

# Eiskunstlauf - Kompakt



	Anforderungen	Eistraining	Trockentraining	Überprüfung	
<b>KONDITION</b>	<b>Ausdauer</b>	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]
	<b>Kraft</b>	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]
	<b>Beweglichkeit</b>	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 [°]
<b>KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN</b>	<b>Differenzierung</b>	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	<b>Y Balance Test</b> Testen der Gleichgewichtsfähigkeit, inkl. des Zusammenspiels von Kraft und Beweglichkeit → Spiegelt das Anforderungsprofil von kompositorischen Sportarten gut wider  Siehe <a href="http://www.sport-iat.de">IAT: Y- Balance Test untere Extremitäten (sport-iat.de)</a>  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
	<b>Orientierung</b>	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	
	<b>Rhythmus</b>	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	
	<b>Kopplung</b>	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	
	<b>Gleichgewicht</b>	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.

