Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 49 (1992)

Heft: 12

Artikel: Eiskunstlauf

Autor: Meyer, Heidi

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993157

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sport im Kindes- und Jugendalter

Eiskunstlauf

Heidi Meyer, J+S-Fachleiterin Eislauf
Fotos: Daniel Käsermann

Eiskunstlaufen kennt man fast nur als Wettkampfsport. Schade, denn Eislauf kann auch plauschmässig, als «Sport für jedermann», ausgeübt werden, ohne dreifache Sprünge und akrobatische Pirouetten.

Eiskunstlauf ist eine sehr publikumswirksame Sportart. Gute Eiskunstläufer bewirken bei Kindern eine enorme Motivation, diese «Kunststücke» auch zu lernen. Bei einigen hält diese Faszination an; sie beginnen regelmässig zu trainieren. Andere wiederum stellen fest, dass für weitere Fortschritte viel Einsatz nötig ist, auch seitens der Eltern, und wenden sich einer andern Sportart zu.

Neben dem eigentlichen Eiskunstlauf sind der Mannschaftssport Precision Skating sowie der «Rennsport» Eisschnellauf zu erwähnen, welche ganz andere Schwerpunkte setzen und somit als echte Alternative zum Kunstlauf zu betrachten sind.

Wettkampfsport und kindliche Entwicklung

Eiskunstlaufen ist eine technisch und koordinativ anspruchsvolle Sportart, wobei der persönliche Ausdruck und die Interpretation der gewählten Musik eine wesentliche Rolle spielen.

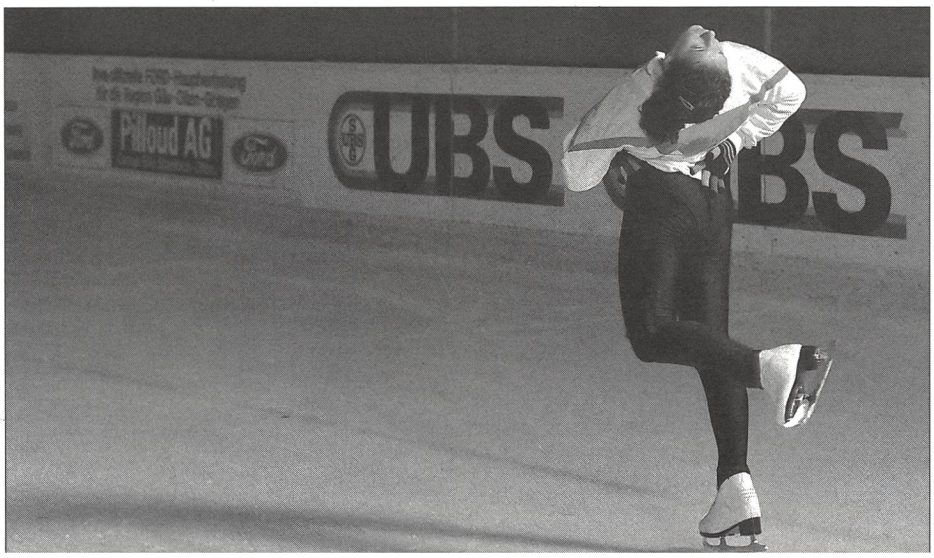
Der Amateur-Eiskunstlauf hat als Kindersport in den Augen vieler ein negatives Image. Das Wissen um kindliche Entwicklung, Koordination und «Goldenes Lernalter» rechtfertigt jedoch einen frühen Einstieg. Ausserdem ist zu berücksichtigen, dass schwierige Sprünge mit zunehmendem Alter mit mehr Respekt angegangen werden und nicht mehr so unbekümmert zu erlernen sind.

Immer jüngere Eiskunstläufer übernehmen die Spitze, vor allem bei den Damen. Deshalb ist es besonders wichtig, dass ein solider Aufbau der sportlichen Form, auch in konditioneller und psychischer Hinsicht, dahintersteckt. Wird jedoch die natürliche Entwicklung eines Kindes zuwenig berücksichtigt, beispielsweise Wohlbefinden, Erholung und Spieltrieb, sind unerwünschte Folgen vorprogrammiert. Bei hohem Trainingsumfang auf dem Eis – nebst uneingeschränktem Schulbesuch – besteht diese Gefahr.

