

Eiskunstlauf - Kompakt



	Anforderungen	Eistraining	Trockentraining	Überprüfung	
KONDITION	Ausdauer	Aerob – 70- 80% Energieanteil Anaerob- Laktazid – 8- 14% Energieanteil Anaerob- Alaktazid – 11- 18% Energieanteil	Wiederholtes Laufen der Kür	Grundlagenausdauer (z.B. Dauermethode) Intervalltraining mit 60-80% der maximalen Herzfrequenz	6 Minuten Gehtest 12 Minuten Cooper Test → Laufweite [m]
	Kraft	Kraftausdauer – Andauernde Arbeit der Rump- /Beinmuskulatur bis zu 3 Minuten Schnell- /Sprungkraft – explosiver Absprung insb. der unteren Extremitäten; Exzentrik sehr wichtig	Mehrmalige Ausführung der Elemente ohne Pause Sprungkombinationen Aneinanderreihung kleiner Hüpfen	Kraftübungen der Rücken-, Bauch- und Hüftmuskulatur (Wenig Zusatzgewicht mit 20- 25 Wiederholungen oder Isometrik) Seilspringen, Kasten-/Treppensprünge Sprungladungen auf instabilen Untergrund	Rumpfrotation mit (Medizin-)Ball → Maximale Wiederholungsanzahl Frontstütz/Wandsitzen → maximale Haltezeit [s] Sekunden Jump & Reach → maximale Sprunghöhe [cm]
	Beweglichkeit	Ästhetisch basierte Beweglichkeit des Rückens, der Hüfte und der Schulter	Spiralen und Figuren (Bsp. Flieger, Fechter, Biemann)	Statisches sowie dynamisches Dehnen	Rumpftiefbeuge → Abstand zwischen Handgelenk und Boden [cm] Flieger → Winkel zwischen Stand- und Spielbein [°]
KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN	Differenzierung	Steuerung des Krafteinsatzes z.B. beim Eingang einer Pirouette	Sprung- und Gleitaufgaben mit verschiedenen Zielmarkierungen → um die Weite des Sprungs zu kontrollieren	Werfen von verschiedenen schweren Bällen Sprungaufgaben mit verschiedenen Zielmarkierungen oder Gewichten	Y Balance Test Testen der Gleichgewichtsfähigkeit, inkl. des Zusammenspiels von Kraft und Beweglichkeit → Spiegelt das Anforderungsprofil von kompositorischen Sportarten gut wider Siehe IAT: Y- Balance Test untere Extremitäten (sport-iat.de) Evtl. Ausführung mit Festhalten (je nach Einschränkung) Abtesten der koordinativen Fähigkeiten auch spielerisch im Rahmen der Trainingsübungen durch Beobachtung, Dokumentation oder Videoaufnahmen Wichtig: frühzeitiges Trainieren der koordinativen Fähigkeiten, um motorische Grundlagen für Bewegungslernen zu legen → Koordination vor Kondition
	Orientierung	Räumlich und optisch Orientierung in unterschiedlichen Eishallen Orientierung nach einem Element	Laufen der Kür mit Blick zur anderen Bandenseite Pirouette → Laufen zu einem vorgegebenen Punkt → Sprung	Hochwerfen eines Balles → Drehung um die eigene Achse → Fangen des Balls; Drehen auf der Stelle → Laufen zu einem vorgegebenen Punkt → Drehsprung	
	Rhythmus	Wiederspiegeln des Rhythmus der Musik Rhythmus in den Bewegungen (z.B. Ansatz zum Sprung)	Laufschritte zur Musik Rhythmus eines Elements mitzählen	Einfache Choreografien Katschen und Stampfen im Takt	
	Kopplung	Koppeln von Teilbewegungen zu einem Element Gleichzeitige Kopplung von Bewegungen verschiedener Körperteile zu einer Gesamtbewegung (z.B. Arm- und Beineinsatz beim Sprung)	Methodische Übungsreihen (z.B. vom Dreierwalzer zum Dreiersprung) Imitieren der (Teil-)Bewegungen eines Elements	Imitieren der (Teil-)Bewegungen eines Elements Synchronisierung von Arm- und Beinbewegungen	
	Gleichgewicht	Gleiten auf einem Bein Stabilisieren des Körpers in verschiedenen Positionen	Spiralen und Figuren (Storch, Hocke/Kanone, Flieger, Dreier)	Instabiler Untergrund, geschlossene Augen und andere externe Störfaktoren	

Ansprechpartnerin
Nadine Seidl - Bundestrainerin
 Email: nadine.seidl@specialolympics.de
 Mobil: +49 (0) 179 - 149 83 71

Mehr Informationen über die Sportart, das Regelwerk, Veranstaltungen usw. sind [hier](#) zu finden.



Weitere Ressourcen und Trainingsinhalte sind [hier](#) auf der Webseite des Fachverbands zu finden.

