

Tipps fürs sichere Eislaufen



Ich trainiere mit meiner Lehrerin das Eislaufen, denn so kann ich mein Fahrkönnen verbessern.

Ich mache zwischendurch kurze Pausen, um mich von der Bewegung am Eis erholen zu können. So bleibe ich konzentriert und kann beim Eislaufen besser aufpassen.

Ich achte darauf, dass ich immer bremsen kann, wenn es notwendig ist. Wenn ein Kind vor mir auf der Eisfläche liegt oder jemand vor mir stürzt, muss ich stehen bleiben können!

Ich laufe rücksichtsvoll auf dem Eis, damit langsamere Eisläufer und Anfänger durch mich nicht erschreckt oder gestört werden.

Ich halte mich an die Regeln, die auf dem Eislaufplatz gelten. Ich fahre immer in die richtige Richtung. Ich mache keine Blödeleien auf dem Eis, denn so könnte ich andere in Gefahr bringen.

Kreise gleiche Inhalte mit derselben Farbe ein!

Bremsbereit und dem eigenen Können angepasst laufen

Mit Rücksicht auf Langsamere und Anfänger laufen

Rechtzeitig und regelmäßig Pausen einlegen, um Übermüdung und unkonzentriertes Eislaufen zu vermeiden

Die Regeln auf Eislaufplätzen beachten, immer in Fahrtrichtung laufen und nicht durch übermütige Aktionen andere Läufer gefährden

Es lohnt sich das Eislaufen einmal in einem Kurs zu lernen