Deshalb ist es von höchster Wichtigkeit, dass die Motivation für das Eislaufen vom Kind selbst ausgeht. Eltern, Erzieher und Trainer haben dafür zu sorgen, dass beim Aufbau der Leistungsfaktoren richtig vorgegangen wird, damit die Motivation erhalten bleibt und keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen entstehen.

Eiskunstlaufen ist eine vielseitige Sportart, deshalb können dem Einzellauf keine eislaufspezifischen Verletzungen nachgewiesen werden. Allerdings werden vorhandene gesundheitliche Schwächen durch das intensive Training oft zum Problem. Da wettkampfmässiges Eiskunstlaufen im Kindesalter beginnt und während der Pubertät Höchstleistungen erbracht werden, verstärken sich Wachstumsstörungen oft zu ernstzunehmenden Beschwerden.

Aus gesundheitlicher Sicht ist der Fussgymnastik eine hohe Bedeutung beizumessen. Stundenlanges Training in verstärkten Schlittschuhstiefeln, welche für die Sprünge in einem gewissen Mass notwendig sind, schwächt die Fussmuskulatur. Dem muss im Alltag, in

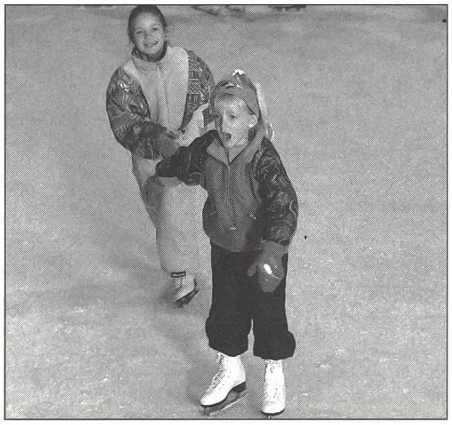


der Freizeit und im Ergänzungstraining durch Barfusslaufen und kräftigende Übungen entgegengewirkt werden.

Schule und Eislauf

Erfreulicherweise gibt es viele Schulen, die den Eisbahnen regelmässig Besuche abstatten. Wer diesem Betrieb zuschaut, bemerkt Freude, Interesse und Konzentration auf den Gesichtern der Kinder. Mit welcher Begeisterung wird da geübt, ausprobiert und gespielt!

Schade, dass viele Lehrer der Eisbahn fernbleiben aus dem Gefühl heraus, den Kindern nichts bieten zu können. Ein Angebot der Lehrerfortbildung in Zusammenarbeit mit Klubs, J+S-Leitern und Trainern könnte diese Bedenken reduzieren helfen und mit Tips und Ideen den Lehrern einen Eisbahnbesuch schmackhaft machen. Eislaufen im freiwilligen Schulsport ist eine weitere, schon vielerorts bestehende Möglichkeit, Kinder mit diesem faszinierenden Sport bekannt zu machen. Nicht zu vergessen: Auch für zukünftige Eishockeyspieler ist das Schlittschuhlaufen ein unverzichtbarer Aspekt der Grundausbildung.



Problematisch wird der Eisbahnbesuch in Schulorten, wo keine Kunsteisbahn in nützlicher Zeit erreichbar ist. Möglicherweise bietet sich im Skilager oder während der Sportwoche eine Gelegenheit.

Die Platzverhältnisse auf den Eisbahnen sind nicht überall optimal. Im Idealfall ist für die Schulen ein Teil der Eisfläche reserviert, wo die Lehrer ungestört ihren Unterricht abhalten können. Ansonsten braucht es etwas mehr Nerven und Disziplin, was die Bewegungserfahrung «Eislauf» jedoch wert ist. Wo sonst kann «Gleiten» (dynamisches Gleichgewicht) mit so wenig Aufwand erfahren werden?

Mit Eislaufen sollte man schon in den untersten Klassen der Primarschule beginnen. Dadurch werden Schwellenängste verhindert, die im späten Schulkindalter bereits auftreten können und das Eislaufen-Lernen zur Qual machen.

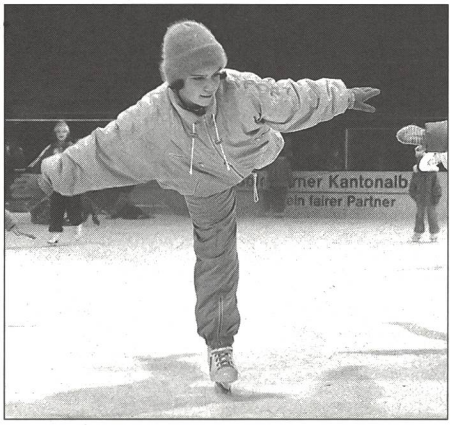
Der Wert des Eislaufens für die Schule besteht in der Förderung aller koordinativen Fähigkeiten, der Kreativität und des sozialen Verhaltens (Hilfestellungen der Stärkeren, Spielformen mit entsprechend angepassten Regeln usw.).

