit einem Haargummi oder ähnlichem zusammenbinden. Mit offenen Haaren ist es nicht möglich den Sport sauber auszuführen.

Beispiel Packliste vor jedem Training/Kurs:

- Schlittschuhe
- Schlittschuhschoner
- Socken
- Trockentuch (auch in der Garderobe der KuBa vorhanden)
- Trinkflasche
- Handschuhe
- Wettergerechte Kleidung
- Haargummi/Bobby Pins (bei Läuferinnen oder Läufern mit langen Haaren)
- Helm (bei Anfängern)
- Nastücher
- Saisonabonnement