

Aufwärmen Eiskunstlaufen

1. Warmlaufen (mind. 2 bis 3 Runde um die Eisfläche)
2. Lauf ABC
 - a. Skippings (vorwärts und rückwärts)
 - b. Anfersen (vorwärts und rückwärts)
 - c. Hoppsa-Lauf
 - d. Sidesteps (beide Richtungen)
 - e. Kreuzschritte (seitwärts)
 - f. Einbeinige Sprünge (2 Bahnen pro Bein)
 - g. Beidbeinige Sprünge (sowohl Froschsprünge, als auch kurze kleine Sprünge)
 - h. Zick-Zack-Sprünge
3. Treppensprünge
 - a. Beidbeinig
 - b. Einbeinig
 - c. Stufe überspringen
→ jeweils 2 bis 3 Runden
4. Dehnen
 - a. Fokus vor allem auf den Beinen (Oberschenkel, Innenseite, etc.)
 - b. Beinschwingen (nach hinten und vorne)
 - c. Flieger und Fliegervariationen (Körbchen, Kreuzkörbchen, Standspagat)
5. Sprünge
 - a. Drehsprünge mit beidbeiniger Landung (links und rechts, 7 pro Seite)
 - b. Drehsprünge mit Auslauf (nur in normale Drehrichtung, 10 Stück)
 - c. Wenn schon bekannt, Sprünge vom Eis auf dem Trockenen üben