Kindgerechtes Training

Kinder haben einen ausgeprägten Spieltrieb. Es ist wichtig, dies bei der Trainingsgestaltung zu berücksichtigen. Kinder erlernen das Eislaufen idealerweise in der Gruppe, wo die Technik auf spielerische Art und Weise entdeckt und geübt wird. Hier haben sie auch die Möglichkeit, zu beobachten, zu vergleichen und sich mit Gleichaltrigen zu messen.

Auch bei wettkampfmässigem Eislaufen sollte es die Regel sein, wöchentlich eine Lektion im Gruppenunterricht zu absolvieren und dabei spielerische Elemente einzubauen (bis zum 12. Lebensjahr). Später kann diese Lektion zu einem Kreativitäts- und Laufstiltraining umfunktioniert werden.

Das Eislauftraining ist ab einem gewissen Niveau ein individuelles Training. Es verlangt in hohem Masse Konzentration und Selbständigkeit. Da das Training fast die gesamte Freizeit beansprucht, führen Eisläufer ein recht isoliertes Dasein, zumindest im Winter. In diesem Sinn können regelmässige gemeinsame Trainingsstunden das Zusammengehörigkeitsgefühl der Läufer eines Klubs fördern.



Inhalte des Kindertrainings (Eis- und Ergänzungstraining)

Eiskunstlaufen ist eine koordinativ sehr anspruchsvolle Sportart. Die Wichtigkeit der koordinativen Schulung im Kindesalter ist unumstritten. *Weineck* ist der Ansicht, dass Koordination «zwischen dem siebten Lebensjahr bis zum Eintritt der Pubertät ihren grössten Entwicklungsschub erhält. ... Die rechtzeitige Schulung der Koordinativen Fähigkeiten ist deshalb für den später erreichbaren Grad der Entwicklungsfähigkeit entscheidend» (Zitat Weineck, 1990).

Spielformen eignen sich hervorragend für das Training der Koordinativen Fähigkeiten. Ausschliessliches Techniktraining ist zuwenig vielseitig. Die am Schluss aufgeführten Praxisbeispiele sollen Anstoss sein zum Verwirklichen eigener Ideen für die Förderung der Koordination.

Im Eislauf macht sich eine Saisonvorbereitung im konditionellen Bereich bezahlt. Eine gute Grundkondition steigert die Leistungfähigkeit erheblich.

Bereits im Kindesalter kann Ausdauer trainiert werden. Allerdings sollte es spielerisch verpackt werden, z.B. als Schnitzeljagd. Weitere Schwerpunkte bilden Beweglichkeit und Schnelligkeit.

Kraft soll mit Kindern im Vorschulalter nicht speziell trainiert werden. In den ersten Schuljahren wird die Rumpfmuskulatur gezielt gekräftigt, um Haltungsschäden vorzubeugen. Die allgemeine Kräftigung erfolgt in diesem Alter ausschliesslich auf dynamische Art, mit dem eigenen Körpergewicht und ohne Zusatzlasten. Im späten Schulalter dürfen Medizinbälle, Sandsäcke usw. als Zusatzlasten eingesetzt werden. Die Kräftigung der Rumpfmuskulatur ist Bestandteil jeder Trainingseinheit.

Gestaltung des Trainings mit Kindern

Jedes Training mit Kindern muss vielseitig und abwechslungsreich sein, da die Konzentrationsfähigkeit zeitlich begrenzt ist.

Mindestens in der Übergangsphase sollen auch andere Sportarten ausgeübt werden können. Sie lockern auf und wirken vorbeugend in bezug auf muskuläre Ungleichgewichte.

Ergänzungssportarten erweitern das Bewegungsrepertoire und erleichtern das Erlernen von neuen Bewegungsabläufen. Deshalb ist eine Dispensation der Eisläufer vom Schulturnunterricht nicht zu befürworten.

Literatur:

Weineck J.: Optimales Training, perimed Fachbuch – Verlagsgesellschaft mbH, Erlangen. 7. Aufl. 1990.