



## EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes  
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



### Ausrüstung, der richtige Schlittschuh und das korrekte Binden

Damit du viel Freude beim Eislaufen hast, haben wir hier ein paar Informationen und Tipps zusammengestellt. Für Fragen steht dir deine Trainerin gerne zur Verfügung.

### Ausrüstung

#### Allgemein

Die Kleidung soll dem Wetter angepasst sein, darf aber die Bewegungsfreiheit nicht einschränken. Lange Haare müssen zusammengebunden werden.

#### Für Anfänger:

- gutschitzender Helm (aus Sicherheitsgründen für alle Anfänger dringend empfohlen)
- Langarmshirt
- Dicke Leggings oder dehnbare Hose, Jeans sind nicht geeignet.
- Auch Skihose und Skijacke (warm und wasserfest) sind möglich.
- Handschuhe (wenn möglich wasserfest), Schlittschuhe und Schoner
- Jacke, dick oder dünn - je nach Temperatur
- Skisocken oder lange synthetische Socken
- Bei Kälte: Mütze, Schal und Thermobekleidung.
- Bei Regen: Regenjacke und Regenhose

#### Für Fortgeschrittene:

- Zieht euch bequem an.
- Je nach Trainingsort (Halle oder Aussenfeld) warme Unterwäsche z.B. Thermo, Strumpfhosen, Eiskunstlauf-Hosen oder Leggings
- Bitte keine Jeans, keine Skihose oder weite Hosen.
- Langärmliges, warmes Trainingsshirt, anliegende Trainingsjacke, Handschuhe sowie ein zweites paar zum Wechseln, dickes Stirnband oder Mütze, Schlittschuhe, Schoner
- Lange Haare zusammenbinden (Pferdeschwanz oder Dutt)

### Der richtige Schlittschuh

Wer regelmässig Eislaufen geht oder einen Kurs besucht, sollte eigene Schlittschuhe besitzen. Diese sind auch als Occasion erhältlich. Schlittschuhe für Anfänger können zudem gemietet werden.

Wichtig: Je besser und passender der Schuh ist, desto einfacher ist das Erlernen der verschiedenen Techniken.

#### Schlittschuh für Anfänger

Der Schlittschuh sollte gut passen, Halt geben und ein geschliffenes Eisen haben. Von Schalenschuhen aus Plastik raten wir ab. Entscheidend ist die Wahl der richtigen Grösse. Wenn der Schuh zu gross und die Seiten zu weich sind, knickt das Kind ein – das Gleiten ist schwierig, und die Verletzungsgefahr steigt. Bei zu grossen Schlittschuhen helfen auch keine zwei Paar dicke Socken. Wir empfehlen dünne anliegende, wenn möglich synthetische Socken. Der Fuss rutscht perfekt in



## EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes  
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



die richtige Position. Bei zu kleinen oder unpassenden Schuhen kann es Druckstellen und Blasen geben. Das Kind bekommt schnell kalte Füße, was äusserst schmerzhaft ist. Auch Jungs empfehlen wir das Schlittschuhlaufen erst einmal mit „Mädchenschuhen“, weissen oder schwarzen Lederschuhen zum Binden, zu erlernen. Hockeyschuhe eignen sich nicht.

### Schlittschuhe für Fortgeschrittene

Wer schon erste Sprünge und Pirouetten trainiert, sollte bereits Eiskunstlaufschuhe mit einem speziellen Sprungeisen tragen. Eiskunstlaufschuhe für Fortgeschrittene haben meist einen braunen Absatz, die obere und untere Zacke sind grösser. Bekannte Marken sind Graf, Jackson, Edea, Wifa, Riedell. Lasst Euch im Fachgeschäft beraten.



Richtige Grösse



Zu grosser Schuh

### Korrektes Binden von Schlittschuhen





## EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes  
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Zu locker gebunden



Falsch gebundener Schuh



Richtig gebundener Schuh